

Государственное областное бюджетное учреждение Мурманской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Программа принята  
на педагогическом совете  
ГОБУ МО ЦППМС-помощи  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор  
ГОБУ МО ЦППМС-помощи  
\_\_\_\_\_ М.Я. Майкович  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

**Программа профилактической направленности по снижению агрессии и  
формированию толерантного отношения в детско-подростковой среде  
«Умеем общаться без агрессии»**

Авторы составители:  
педагоги-психологи Колесник С.А., Плиска А. А.,  
социальный педагог Кафаджий М. В.

Срок реализации программы: 1,5 месяца (6 занятий)

Целевая группа: подростки от 12 до 16 лет.

Мурманск, 2019 г.

## Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Тематическое планирование	7
3	Краткое содержание программы	8
4	Список литературы	9
5	Приложение №1	10
6	Приложение №2	13
7	Приложение №3	14

## Пояснительная записка

Агрессивное поведение подростков - одна из актуальных проблем, волнующих современное общество. Подростковый возраст относится к особому кризисному периоду онтогенеза, сопряжённому с интенсивным психофизиологическим развитием, эмоциональной нестабильностью, импульсивностью, повышенной уязвимостью, особой чувствительностью к воздействиям среды. Понятие «кризис» применительно к подростковому периоду используется не только для того, чтобы подчеркнуть тяжесть, болезненность переходного состояния от детства к взрослости, но, и чтобы объяснить особенности агрессивного поведения подростков.

Тревожным симптомом агрессивности детей и подростков является рост числа несовершеннолетних с девиантным поведением, проявляющихся в асоциальных действиях (алкоголизм, наркомания, нарушение общественного порядка, хулиганство, вандализм и др.). Усилилось демонстративное и вызывающее по отношению к взрослым, поведение. В крайних формах стали проявляться жестокость и агрессивность у подростков, так же, резко возросла преступность среди молодёжи. По сравнению с недавним прошлым, возросло число тяжких преступлений, обиденное сознание фиксирует увеличение конфликтов и фактов агрессивного поведения людей.

Составление программы «Умеем общаться без агрессии» обусловлено спектром задач, стоящих перед ГОБУ МО ЦППМС - помощи в работе с агрессивными детьми и подростками.

Проблеме агрессии посвящен ряд исследований как в отечественной литературе (Левитов Н.Д., Румянцева Т.Г., Иванова Л.Ю., С. А. Беличева, Семенюк Л.М., Петров В.Г., Павлова Н.Н., и др.), так и в зарубежной литературе (Доллард, Каган и др).

В большинстве исследований выявляются и описываются уровни агрессивного поведения и влияющие на него факторы. Среди этих факторов обычно выделяются особенности семейного воспитания (Eron L.D.,

Huesmann L.R., Lefkowitz M.M.), модели агрессивного поведения на телеэкране (Bandura A., Grusec J.E.) или со стороны сверстников (Dodge K.A., Haskins R.), уровень фрустрации (Berkowitz I., 1989) и пр.

Обширный материал был получен в ходе исследований Л.М. Семенюка на основе его анализа документаций, бесед с учителями, родителями был проведен классификационный анализ агрессивности подростков на комплексе свойств личности, типичных для определенной группы подростков.

Программа «Умеем общаться без агрессии» является программой профилактической направленности.

При отборе программного материала специалисты опирались на следующие **принципы**:

1. Системности, который определяет разработку и проведение программных профилактических мероприятий на основе системного анализа актуальной социальной ситуации;

2. Научной обоснованности, предполагающий разработку и проведение профилактических мероприятий на основе современных научных взглядов и фактических материалов;

3. Ориентации на «зону ближайшего развития», то есть учёт возрастных, гендерных и др. особенностей целевой группы;

4. Многоаспектности, комплексности проявляющийся в сочетании различных аспектов профилактической деятельности: образовательный, социальный, психологический:

- образовательный аспект, формирующий базовую систему представлений и знаний об организации просветительской работы;

- социальный аспект, ориентированный на формирование позитивных моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни;

- психологический аспект, направленный на формирование стрессоустойчивых личностных ресурсов, позитивно-когнитивных оценок, а

также установок «быть успешным», быть способным сделать позитивный альтернативный выбор в трудной жизненной ситуации.

