УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ, СПОРТУ И ТУРИЗМУ

СТОЛБЦОВСКОГО РАЙИСПОЛКОМА ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «ГИМНАЗИЯ №1 г.СТОЛБЦЫ»

 **УСПОКОИТЬ**

**В У Л К А Н**

 Составитель:

 Касперович Вера Ивановна,

 педагог – психолог

Срок реализации программы - 3 месяца

Форма проведения занятий - индивидуальная

Столбцы

**Актуальность**

Проблема воспитания детей с агрессивным поведением является одной из центральных психолого-педагогических проблем. Все чаще приходится сталкиваться с явлениями игнорирования общественных норм и проявлениями детской агрессии. Агрессивность – свойство личности; целенаправленное разрушительное поведение, заключающееся в наличии деструктивных тенденций, с целью нанесения вреда тому или иному лицу. Это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения (Р. Бэрон, Д. Ричардсон).

Неизмеримое количество внутренних и внешних факторов воздействуют на подрастающего ребенка. Далеко не все дети могут контролировать свои поступки. Столкновение ребенка с миром других детей, а также миром взрослых и самыми разнообразными явлениями жизни далеко не всегда происходит у него безболезненно. Часто при этом у него происходит ломка многих представлений, установок, изменение желаний и привычек, недоверие к другим. На смену одним чувствам приходят другие, которые могут носить и патологический характер. У ребенка формируются внутренние взгляды, враждебные по отношению к другим. Такой ребенок считает агрессивное поведение приемлемым, он не имеет в своем поведенческом "арсенале" другого, положительного опыта.

**Концепция программы**

Программа коррекции агрессивного поведения подростков предназначена для расширения базовых социальных умений детей с агрессивным поведением. Важно научить ребенка не подавлять, а контролировать свою агрессию; отстаивать свои права и интересы, а также защищать себя социально приемлемым способом, не ущемляя при этом интересы других людей и не причиняя им вреда.

**Цель программы**

Цель занятий, направленных на коррекцию агрессивного поведения - психологическая коррекция агрессивных тенденций в поведении подростка путем обучения навыкам адаптивного поведения.

**Задачи программы**

* обучать подростка навыкам контроля и управления собственным гневом (навыкам саморегуляции);
* обеспечение возможностей отреагирования гнева в приемлемых формах;
* обучение навыкам распознавания эмоций и чувств, контроля за своим эмоциональным состоянием, в т.ч. гневом;
* оптимизация общения ребенка со сверстниками: выработка механизмов эмпатии, сочувствия и доверия друг к другу и окружающим людям;
* формировать позитивную самооценку.

**Ожидаемые результаты**

В процессе занятий по программе «Успокоить вулкан» у подростка формируются следующие умения и навыки, которые в последующем развиваются и совершенствуются:

* умение осознавать и признавать свои эмоции и чувства;
* умение осознавать и признавать эмоции и чувства других людей;
* освоение приемов саморегуляции;
* умение использовать различные способы поведения в проблемной ситуации;
* умение выражать агрессию приемлемым способом;
* навыки конструктивного взаимодействия.

**Программа предусматривает** использование в работе арт-терапевтических методик, бесед, коррекционных упражнений, релаксационных упражнений, игровых методик.

**Методы отслеживания эффективности программы**

Успешная коррекционная работа по преодолению детской и подростковой агрессии невозможна без объективной диагностики различных проявлений агрессивности и предрасположенности к развитию агрессивного поведения.

Структура диагностического исследования состоит из двух срезов: на начало работы по программе и на момент окончания.

Общей целью применяемых методов диагностики является определение актуального эмоционального состояния ребенка, оценка проявлений агрессивного поведения.

**Список использованной литературы**

1.          Михайлина М.Ю. Профилактика детской агрессивности / Волгоград - 2009

2. Анн. Л. Психологический тренинг с подростками / Л. Анн. - СПб.: Питер, 2001

3.                     Аверин В.А. Психология детей и подростков. – М., 1998.

4.                     Гаврилова Т. Я – уникальная и неповторимая личность. Занятие для младших подростков // Школьный психолог – 2002. – №19.

**План работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Цель занятия** | **Сроки проведения** |
| **Задания на проявление чувства гнева** |
| 1 | Конкурс художников | Разрушение стереотипного восприятия агрессивных персонажей |  |
| 2 | Почему подрались дети | Развитие способности анализировать причины агрессивного поведения |  |
| 3 | Планеты | Проявление агрессивных чувств, развитие контроля над ситуацией  |  |
| Задания на перевод агрессивности из деструктивного фактора развития в конструктивный |
| 4 | Я могу защитить | Формирование способности использовать агрессивные действия в социально желательных целях  |  |
| 5 | Чтение мыслей на расстоянии | Усиление «Я» подростка |  |
| **Задания, способствующие формированию эмоциональной децентрации** |
| 6 | Что почувствует мама, если…. | Формирование умения встать на позицию другого человека |  |
| 7 | Роли | Формирование эмпатии |  |
| Задания, способствующие осознанию и укреплению чувства взрослости, самостоятельности |
| 8 | Раньше - сейчас | Осознание процесса взросления |  |
| 9 | Кто ты? | Развитие рефлексии |  |
| 10 | Моё взрослое будущее | Укрепление самостоятельности |  |

