Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования «Дом детского творчества»

**Занятия по коррекции агрессивного поведения подростков**

Составитель: Уткина Елена Николаевна,

педагог дополнительного образования

Умет, 2016 г.

**Содержание**

стр**.**

Аннотация 3

Пояснительная записка 4

Содержание занятий 5

Заключение 15

Список использованной литературы 16

Приложение 1 17

Приложение 2 20

**Аннотация**

Рост агрессивных тенденций в подростковой среде отражает одну из острейших проблем нашего общества, где за последние годы резко возросла молодежная преступность, особенно преступность подростков. При этом тревожит факт увеличения числа преступлений против личности, влекущих за собой тяжкие телесные повреждения. Участились случаи групповых драк подростков, носящих ожесточенный характер. В этих условиях особенно актуализуется анализ проблемы агрессивного поведения подростков, который показал наличие принципиально разных теоретических подходов, что серьезно препятствует пониманию реальных причин агрессивности растущих людей и выработки действенных средств ее предотвращения и нивелирования, т.е. проблемы педагогической коррекции агрессивного поведения подростков. Агрессивность формируется преимущественно в процессе ранней социализации в детском и подростковом возрасте, и именно этот возраст наиболее благоприятен для профилактики и коррекции.

Исходя из выше изложенного, можно утверждать, что проблема воспитания детей с агрессивным поведением является одной из центральных психолого-педагогических проблем и является актуальной. Непонимание и незнание причин агрессивного поведения приводит к тому, что агрессивные дети вызывают как у взрослых, так и у сверстников открытую неприязнь и неприятие в целом. Для коррекции такой формы девиантного поведения как агрессия, разработан цикл занятий, правильное проведение которых дает положительный результат.  Занятия по коррекции агрессивного поведения предназначены для работы с подростками с 10 до 15 лет; оптимальная численность группы –10 человек; продолжительность занятий- 40 минут. Периодичность занятий 1 раз в неделю. Цикл рассчитан на **10 занятий.**

**Пояснительная записка**

Занятия проводятся в виде индивидуальной и групповой работы. Групповая работа проводится в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении, в интерьере комнаты  должны преобладать спокойные неяркие цвета. Для проведения занятий необходимы: бумага, карандаши, мелки, ножницы, гуашь, клей, фломастеры, мячи и т.д.

Структура занятий включает в себя обязательный ритуал приветствия и прощания, 1-2 основных упражнений и релаксацию. Ритуалы приветствия и прощания выбираются в зависимости от состояния группы и приоритетов ведущего. Перед началом занятий проводятся индивидуальные консультации с каждым подростком. После окончания групповой работы также проводятся консультации, на которых закрепляются произошедшие с детьми изменения и групповое тестирование по методике Басса-Дарки (возможно использование других методик, с которыми работает психолог). Тестирование позволяет отследить динамику личностных изменений.

**Цель занятий**: коррекция агрессивного поведения подростков.

**Задачи:**

- актуализация и реконструкция конфликтных ситуаций;

- формирование адекватного способа поведения в конфликтных ситуациях;

- развитие коммуникативной компетентности;

- развитие способности к осознанию чувств и переживаний;

- снижение индекс агрессивности подростков;

- обучение конструктивным формам проявления агрессивных состояний.

**Формы проведения**:

- работа с группой и подгруппами;

- индивидуальная работа.

**Методы проведения:**

- арт-терапевтические методики;

- психогимнастические упражнения;

- беседы;

- коррекционные упражнения;

- тестирование;

- релаксационные упражнения;

- игры.

**Ожидаемые результаты:**

- контроль над проявлениями агрессивных проявлений;

- отказ от нежелательного поведения;

- оценка социальной ситуации;

- расширение продуктивных поведенческих реакций.

**Содержание занятий**

**Занятие 1**

1. **Ритуал приветствия.**
2. **Упражнение «Датский бокс»**

**Цель**: показать, что агрессивность может быть конструктивной (способность отстаивать собственные интересы, сохраняя при этом хорошие отношения с партнером).

В древности Данию населяли племена варваров. Мужчины были очень агрессивны и часто устраивали кровавые бои. Однажды мудрец, обеспокоенный тем, что мужское население может истребить друг друга, предложил им бескровный способ разрешения конфликтов. Этот способ получил название «Датский бокс». Все делятся на пары, протягивают руки как для рукопожатия, смыкают пальцы в замок, ладони участники прижимают друг к другу. Большие пальцы направлены вверх. Необходимо поймать большой палец противника и прижать его к замку ладоней. Задача: как можно больше раз в течение 2 минут поймать и прижать большой палец противника. Следить за стратегией поведения противника. Отметить результат на бланке теста.