5. Индивидуальной адекватности, соблюдения прав человека, легитимности, аксеологический декларирующий формирование мировоззрения, основанного на понятиях об общечеловеческих ценностях, привлекательности здорового образа жизни, законопослушности, уважения к личности, государству и т. д., которые являются ориентирами и регуляторами их поведения.

**Цель программы:** снижение уровня агрессии у подростков путем обучения навыкам конструктивного общения.

**Задачи программы:**

1. Сформировать у подростков умения грамотно проявлять свои эмоции и сдерживать агрессивные реакции.
2. Формирование умения конструктивно действовать в конфликтных ситуациях.
3. Развитие чувства эмпатии.
4. Сформировать навыки самоконтроля.

**Целевая аудитория:** учащиеся общеобразовательных организаций Мурманской области 12-16 лет.

**Срок обучения:** 1,5 месяца.

**Количество занятий:** 6 занятий.

**Периодичность проведения:** 1 раз в неделю.

**Продолжительность одного занятия:** 1 час 30 минут.

**Общее количество часов:** 9 часов.

**Наполняемость группы:** 10-12 человек.

Структура занятий соответствует **структуре** занятий тренинга:

1. Приветствие. Создание в группе положительной эмоциональной атмосферы, благоприятных условий для работы во время тренинга;
2. Основная часть. Изучение заявленных тем занятий. Использование упражнений и игр исходя из задач тренинга;

3. Рефлексия занятий. Обсуждения результатов тренинга. Выявление затруднений, с которыми столкнулись участники в ходе занятий.

**Методы и приемы работы:**

– Мини-лекции: позволяют эффективно передать теоретическую информацию;

– Дискуссии: предоставляют возможность каждому высказать свое мнение, защищать его, учиться взаимодействовать, слушать и слышать других;

– Разминки: используются для активизации работы и снятия напряжения;

– Притчи: способствуют интеграции личности, развитию творческих способностей, расширению сознания, совершенствованию взаимодействия с окружающим миром;

– Ролевые игры: позволяют рассмотреть различные решения проблемы с разных сторон и увидеть другие пути разрешения сложных ситуаций;

– Арт-терапевтические упражнения: помогают проявиться психологическим переживаниям, о которых трудно говорить.

**Ожидаемые результаты программы:**

При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться повышение компетентности подростков по вопросам конструктивного действия в конфликтных ситуациях.

**Требования к уровню освоения программы:**

*Участники, успешно освоившие программу, должны знать:*

- последствия конфликтных ситуаций для себя и окружающих;
- приемы бесконфликтного поведения, стили поведения в конфликте;
- приемлемые коммуникативные навыки.

*Участники, успешно освоившие программу, должны уметь:*

- грамотно проявлять свои эмоции и сдерживать агрессивные реакции;
- конструктивно действовать в конфликтных ситуациях;

- выражать свои потребности социально приемлемыми способами;
- уметь правильно реагировать на давление и агрессию.
- уметь сопереживать в ситуации конфликта.

**Требования к условиям реализации программы:**

1. От ведущего требуется навыки работы с подростками;
2. Для повышения эффективности тренингов необходимо наличие технических средств обучения (ТСО), компьютера;
3. Наличие оборудованного для тренинговой работы помещения;
4. Бланки анкетирования;
5. Канцелярские принадлежности.
6. Учебно-методический комплекс.

**Мониторинг качества освоения программы:** Система оценки достижения планируемых результатов включает в себя входную и итоговую оценку с использованием анкеты "Тест агрессивности (Опросник Л.Г. Почебут)".