**РЕГИСТРАЦИОННЫЙ ЛИСТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Дата** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Задания на проявление чувства гнева**

**КОНКУРС ХУДОЖНИКОВ**

 ***«Конкурс художников»***

Ведущий заранее готовит два одинаковых черно-белых изображения «злого» персонажа и предлагает подростку поиграть в художников, которые сумеют сделать его «добрым». Выиграет тот, чей персонаж окажется «добрее». Ведущий и подросток берут по рисунку, затем по очереди, проговаривая свои действия вслух, дорисовывают своему персонажу пушистый хвост, яркую шляпку, красивые игрушки, аксессуары и т.п.

***«Рисование кусочками»***

Подростку предлагается сначала нарезать из цветной бумаги маленькие геометрические фигуры, а затем составить из них картинку-аппликацию.

***«Скажи «нет» по-разному»***

Подросток должен сказать «нет» голосом, рукой, двумя руками, ногой, двумя ногами одновременно, только мимикой, только головой, только спиной. После этого можно поговорить с ним о ситуациях, когда хочется сказать «нет», но не получается.

**ПОЧЕМУ ПОДРАЛИСЬ ДЕТИ**

***«Почему подрались дети»***

Ребенку предлагают рассмотреть рисунок дерущихся детей и придумать, почему они подрались, чем закончится драка, будут ли они жалеть, что подрались, и почему, как можно было бы поступить по-другому.

***«Один день из жизни плохого* - *хорошего мальчика (девочки)»***

Подросток сам выбирает, кого он будет играть. Затем он ложится на стулья — спит, просыпается, идет в школу, возвращается, ложится спать. Ведущий помогает наполнить каждый временной отрезок своим содержанием, играет роли мамы, учительницы, папы и т.п. (по необходимости), стимулирует проявление агрессии.

**ПЛАНЕТЫ**

 ***«Планеты»***

Подростку предлагают путешествие по планетам, которые он придумает сам.

Взрослый раскладывает на столе круги разного размера — планеты, а подросток дает им названия, рассказывает, кто живет в каждой из них. Затем они путешествуют по этим планетам, общаются с их обитателями.

***«Фантастическая семья»***

Подростку предлагается разыграть фантастический фильм — сериал о фантастической семье.

***«Режиссер»***

Подростку предлагают стать режиссером фильма на тему, для него значимую. Сначала он распределяет роли, потом придумывает сюжет. Взрослый при необходимости также принимают в этом участие.

***«Семья животных»***

Подросток фантазирует, что пришел волшебник и превратил всех членов его семьи в каких-либо животных, затем сочиняет про животных историю.

**Задания на перевод агрессивности из деструктивного фактора развития в конструктивный**

**Я МОГУ ЗАЩИТИТЬ**

***«Я могу защитить»***

Подросток и ведущий перебрасываются мячом и по очереди по-разному заканчивают фразу «Я могу защитить, потому что….».

***«Я не упаду»***

На полу взрослый раскладывает канат (толстую веревку около 2 м) так, чтобы получилась какая-либо замысловатая фигура. Подросток снимает обувь и становится на один край каната двумя ногами. Ему завязывают глаза. Затем взрослый, страхуя подростка, дает команды, помогающие ему идти по канату, например: «шаг вперед», «шаг влево», «шаг вправо» и т.п. Подросток должен, не сходя с каната, дойти до его конца. Упражнение можно повторять несколько раз, начиная с простых фигур из каната, и постепенно усложнять их.

***«Поучительные рассказы»***

Рассказ «Эффект бумеранга».

**ЧТЕНИЕ МЫСЛЕЙ НА РАССТОЯНИИ**

**« *Чтение мыслей на расстоянии»***

Взрослый предлагает подростку соревнование: кто лучше умеет читать мысли на расстоянии. Взрослый загадывает какое-либо достоинство ребенка, а тот старается отгадать. Затем они меняются ролями: подросток загадывает достоинство ведущего, он отгадывает. При последующем выполнении ведущий и ребенок загадывают свои «достоинства», тем самым подросток учится находить в себе собственные положительные качества и говорить о них окружающим.

***«Проведи слепого»***

Подросток закрывает глаза и становится у стены, взрослый расставляет на полу небольшие игрушки. Затем он дает подростку команды: «шаг вперед», «шаг вправо», «шаг влево» и т.п., подросток при этом не должен сбить игрушки. Потом они меняются ролями, т.е. командует подросток, и в этом самый важный момент игры.

***«Рисунок имени»***

Взрослый просит подростка представить, что он уже вырос и стал известным мореплавателем или врачом, ученым или писателем. И уже при жизни решено за большие заслуги перед людьми поставить ему памятник и украсить его интересными рисунками. Подросток с помощью взрослого придумывает рисунки, описывает их устно, а затем в альбоме выполняет их рядом с красиво написанным именем.