**3.Упражнение «А, кроме того…»**  
 **Цель:** избавление от негатива и отрицательных эмоций.  
Для игры необходимо разделить детей на пары.  
Инструкция: «Иногда каждому человеку хочется на что-нибудь пожаловаться, поворчать, выплеснуть гнев. Сейчас вы по очереди расскажите друг другу о неприятных и обидных вещах. Нужно говорить друг другу фразы, которые начинаются с одних и тех же слов: «А кроме того…»  
Например:  
- а кроме того, я сегодня вообще не хотел идти в школу;  
- а кроме того, я получил тройку;  
- а кроме того, погода сегодня отвратительная;  
- а кроме того, мне не покупают велосипед и т.д.  
**4.Техника «Дыхание треугольником»**

**Цель*:*** снятие напряжения и стресса путем работы с дыханием.

Представьте себе, что под пяткой левой ноги у вас находится резервуар с густым голубым воздухом. Вообразите, что этот воздух вы можете вдохнуть пяткой. Вдохните и задержите вдох на несколько мгновений в области затылка, а затем выдохните его через пятку правой ноги. Повторяйте это действие некоторое время. Получится, что вы дышите как бы треугольником. Понаблюдайте за собой:

- какого цвета воздух вы выдыхаете правой пяткой (серый, черный и т.п);

- дышите до тех пор, пока выходящий воздух не станет тоже голубого цвета, голубым цветом подышите еще 1-2 минуты.

**5. Ритуал прощания**

**Занятие 2**

1. **Ритуал приветствия.**
2. **Упражнение «Волшебный базар»**

**Цель**: проигрывание внутриличностных конфликтов, изучение самоотношения, обучение позитивной оценке и принятие собственных негативных качеств.

Для выполнения данного упражнения необходимы большие стандартные листы бумаги и маленькие (визитки по 10 штук), фломастеры и булавки. Группа сидит по кругу.

Инструкция: «Ваши руководители жалуются на то, что вы себя плохо ведете и что у вас масса плохих качеств, которые им очень не нравятся. Но мне кажется, каждый человек вправе сам решать и давать оценку своим качествам. Согласны? Но как бы там не было, у всех есть такие качества, которые нам помогают или, наоборот, мешают жить. Поэтому сейчас будем играть в игру «Волшебный базар». Особенность этого базара состоит в том, что на нем торгуются и обмениваются человеческими качествами. Возьмите по листу бумаги и фломастеру и вверху листа большими буквами напишите «КУПЛЮ», ниже разборчиво, чтобы могли прочитать торговцы, напишите качества, которые вы хотите приобрести. Приколите этот лист бумаги на грудь. Теперь возьмите маленькие листочки и на каждом напишите по одному качеству, которые вы хотели бы продать или обменять на базаре. Итак, мы на «волшебном базаре» Походите по рынку, присмотритесь к товару, познакомьтесь, кому какие качества нужны. Обязательно торгуйтесь, обменивайтесь двойным или тройным обменом, ищите варианты. Помните правило – нельзя просто отдавать качества, ничего не получив взамен».

Игра прекращается, когда рынок самостоятельно «расходится», либо на усмотрение руководителя.

**2.Техника «Волна»**

**Цель:** снятие напряжения и стресса путем работы с дыханием.

Сделайте глубокий вдох, сначала с акцентом на выпячивание живота, а затем на подъеме груди. Если смотреть на вас со стороны, то отчетливо будет видно, что ваши живот и грудь вздымаются волной- отсюда и название техники. Задерживать дыхание на пике подъема груди нужно не больше чем на 1-2 секунды. Выдыхать можно медленно, чтобы выдох получился длиннее вдоха. Затем нужно повторить цикл (максимально 5 раз). Подобное дыхание занимает очень мало времени - это его первый плюс. А второй, что уже через 1-3 вдоха вы можете почувствовать легкое головокружение и расслабиться.

1. **Упражнение «Поймай руку»**

**Цель:** снятие негативного настроения, восстановление телесной и умственной работоспособности, концентрации внимания.

Инструкция: «Выберите себе, пожалуйста, партнёра и встаньте друг напротив друга. Тот из вас, кто старше по возрасту, будет «ловцом». Он расставляет руки и держит их на уровне бёдер, на расстоянии около 25 см друг от друга. Кисти его рук образуют открытую ловушку. Задача второго – провести свою левую или правую руку между обеими руками партнёра, не касаясь этой ловушки, т.к. она в любой момент может захлопнуться. Если «ловец» поймает руку партнёра, то они меняются ролями. Рука, до которой дотронется «ловец», считается пойманной».

1. **Ритуал прощания**

**Занятие 3**

1. **Ритуал приветствия**
2. **Упражнение «Спектр эмоций»**

**Цель:** осознание и понимание своих эмоций и внутреннего состояния.

Инструкция: «В жизни ваше Я-эмоциональное меняется в зависимости от оценки вас другими (значимыми). Подумайте, что вы чувствуете, когда кто-то говорит вам следующие слова. Выберите ответ, обозначающий ваше состояние в этот момент времени, и объясните, почему вы это чувствуете в каждом случае».