Тематическое планирование

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	Введение в программу	1ч.30мин	30 мин	1 час	Первичная диагностика
2.	Мое общение	1ч.30мин	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение
3.	Конфликтная личность	1ч.30мин	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение
4.	Что такое агрессия?	1ч.30мин	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение
5.	Я могу управлять собой	1ч.30мин	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение
6.	Гармония духа	1ч.30мин	30 мин	1 час	Итоговая диагностика
<b>Всего:</b>		<b>9 часов</b>			

## **Краткое содержание программы**

### **Занятие №1 «Введение в программу»**

Знакомство с группой, налаживание доверительных отношений группы и ведущих.

### **Занятие №2 «Мое общение»**

Способствование развитию у подростков навыков самоанализа, самопознания; развитие навыков общения и взаимодействия.

### **Занятие №3 «Конфликтная личность»**

Развитие умение сопереживать в ситуации конфликта, а также развитие умение действовать

### **Занятие № 4 «Что такое агрессия?»**

Информирование учащихся об агрессии, агрессивном поведении, причинах подобных действий. Формирование способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние.

### **Занятие № 5 «Я могу управлять собой»**

Формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы.

### **Занятие №6 «Гармония духа»**

Выявление уровня освоения программы, подведение итогов.

## Список литературы:

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков. Учеб.пособие. – СПб.: Изд.-во Михайлова В.А., 2008. – 379 с.
2. Голубева Ю. А. и др. Тренинг с подростками: программы, конспекты занятий. - Волгоград - Учитель, 2009. - 206 с.
3. Джулиман Э., Юрт Л. Стройте мосты, не стены. - Методическое пособие для некоммерческих организаций, занимающихся вопросами правового просвещения. - Архангельск: АРОО “Рассвет”, 2010. - 447 стр., ил., фото.
4. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб.: Речь, 2008. - 336 с.
5. Иванова Л.Ю. “Агрессивность, жестокость и отношения старшеклассников к их проявлениям” сб. Проблемы личности, профилактика отклонений в её развитии Москва & Архангельск, 1993.
6. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). — СПб.: Издательство «Речь», 2007. — 224 с: ил.
7. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2006.
8. Психологическое сопровождение учащихся на этапе адаптации к обучению в средней школе. – авт-сост. Афанасьева Н.В., Крылова Т.А., Загоскина Т.В. – Вологда: Издательский центр ВИРО, 2008
9. Сакович Н. А. «Игры в тигры» М., 2006.
10. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. – М., 2013.

## Тест агрессивности (Опросник Л.Г. Почебут)

ФИО \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

### Инструкция к тесту

«Предполагаемый опросник выявляет ваш обычный стиль поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной среде. Вам необходимо однозначно («да» или «нет») оценить 40 приведенных ниже утверждений».

### Тест

1. Во время спора я часто повышаю голос.
2. Если меня кто-то раздражает, я могу сказать ему все, что о нем думаю.
3. Если мне необходимо будет прибегнуть к физической силе для защиты своих прав, я, не раздумывая, сделаю это.
4. Когда я встречаю неприятного мне человека, я могу позволить себе незаметно ущипнуть или толкнуть его.
5. Увлечшись спором с другим человеком, я могу стукнуть кулаком по столу, чтобы привлечь к себе внимание или доказать свою правоту.
6. Я постоянно чувствую, что другие не уважают мои права.
7. Вспоминая прошлое, порой мне бывает обидно за себя.
8. Хотя я и не подаю вида, иногда меня гложет зависть.
9. Если я не одобряю поведение своих знакомых, то я прямо говорю им об этом.
10. В сильном гневе я употребляю крепкие выражения, сквернословлю.
11. Если кто-нибудь поднимет на меня руку, я постараюсь ударить его первым.
12. Я бываю настолько взбешен, что швыряю разные предметы.
13. У меня часто возникает потребность переставить в квартире мебель или полностью сменить ее.
14. В общении с людьми я часто чувствую себя «пороховой бочкой», которая постоянно готова взорваться.
15. Порой у меня появляется желание зло пошутить над другим человеком.
16. Когда я сердит, то обычно мрачнею.
17. В разговоре с человеком я стараюсь его внимательно выслушать, не перебивая.