***« Я горжусь тем, что я....»***

Подросток закрывает глаза и представляет себе лист бумаги, на котором написано: «Я горжусь тем, что я...» Ему необходимо мысленно дописать эту фразу, затем рассказать о ней ведущему. Если работа проводится с первоклассником, то эти слова пишут на листе бумаги и кладут перед подростком. Далее идет обсуждение того, какими качествами и поступками человек может гордиться. Взрослый помогает подростку увидеть в себе как можно больше таких качеств.

**Задания, способствующие формированию эмоциональной децентрации**

**ЧТО ПОЧУВСТВУЕТ МАМА, ЕСЛИ….**

***«Что чувствует мама, если...»***

Подростку предлагают ситуации, близкие его жизненному опыту. Ондолжен придумать, что будут чувствовать в данных условиях герой, его мама, отец, брат и т.п..

***«Поучительные рассказы»***

Рассказ К.Паустовского «Телеграмма».

**РОЛИ**

***«Роли»***

Подросток становится актером. Что делает актер в театре или кино? Исполняет различные роли: мамы, папы, сына или учителя, продавца и т.п. Далее взрослый спрашивает у подростка, с каких ролей он хочет начать свою актерскую деятельность. Перед подростком и взрослым на пол кладут по два листа бумаги: темный и белый. Задается условие: если хочешь играть данную роль как отрицательную - становись на черный лист, положительную - на белый. Затем подросток и взрослый приступают к проигрыванию различных ролей, при этом важно, чтобы голос, мимика, жесты «актера» соответствовали характеру роли.

***«Скульптура из хороших качеств»***

Подросток совместно со взрослым вспоминает свои хорошие качества, подбирая к каждому карандаш определенного цвета. Затем определяет свое главное хорошее качество, размышляет о том, на что оно похоже, как его можно нарисовать. После этого добавляет в скульптуру все свои хорошие качества.

***«Отгадай, в какой я роли»***

Подросток и взрослый по очереди задумывают какую-либо роль, затем от имени своего персонажа произносят фразу. Нужно догадаться, какая роль задумана.

В. — Ты меня никогда не слушался. Я отведу тебя в школу и там оставлю.

П. — Это мама. Но, может быть, и папа.

Подросток сочиняет свою фразу

**Задания, способствующие осознанию и укреплению чувства взрослости, самостоятельности**

**РАНЬШЕ - СЕЙЧАС**

***«Раньше*—*сейчас»***

Подростку даются таблички, он заполняет их самостоятельно

*Р а н ь ш е С е й ч а с*

Не умел...... Умею....

Не любил..... Люблю....

Не хотел...... Хочу...

Не знал..... Знаю.....

Делается вывод, что человек постоянно меняется.

***«Я* - *ребенок. Я* - *взрослый»***

Подростку предлагают походить как маленький и как взрослый (по возможности описать словами отличия в походке), продолжить заданные фразы («Я хочу сделать это», «Я не хочу сделать это»).

***«Заставляют*  *делаю сам»***

Взрослый вместе с подростком рисуют на ватмане «линию времени», отмечая на ней возраст от одного до 20 — 25 лет. Вверху слева делают надпись «Заставляют», справа - «Делаю сам». Затем они заполняют колонки слева и справа и приходят к выводу, что чем старше становится подросток, тем больше он может сделать сам.

**КТО ТЫ ?**

***«Кто ты?»***

Подросток и взрослый становятся около стены. Взрослый кидает мяч подростку и по очереди задаёт вопросы: «Кто ты?» или «Какой ты?» Подросток должен быстро ответить на вопрос и сделать шаг вперед. Например, я - ученик, сын, личность или умный, добрый и т.п. Если быстро ответить не удается, нужно остаться на месте.

***«Я сам»***

Ведущий и подросток перебрасываются мячиком и заканчивают по-разному предложение «Я сам делаю...» или «Я сам решаю...».

***«Интервью»***

Подросток сидит на стуле в роли взрослого. Ведущий помогает ему принять «взрослую» позу, соответствующее выражение лица. Затем ведущий из роли корреспондента газеты или журнала берет у подростка интервью, расспрашивает о работе, семье, детях и т. п.

**МОЁ ВЗРОСЛОЕ БУДУЩЕЕ**

***«Я в будущем, или Машина времени»***

Ведущий предлагает подростку полетать на машине времени и для начала перенестись в будущее на 15 — 20 лет. Затем он расспрашивает подростка в роли взрослого о семье, детях, их учебе в школе; о том, как он проводит свободное время. Можно спросить, наказывает ли он своих детей, как справляется с их непослушанием.

***«Мой будущий дом»***

Подросток придумывает, в каком доме он хотел бы жить и с кем. Какие животные были бы в этом доме? Какие растения? Какая изгородь у дома? Затем он должен его нарисовать.

***«Умел раньше, умею сейчас, буду уметь, когда вырасту»***

Подростку предлагается рассказать, что он умел делать раньше, что умеет сейчас и что будет уметь, когда станет взрослым.