1. «Работа выполнена отлично! Ты заслуживаешь пятёрку!»
2. «Не задавай вопросов! Делай только то, что тебе велели!»
3. «Может быть, ты мне поможешь?»
4. «Пошёл прочь, а то ударю!»
5. «Я не могу заняться с тобой, я занят. Так что проваливай!»
6. «Какой ты способный!»
7. «Твоя работа сделана безобразно. Посмотри, до чего ты докатился!»
8. «Брось эту работу, тебе её всё равно никогда не сделать!»
9. «Как ты сегодня хорошо выглядишь!»
10. «Если ещё раз принесёшь двойку — получишь ремня, лентяй!»

**Возможные ответы:**печаль, огорчение, радость, удовольствие, страх, отчаяние, безразличие, сомнение, удивление, обида, неуверенность, растерянность, гордость, сострадание, гнев, воодушевление, негодование.

1. **Техника дыхания по методу «Бодифлекс»**

**Цель:** снятие напряжения и стресса путем работы с дыханием.

Упражнение выполняется в стойке: туловище чуть прогнуто, руки можно упереть в колени, ноги почти на ширине плеч.

1. Выдохните весь воздух из легких через рот.

2. Быстро вдохните через нос (глубоко и шумно).

3. С силой резко выдохните весь воздух через рот и подожмите диафрагму.

4. Задержите дыхание на счет 8-10 раз.

5. Расслабьтесь и выдохните.

Далее весь цикл повторяется.

**4.Упражнение «Довольный – сердитый».**

**Цель**: дать подросткам возможность понять, что они в состоянии играть свои эмоции, а значит и контролировать их.

Участники сидят в общем кругу. Педагог дает инструкцию: «Закрой глаза и задумайся о том, что ты делаешь, когда ты доволен? И что ты делаешь, когда ты сердит? Сначала представь себе, что ты доволен. Что ты тогда делаешь? Где ты находишься при этом? Кто находится рядом с тобой? Как ты чувствуешь себя в таких случаях? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты доволен? Теперь представь себе, что ты рассержен. Что ты делаешь? Где ты находишься? Кто рядом с тобой? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты рассержен? Теперь подумай, в каком состоянии ты бываешь чаще. Выбери сейчас одно из чувств - то, которое ты испытываешь чаще. Теперь закрой глаза. Начни ходить по комнате и выражай то чувство, в котором ты пребываешь всеми возможными способами. Дыши гневно или довольно, двигайся в соответствии с этим настроением, издавай какие-либо звуки, соответствуй этому чувству. А сейчас, пожалуйста, замри в тишине и медленно превращайся в противоположное чувство. Если ты был сердитым, то стань довольным. Теперь веди себя подобно новому чувству. Обрати внимание на то, что меняется в твоем теле при перемене чувства. Может, это дыхание, может, что-то происходит с глазами. Снова остановись и замри в тишине. Теперь веди себя так, как тебе захочется, подумай, как бы ты назвал это чувство. Теперь медленно останавливайся, открывай глаза и садись в круг».

**Анализ упражнения:**

Какое чувство тебе было выразить сложнее?

Как происходила смена одного чувства другим?

Какое из чувств тебе понравилось больше и что тебе понравилось в нем?

Тебе удалось изменить свои чувства?

1. **Ритуал прощания**

**Занятие 4**

**1.Ритуал приветствия**

**2.Упражнение «Суд присяжных»**

**Цель:** найти критерии, определяющие допустимость агрессивного поведения в том или ином случае.

Педагог предлагает участникам группы представить, что они – граждане некой страны. Из числа участников выбирается судья, прокурор, адвокат и присяжные заседатели (3 – 5 человек). Адвокат выступает защитником подсудимого, прокурор – обвинителем, присяжные после обсуждения между собой выносят решение, судья (тоже участвует в обсуждении) зачитывает приговор.

**Ситуация 1.** Эвтаназия. К врачу обращается безнадежно больной пациент. Он просит ввести ему смертельную дозу снотворного, так как у него нет никаких шансов на излечение. Врач, давно наблюдавший этого пациента, знал, что жить ему оставалось совсем немного. После мучительных раздумий врач принимает решение выполнить просьбу больного. Об этом факте становится известно, и родственники умершего подают на врача в суд. Суд должен принять решение о виновности или невиновности подсудимого.

**Ситуация 2.** Осуждение или принудительное лечение. Серийный маньяк-убийца в результате экспертизы признан психически больным человеком, не способным справиться с собственными инстинктами. В результате этого его направляют на принудительное лечение в психиатрическую клинику. Через несколько лет он выходит из клиники, убивает 3-х человек и вновь оказывается в суде. Какое решение должен принять суд? Для слушания каждого дела может выдвигаться новый состав суда. По каждому делу суд должен принять специальное решение.