18. В молодости у меня часто «чесались кулаки» и я всегда был готов пустить их в ход.

19. Если я знаю, что человек намеренно меня толкнул, то дело может дойти до драки.

20. Творческий беспорядок на моем рабочем столе позволяет мне эффективно работать.

21. Я помню, что бывал настолько сердитым, что хватал все, что попадало под руку, и ломал.

22. Иногда люди раздражают меня только одним своим присутствием.

23. Я часто удивляюсь, какие скрытые причины заставляют другого человека делать мне что-нибудь хорошее.

24. Если мне нанесут обиду, у меня пропадет желание разговаривать с кем бы то ни было.

25. Иногда я намеренно говорю гадости о человеке, которого не люблю.

26. Когда я взбешен, я кричу самое злобное ругательство.

27. В детстве я избегал драться.

28. Я знаю, по какой причине и когда можно кого-нибудь ударить.

29. Когда я взбешен, то могу хлопнуть дверью.

30. Мне кажется, что окружающие люди меня не любят.

31. Я постоянно делюсь с другими своими чувствами и переживаниями.

32. Очень часто своими словами и действиями я сам себе приношу вред.

33. Когда люди орут на меня, я отвечаю тем же.

34. Если кто-нибудь ударит меня первым, я в ответ ударю его.

35. Меня раздражает, когда предметы лежат не на своем месте.

36. Если мне не удастся починить сломавшийся или порвавшийся предмет, то я в гневе ломаю или рву его окончательно.

37. Другие люди мне всегда кажутся преуспевающими.

38. Когда я думаю об очень неприятном мне человеке, я могу прийти в возбуждение от желания причинить ему зло.

39. Иногда мне кажется, что судьба сыграла со мной злую шутку.

40. Если кто-нибудь обращается со мной не так, как следует, я очень расстраиваюсь по этому поводу.

## Обработка и интерпретация результатов теста

Агрессивное поведение по форме проявления подразделяется на 5 шкал.

Вербальная агрессия (ВА) – человек вербально выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, использует словесные оскорбления.

Физическая агрессия (ФА) – человек выражает свою агрессию по отношению к другому человеку с применением физической силы.

Предметная агрессия (ПА) – человек срывает свою агрессию на окружающих его предметах.

Эмоциональная агрессия (ЭА) – у человека возникает эмоциональное отчуждение при общении с другим человеком, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к нему.

Самоагрессия (СА) – человек не находится в мире и согласии с собой; у него отсутствуют или ослаблены механизмы психологической защиты; он оказывается незащищенным в агрессивной среде.

Ключ для обработки теста:

Тип агрессии	Номер утверждения, начисляется по 1 баллу за каждое совпадение	
	Да	Нет
Вербальная агрессия	1, 2, 9, 10, 25, 26, 33	17
Физическая агрессия	3, 4, 11, 18, 19, 28, 34	27
Предметная агрессия	5, 12, 13, 21, 29, 35, 36	20
Эмоциональная агрессия	6, 14, 15, 22, 30, 37, 38	23
Самоагрессия	7, 8, 16, 24, 32, 39, 40	31

Вначале суммируются баллы по каждой из пяти шкал.

Если сумма баллов выше 5, это означает высокую степень агрессивности и низкую степень адаптивности по шкале.

Сумма баллов от 3 до 4 соответствует средней степени агрессии и адаптированности.