После завершения упражнения участники группы обсуждают важность соблюдения в жизни законов и критерии допустимости или недопустимости агрессивного поведения в различных жизненных ситуациях.

3.**Техника «Дыхание треугольником»**

**4**. **Упражнение 8. «Это здорово!»**

**Цель:** повышение уровня самооценки и развитие позитивного отношения к себе.

Все участники встают в один круг. Педагог дает инструкцию: «Сейчас каждый по очереди будет выходить в круг и говорить о каком-либо своем умении или таланте. Например, я умею хорошо танцевать. Все остальные на это должны хором ответить «Это здорово!» и все вместе громко зааплодировать».

**5.Ритуал прощания**

**Занятие 5**

1. **Ритуал приветствия**
2. **Упражнение «Лозунг против агрессивности»**

Каждому участнику предлагается нарисовать свой лозунг против агрессивности, на основе выработанного каждым для себя на предыдущем занятии понимании агрессивности. Процесс рисования длится 7 -10 минут. После этого все рисунки рассматриваются и обсуждаются. Далее участникам предлагается разбиться на группы по признаку сходства рисунков. Важно, чтобы каждый сделал самостоятельный выбор в пользу той или иной группы. Заключительный этап – презентация лозунгов каждой группы.

1. **Техника «Дыхание треугольником»**
2. **Упражнение «Ванька-встанька»**

**Цель:** снятие напряжения

Участники становятся в круг как можно плотнее друг к другу. Один из участников выходит в центр круга. Он пытается максимально расслабиться, а остальные, вытянув руки перед собой, покачивают стоящего в центре из стороны в сторону, поддерживая его и не давая упасть. В кругу может побывать каждый желающий. После проведения упражнения ведущий спрашивает, кому удалось максимально расслабиться и довериться своей группе. Тем, кто побывал в круге необходимо оценить степень своего доверия по 5-ти балльной шкале. Поинтересоваться у участников с низким доверием, почему они не смогли расслабиться и что им мешало полностью довериться группе.

1. **Ритуал прощания**

**Занятие 6**

**1. Ритуал приветствия**

**2. Ролевая игра «Конфликт»**

**Цель:** формирование навыков успешного поведения в конфликте, выявление разных способов «выключения» автоматических реакций при реагировании на конфликтные ситуации.  
Каждый участник по очереди рассказывает про конфликт, свидетелем или участником которого он был когда-то. Этот рассказ должен послужить сценарием дальнейшей ролевой игры, в которой должны принимать участие присутствующие. Участникам представляется максимум свободы. Со стороны ведущего должно быть лишь одно условие: каждый конфликт должен закончиться благополучно, компромиссом.  
**3.Техника «Волна»**

**4.Упражнение «Как уйти от конфликта»**

**Цель:** формирование адекватного способа поведения в конфликтных ситуациях.  
Педагог*:*«Время от времени каждый из нас в разговоре с кем-то имеет другую точку зрения и хочет доказать свою правоту во что бы то ни стало. Иногда в таком споре нет ничего плохого, но порой это превращается в открытую борьбу. Может быть, в вашей жизни был такой случай, когда словесный спор с кем-нибудь едва не закончился, а может, и закончился настоящей битвой. Может быть, вы были возбуждены настолько, что готовы были сами начать драку, но вовремя остановились, "нажали" на кнопку "выключено". Кто готов поделиться своим опытом предотвращения драки?»  
После того, как добровольцы расскажут о своей ситуации, нужно провести групповое обсуждение с анализом поведения каждой из сторон спора.  
**Обсуждение:** Что можно сделать, чтобы спор не превратился в драку? Что каждый из вас делает, когда кто-нибудь хочет у вас что-то отобрать? Что вы делаете, когда кто-нибудь оскорбляет вас словами? Бывают ли случаи, когда вы вынуждены драться? В чем различие между спором и дракой? В конечном итоге нужно спросить участников, что для них выгоднее: вовремя «нажать» на кнопку «стоп» или упорно отстаивать свое мнение, даже кулаками?   
**Замечания для педагога.** Если не найдется добровольца, можно рассказать о ситуации, с которой вы сталкивались в своей практике, о ее исходе.  
**5. Ритуал прощания**

**Занятие 7**

1. **Ритуал приветствия**
2. **Упражнение «Рецепт: как сделать человека агрессивным»**

**Цель:** осознание своей агрессивности и неконструктивности поведения.

Упражнение состоит из двух частей. Для его выполнения каждому подростку понадобятся бумага, ручка и фломастеры.

***Первая часть:***

1.Психолог просит ребят представить агрессивного человека и проследить мысленно, что обычно делает агрессивный человек, как он себя ведет, что говорит.

1. Подросткам предлагается взять бумагу и написать небольшой рецепт, следуя которому можно создать агрессивного ребенка, а также предлагается нарисовать портрет такого ребенка.
2. Затем подростки зачитывают свои рецепты и изображают агрессивного ребенка (как он ходит, как смотрит, что делает, какой у него голос).
3. Психолог обсуждает с ребятами: что им нравится в агрессивном ребенке; что не нравится; что бы они хотели изменить в таком ребенке.

***Вторая часть:***

1.Психолог просит подростков подумать о том, когда и как они стали проявлять агрессию. Каким образом они могут вызвать агрессию по отношению к себе?

2.Ребятам предлагается взять еще лист бумаги и разделить его вертикальной линией пополам на левую и правую части. Слева записывается, как окружающие в течение учебного дня проявляли агрессию по отношению к ним. В правой части записывается, как сам подросток проявлял агрессию по отношению к другим ребятам.

**3.Упражнение «Переменное дыхание».**

**Цель:** снятие напряжения и стресса.

Инструкция: «Делай вдохи и выдохи, медленно пока не возникает напряжение. Медленно вдыхай носом, можешь при этом считать „один-два-три". Как только появится напряжение, делай выдох. Выдыхай ртом, также до ощущения напряжения, тоже можешь считать. Постарайся, чтобы выдохи были несколько длиннее вдохов, если выдыхать трудно, можешь несколько приоткрыть рот. Повторяй это упражнение в течение двух минут. Открой глаза. Как ты себя чувствуешь? Что ты ощущал во время выполнения упражнения? А сейчас снова закрой глаза и представь лицо самого любимого человека. Снова открой глаза, как самочувствие, кого представлял, какое сейчас настроение? И еще раз закрой глаза». (Далее — текст визуализации «Летнее поле», автор — Е. В. Трошева.)

*«Представь себе, что ты идешь по летнему залитому солнцем полю. Поле усыпано цветами, словно мягкий разноцветный ковер. Ты чувствуешь теплый воздух. Легкий ветерок приятно овевает твое лицо. Ты вдыхаешь легкий аромат цветов, слышишь, как поют птицы. Посмотри, какие красочные цветы вокруг: красные, голубые, желтые! Они радуют твой взгляд.*

*Ощути, как с каждым вдохом тебе становится легко. Ты чувствуешь, как прозрачная энергия цветов заполняет тебя. С этим ощущением ты легко и свободно взлетаешь над полем. Ощути, как легко и свободно ты летишь. Почувствуй, как твои мысли становятся спокойными и безмятежными, спокойствие полностью охватывает тебя.*

*Теперь ты опускаешься ближе к цветам. Протягиваешь к ним руки. Чувствуешь, какие цветы мягкие и нежные. Ты опускаешься и снова стоишь на поле. Глубоко вдохнув, ты чувствуешь, как легкая энергия заполнила каждую клеточку твоего тела. Оглянись вокруг еще раз, запомни все, что видишь и ощущаешь. Картинка медленно растворяется, поле исчезает, и ты медленно и спокойно открываешь глаза».*

**4. Упражнение «Обзывалки».**

**Цель**: знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необидными словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, цветов, грибов, рыб и т. п. Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...». Например: «А ты — морковка!»

**5.Ритуал прощания**

**Занятие 8**

**1.Ритуал приветствия**

**2. Упражнение «Письма гнева».**

**Цель:** обучение подростков приемлемым способам выражения гнева.

Попросите подростка подумать о том человеке, который вызывает у него злость и активное неприятие, а также о связанных с этим человеком ситуациях, где данное чувство проявлялось особенно остро.

Попросите подростка написать письмо этому человеку (чаще это один из родителей или оба родителя, одноклассник, педагог).

Пусть в этом письме подросток честно и искренне расскажет, что он переживает, когда видит этого человека, когда слышит упреки, замечания, а возможно, и оскорбления в свой адрес, что ему хочется сделать в ответ.

Важно, чтобы подросток полностью выразил свои чувства, освобождаясь от них (предупредите ребенка, что, кроме него, это письмо никто никогда не увидит и не прочтет).

После того как подросток напишет письмо, спросите его, что ему хочется сделать с ним: разорвать, скомкать, сжечь, просто выбросить, привязать к ниточке улетающего воздушного шарика и т. п. Важно не предлагать подростку варианты действий, а услышать его желание.

**3. Релаксационное  упражнение «Апельсин».**

**Цель:** снятие напряжения.

Ребята лежат на спине, голова чуть в бок, руки и ноги слегка расставлены в стороны.

Попросите детей представить, что к их правой руке подкатился апельсин. Пусть они возьмут апельсин в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.)

«Разожмите кулак, откатите апельсин (некоторые представляют, что они выжали сок), рука теплая…мягкая…отдыхает…»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно сделать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты).