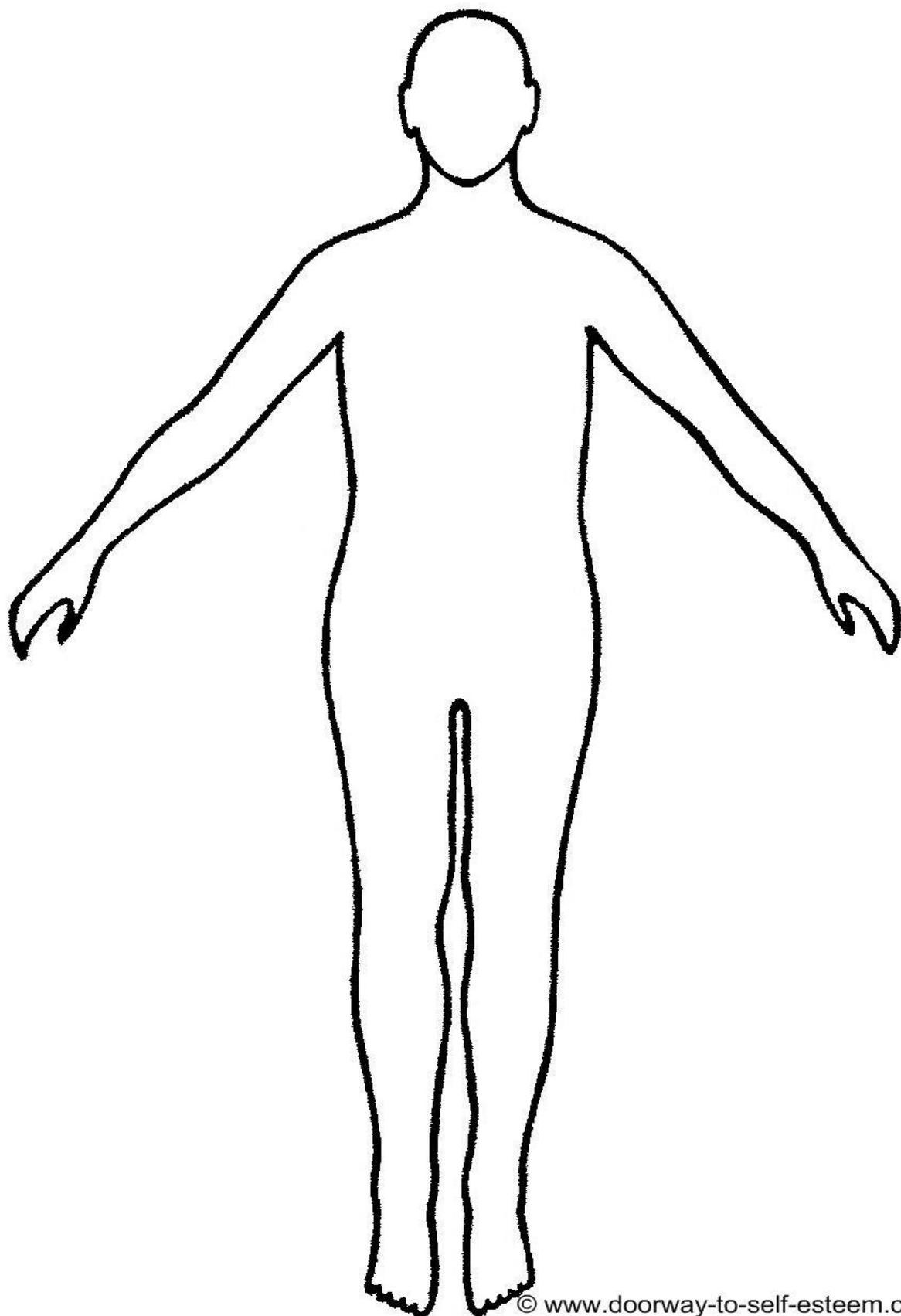
Сумма баллов от 0 до 2 означает низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированности по данному типу поведения. Затем суммируются баллы по всем шкалам.

Если сумма превышает 25 баллов, это означает высокую степень агрессивности человека, его низкие адаптационные возможности.

Сумма баллов от 11 до 24 соответствует среднему уровню агрессивности и адаптированности.

Сумма баллов от 0 до 10 означает низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированного поведения.

В результате проведенных исследований валидность теста проверена на 483 испытуемых. Внутришкальные коэффициенты корреляции превышают 0,35 и значимы на 5%-ном уровне.



© www.doorway-to-self-esteem.com