**4.Упражнение «Шла Саша по шоссе»**

**Цель:** выявление у подростков мотивов своего агрессивного поведения.

Данная игра является модификацией игры К. Фопеля «Тух-тиби-дух». Игровое упражнение проводится в два этапа. Игра, как правило, вызывает оживление в группе, снимает излишнее эмоциональное напряжение в группе. Многие участники, не выдерживая инструкции «говорить грозным голосом», начинают улыбаться и смеяться.

***1-й этап.*** Каждый из участников получает карточку с какой-либо скороговоркой и вспоминает какую-либо ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Имитируя данную ситуацию, участники, насупив брови и сжав кулаки, ходят по комнате в свободном направлении и бормочут себе под нос скороговорку (в удобном для них темпе) — ворчат. Время от времени они останавливаются друг перед другом и, потупив глаза, монотонно, тихим голосом произносят скороговорку, стараясь интонацией и тембром голоса передать свое неудовольствие, раздражение: «Шла Саша по шоссе...» После этого все продолжают бродить по комнате и ворчать себе под нос. По сигналу тренера первый этап игры заканчивается.

***2-й этап.*** Участники с серьезными лицами ходят по комнате. Время от времени они останавливаются друг перед другом и сердито, грозным голосом, трижды выкрикивают текст своей скороговорки. После этого продолжают молча ходить по комнате, до следующей встречи.

***Обсуждение.***Участники отвечают на вопросы педагога (психолога).

Что чувствовали после проведения 1-го и 2-го этапов игры? В каком случае удалось в большей степени освободиться от своих отрицательных эмоций? Наблюдал ли каждый из участников эффект катарсиса на втором этапе работы? Как участники поступают в реальной ситуации, если кто-либо из близких постоянно ворчит или кричит на них?

Могли бы они посоветовать близким выразить гнев в другой форме?

**5.Ритуал прощания**

**Занятие 9**

1. **Ритуал приветствия**
2. **Упражнение «Выпустить пар»**

**Цель:** формирование адекватного способа поведения в конфликтных ситуациях.

Инструкция: «Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Обращайтесь к конкретному человеку. Например: «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчики несерьезны». Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «выпустить пар». Если кому-то из вас совершенно не на что будет пожаловаться, то просто скажите: «У меня пока ничего не накипело, и мне не нужно выпускать пар». Когда круг «выпускания пара» завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

**Анализ**  
Что говорили?  
Какие чувства вызвали обращения в ваш адрес?  
Что удивило?  
Готовы ли вы изменить в себе то, что мешает другим?

**3. Техника «Дыхание треугольником»**

**4.Упражнение «Ковер мира»**

**Цель:** формирование адекватного способа поведения в конфликтных ситуациях.

Перед началом занятия или тренинга в кабинете где-то на видном месте расстилается бутафорский ковер (например, раскрашенные и склеенные 2 ватмана) и звучит легенда о «ковре мира».

Инструкция:

«Вы уже многое знаете о том, как строится общение с людьми, о том, что иногда между ними возникают конфликтные ситуации. Вы узнали, как эти ситуации предотвращать. Но в нашей жизни, какими бы терпеливыми, толерантными вы ни были, конфликты неизбежны. Нам предстоит подумать, как вести себя, если конфликт все же возник. Но прежде всего обратите внимание на этот «ковер мира». Это символ ненасильственного, мирного разрешения конфликтов. И если в течение нашей встречи будут возникать споры, столкновения, то этот ковер нам поможет».  
При возникновении в ходе тренинга напряжения конфликтующие стороны садятся на ковер, чтобы мирно решить возникший спор. При этом сначала, в течение 2 минут, группа предлагает варианты выхода из сложной ситуации.

**Анализ**  
Как сегодня нам помог «ковер мира»?  
Почему для нас так важен «ковер мира»?  
Как быть, если самого «ковра мира» рядом нет?

В конце занятия участники могут написать свои имена на этом ковре и украсить его. Тогда этот ковер мира всегда будет с вашими учениками как символ неконфликтных отношений.

**4.Ритуал прощания**

**Занятие 10.**

**1.Ритуал приветствия**

**2.Упражнение «Небеса и ад»**

**Цель:** формирование адекватного способа поведения в конфликтных ситуациях

Инструкция:  
«Время от времени каждый из нас в разговоре с кем-то высказывает точку зрения, отличную от той, которую имеет наш собеседник. И свою правоту хочет доказать во что бы то ни стало. Иногда это превращается в открытую борьбу. Вспомните сейчас случай из жизни, когда ваш спор с кем-то едва не закончился настоящей битвой. Напишите, что произошло тогда и как вы себя при этом чувствовали, как вам удалось избежать драки. Как бы вы поступили, побывав на сегодняшнем занятии?»

По желанию истории зачитываются.

**Анализ**  
Кто готов зачитать то, что он написал?  
Как вам удалось избежать драки?  
Как бы вы поступили, побывав на сегодняшнем занятии?

**3.Техника «Волна»**

**4.Упражнение «Подарок»**

Упражнение на сближение**,** взаимодействие и взаимоуважение в коррекционной группе. Будет прекрасным финалом цикла занятий по коррекции агрессии подростков.

Инструкция:  
«Сейчас, пожалуйста, встаньте в круг, рассчитайтесь по порядку и запомните свой номер. Отлично. В этой комнате, для каждого из вас есть небольшой подарок. Вспомните свой номер, под таким же номером вы найдете свой подарок. И помните, что, вероятно, ничто не случайно. То, что скажет твой подарок, предназначенный именно тебе».  
Каждый находит в комнате листок (в виде звездочки, цветка и т.д.) со своим номером, на обратной стороне которого написано пожелание.

**Примеры пожеланий:**  
1. Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным.  
2. Отстаивай свою точку зрения во время конфликта, но не дави на собеседника.  
З. В споре умей выслушать собеседника до конца.  
4. Уважай чувства других людей.  
5. Любую проблему можно решить.  
6. Будь внимательнее к людям, с которыми общаешься.  
7. Не сердись, улыбнись.  
8. Начни свой день с улыбки.  
9. Посмотри на других: в тебе и окружающих так много общего.  
10. Взгляни на своего обидчика — может, ему просто нужна твоя помощь.  
11. Раскрой свое сердце, и мир раскроет свои объятия.  
12. Всегда внимательно выслушай своего собеседника.  
После того как все нашли свои «подарки», ребята возвращаются в круг. Предложите всем зачитать то, что написано на их листочке, и подарить эти слова всем присутствующим.

**5.Ритуал прощания**

**Заключение**

Общество, больное агрессией и нетерпимостью, заражает и свое молодое поколение. Опасность состоит в том, что эта «болезнь» может стать врожденной и массовой, превратиться из социальной патологии в социальную норму, поэтому необходимо продолжать более детальное и глубокое рассмотрение данной темы, как на уровне психологической и педагогической наук, так и на уровне практической работы с подростками. Данная методическая разработка может иметь различные аспекты практического применения, поскольку позволяет трансформировать педагогическими средствами агрессивные проявления подростков в социально одобряемые формы поведения.

**Список использованной литературы**

1. Авдулова Т. П. Агрессивный подросток: книга для родителей. –М.: Издательский центр «Академия» 2008. - 128 с. – (Психолог родителям).
2. Василькова Ю.В. Методика и опыт работы социального педагога: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.В. Василькова- М.: Академия, 2001.- 160 с.
3. Девиантология: Хрестоматия / Автор – составитель Ю. А. Клейберг. – СПб.: Речь, 2007. – 412 с.
4. Егорычева И.Д. Личностная направленность подростка и метод ее диагностики / И.Д. Егорычева // Мир психологии. – 2006. - №1 (17). – 277 с.
5. Знамовская Е. В. Девиантология:  (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 288 с.
6. Клочинова П. Профилактика асоциального поведения подростков/ Клочинова П. // Социальная педагогика.- 2006.- №1.- С.61-70.
7. Корнилова Т. В., Григоренко Е. Л., Смирнов С. Д. Подростки групп риска. – СПб.: Питер, 2005 – 336 с.: ил. – (Серия «Практическая психология»).
8. Курс лекций по коррекционной педагогике: Учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. завед. / И.П. Подласый. - М. : ВЛАДОС, 2002. - 352 с. - (Коррекционная педагогика)
9. Манапова Е. И. Психология девиантного поведения: Учебное пособие для вузов. – Омск: Издательство ОМГПУ. 2004. – 144 с.
10. Можгинский Ю. Б. Агрессивность детей и подростков: Распознание, лечение, профилактика. – М. «Когито-центр», 2006. – 181 с.
11. Собкин В.С. Проявления девиации в подростковой субкультуре / В.С. Собкин, З.Б. Абросимова, Д.В. Адамчук, Е.В. Баранова // Вопросы психологии. – 2004. - № 3. – С. 3 – 18.
12. Шнейдер Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков. – М.: Академический Проект; Трикста, 2005. – 336 с. – (психологические технологии)

**Приложение 1**

**Опросник Басса-Дарки**

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.   да / нет   
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю.   да / нет   
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.   да / нет   
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню.   да / нет   
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.   да / нет   
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.   да / нет

7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать.   да / нет   
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения

совести.   да / нет   
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.   да / нет   
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.   да / нет   
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.   да / нет   
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.   да / нет   
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.  да /

нет   
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал.   да / нет

15. Я часто бываю не согласен с людьми.   да / нет

16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.   да / нет   
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.   да / нет   
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями.   да / нет   
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.   да / нет   
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор.   да / нет   
21. Меня немного огорчает моя судьба.   да / нет   
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.   да / нет   
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.   да / нет   
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.   да / нет   
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.   да / нет   
26. Я не способен на грубые шутки.   да / нет   
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмехаются.   да / нет   
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.   да / нет   
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.   да / нет   
30. Довольно многие люди завидуют мне.   да / нет   
31. Я требую, чтобы люди уважали меня.   да / нет   
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.   да / нет   
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу".   да / нет   
34. Я никогда не бываю мрачен от злости.   да / нет   
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.   да / нет   
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания.   да / нет   
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.   да / нет   
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.   да / нет   
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям.   да / нет   
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.   да / нет   
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.   да / нет   
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.   да / нет   
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.   да / нет   
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.   да / нет   
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам".   да / нет   
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю.   да / нет   
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.   да / нет   
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.   да / нет   
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.   да / нет   
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.   да / нет   
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать.   да / нет   
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.   да / нет   
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.   да / нет   
54. Неудачи огорчают меня.   да / нет   
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие.   да / нет

56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.   да / нет   
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.   да / нет   
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.   да / нет   
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.   да / нет   
60. Я ругаюсь только со злости.   да / нет

61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.   да / нет   
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее.   да / нет   
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.   да / нет   
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.   да / нет   
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить.   да / нет   
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.   да / нет   
67. Я часто думаю, что жил неправильно.   да / нет   
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.   да / нет   
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.   да / нет   
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.   да / нет   
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в

исполнение.   да / нет   
72. В последнее время я стал занудой.   да / нет   
73. В споре я часто повышаю голос.   да / нет   
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям.   да / нет   
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.   да / нет

**Обработка результатов**

При составлении опросника использовались принципы:   
1. Вопрос может относиться только к одной форме агрессии.   
2. Вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.   
Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:   
1. Физическая агрессия: "да" = 1, "нет"-0: 1,25,31,41,48,55,62,68, "нет" =1, "да" = 0:9,7   
2. Косвенная агрессия: "да" - 1, "нет" = 0:2, 10, 18, 34,42, 56, 63, "нет" = 1, "да" - 0: 26, 49   
3. Раздражение: "да"=1, "нет"=0: 3,19,27,43, 50, 57,64,72, "нет" = 1, "да" =0: II,35,69   
4. Негативизм: "да" == 1, "нет" = 0: 4, 12, 20, 28, "нет" - 1, "да" = 0: 36   
5. Обида: "да"= 1,"нет" - 0: 5, 13, 21,29,37,44,51,58   
6. Подозрительность: "да"=1, "нет"=0: 6,14,22,30,38,45,52,59, "нет" = 1, "да" = 0: 33, 66, 74,75   
7. Вербальная агрессия: "да" = 1, "нет" = 0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73, "нет" - 1, "да" = 0: 33,66,74,75   
8. Чувство вины: "да"-1, "нет"=0: 8, 16, 24, 32, 40, 47,54,61,67   
Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.   
Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 плюс-минус 4, а враждебности – 6,5-7 плюс-минус 3. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

**Приложение 2**

**Ритуалы приветствия 1**

Педагог: «Давайте начнем сегодняшнее занятие с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем мы это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему по­желание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участ­ник, в свою очередь подойдет к следующему и т. д. до тех пор, пока ка­ждый из нас не получит пожелание на день»

**Ритуал приветствия 2**

Педагог: «Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем на­зывать имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, какую захочет, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и т. д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас».

**Ритуал приветствия 3**

Педагог: «Начнем сегодняшний день так: встанем (педагог встает, побуж­дая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здоровать­ся будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное - никого не пропустить».

**Ритуал приветствия 4**

Дети садятся в круг. Инструкция: «Сейчас каждый по очереди будет вставать в центр, поворачи­ваться лицом к группе и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять каж­дое предложенное приветствие».

**Ритуал приветствия 5**

Педагог: «Вы уже, наверное, привыкли, что каждую встречу мы начинаем с традиционного приветствия. Хорошие традиции помогают людям чувствовать себя более комфортно и спокойно. Думаю, что и вы, встретившись в третий раз, радостно улыбнетесь друг другу и скаже­те: «Привет, индивидуальность!» Но сегодня к тому, что мы говорили при встречах, добавим еще одно — свои ассоциации с яркими лично­стями, например, с политическими деятелями, киноактерами, истори­ческими личностями или литературными персонажами. Кро­ме обычных слов приветствия вы должны сказать каждому члену группы, например, «Привет, Сергей, ты мне напоминаешь Хлестако­ва». «Здравствуй, Света, ты мне напоминаешь Красную Шапочку».

**«Ритуал прощания» 1**

Педагог: «Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый по очереди будет ставить перед собой этот стул. Остальные участники группы по желанию и в любом порядке будут подходить, садиться перед вами на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд, помогает вам в общении, и одно, которое мешает".

При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции.

**Ритуал прощания 2**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: "Спасибо, до свидания".