

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 46»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА



УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «СОШ № 46»
А.В. Побойко
« 01 » сентября 2020г.
Протокол № 1 от 31.08.2020г.

Программа профилактического курса для обучающихся
«Профилактика агрессивного поведения
среди подростков»

Срок реализации Программы -1 год

Участники Программы - обучающиеся 13-15 лет

Содержание

- I. Основные положения Программы
 - 1.1. Вид Программы, описание проблемной ситуации.
 - 1.2. Участники Программы.
 - 1.3. Цели и задачи Программы.
- II. Общая характеристика содержания работы
 - 2.1. Обоснование необходимости реализации данной Программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач.
 - 2.2. Структура и содержание Программы.
- III. Учебно-тематический план.
- IV. Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении Программы.
- V. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников Программы.
- VI. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации Программы
 - 6.1. Требования к специалистам, реализующим Программу.
 - 6.2. Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации Программы.
 - 6.3. Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации Программы.
 - 6.4. Требования к информационной обеспеченности организации.
- VII. Сроки и этапы реализации Программы.
- VIII. Ожидаемые результаты реализации Программы.
- IX. Система организации внутреннего контроля за реализацией Программы.
- X. Критерии оценки достижения планируемых результатов.
- XI. Список литературы.

I. Основные положения Программы

1.1. Вид Программы, описание проблемной ситуации

В настоящее время к числу наиболее актуальных проблем социально - педагогической теории и практики относится агрессивное поведение детей и подростков. Агрессивное поведение – одно из самых распространенных нарушений среди подростков, т.к. оно на сегодняшний день проявляется буквально повсюду. Современный подросток, наблюдает его ежедневно в интернете, online- играх, телевидении, на улице, а иногда и в собственном доме и все это выливается в то, что ребенок все чаще транслирует его в обществе. Почти в каждом классе встречается хотя бы один ребенок с признаками агрессивного поведения. Это проявляется в виде приставаний к другим детям, бессмысленных драк, неадекватных реакций, вспыльчивости, возбудимости, вторжения на чужую территорию, порчи имущества, излишней критичности, придирок, насмешек, издёвок по отношению к ребёнку. Кроме того, они порой испытывают удовольствие, унижая тех, кто слабее. Такого ребенка очень трудно принять таким, какой он есть, еще труднее понять. Агрессивный ребенок, как и любой другой нуждается в ласке и помощи взрослых, потому что его агрессия – это, прежде всего отражение внутреннего дискомфорта, неумение адекватно реагировать на происходящие вокруг него события. Поэтому необходимо помочь подросткам научиться контролировать свои действия, совершаемые под влиянием эмоций.

1.2. Участники Программы

Участниками Программы могут быть обучающиеся 13 -15 лет.

Условия набора подростков в группу: принимаются все желающие.

1.3. Цели и задачи Программы

Цель: проведение профилактической работы с подростками, имеющих склонности к агрессивному поведению.

Задачи программы:

- 1) развитие у подростков способности к эмоциональной и поведенческой саморегуляции, сотрудничеству, адекватному проявлению активности, инициативе и самостоятельности;
- 2) снижение тревожности, агрессивности, конфликтности, а также эмоционально-психического напряжения в различных ситуациях;
- 3) расширение сферы самосознания и повышение уверенности в своих возможностях.

Предмет: содержание психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения у подростков.

Объект – обучающиеся 14-15 лет, имеющие склонности к агрессивному поведению.

II. Общая характеристика содержания работы

2.1. Обоснование необходимости реализации данной Программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач.

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. Так как подростки не знают, как справиться с негативными эмоциями, возникающими у них в сложных ситуациях, поэтому важно научить его работать над собой, управлять и владеть своими отрицательными эмоциями. Таким образом, рост агрессивности, наблюдаемый в последнее десятилетие, требует социально-психологической реализации программы, направленных на профилактику агрессивного поведения подростков. Формирующуюся личность необходимо научить терпимому, благожелательному, гуманному отношению к себе и людям.

В Программе использованы психолого-педагогические методы, приемы, техники, классные часы, которые помогают снизить общий уровень агрессивности подростков, и учат управлять собой в критических ситуациях.

2.2. Структура и содержание Программы

Этапы реализации программы:

Первый этап – диагностический, который выявит уровень проявления агрессивного поведения подростков (приложение 1).

Второй этап – основной, на нем предполагается работа с подростками по профилактике агрессивного поведения в условиях общеобразовательной школы.

Третий этап – заключительный. Выявление эффективности программы профилактики агрессивного поведения подростков в условиях общеобразовательной школы.

Форма работы – занятия с подростками, склонных к агрессивному поведению.

Количество занятий – 10.

Длительность – 45 мин.

Частота встреч – 1 раз в неделю.

Методы и приемы работы:

- психологические упражнения и игры;
- сюжетно-ролевые игры;
- конструирование позитивных моделей поведения;
- релаксация;
- рисование;
- цветотерапия;
- обсуждение конкретных жизненных ситуаций;
- мини-лекции и беседы.

III. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Цель	Формы и методы
1.	Классный час «Агрессивное поведение: виды и формы».	Цель: расширение знаний подростков о понятии агрессивное поведение и способность распознавать собственные агрессивные реакции.	Лекция, беседа.
2.	Классный час «Агрессия в конфликте».	Цель: обучение эффективному взаимодействию, выхода из конфликтных ситуаций.	Лекция, беседа.
3.	«Способы управления мыслями и чувствами».	Цель: обучение способам гармонизации состояния.	Игра («Давайте поздороваемся»), элементы арт-терапии («рисуем»).
4.	«Способы управления мыслями и чувствами».	Цель: снижение агрессии посредством повышения самооценки.	Игры «Волшебные заросли», «Сказка».
5.	«Мир с женским лицом».	Цель: гармонизация внутреннего состояния, актуализация женских качеств.	Арт-терапия для девочек («рисуем женское спокойствие»).
6.	«Мир с мужским лицом».	Цель: гармонизация внутреннего состояния, актуализация мужских качеств.	Арт-терапия для мальчиков («рисуем мужскую невозмутимость»)
7.	«Кто прав?»	Цель: расширить поведенческий репертуар детей.	Просмотр и обсуждение видеороликов (мультимедиа «пример конфликта», «Чучело»).
8.	Ролевая игра.	Цель: обучение подростка конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации.	Игры, релаксирующие упражнения.
9.	«Копилка добрых советов».	Цель: составление рекомендаций для детей, склонных к агрессии.	Памятка.

10.	Итоговая диагностика Опросник Басса-Дарки	Цель: определение психологических особенностей агрессивного поведения подростков.	Опросник. Анализ стартовой и итоговой диагностик.
-----	--	---	--

IV. Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении Программы

Программа не рассчитана на работу с участниками, при наличии у них следующих форм и состояний:

- недоразвитие высших психических функций;
- психические заболевания (эпилепсия, шизофрения, требующие наблюдения и лечения у невропатолога).

V. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников Программы

Участники несут ответственность за:

- соблюдение правил групповой работы;
- свое поведение.

Участники имеют право:

- на доброжелательное, уважительное, терпимое отношение к себе со стороны педагога-психолога, сверстников;
- высказывать свое мнение, пожелания, вносить творческие предложения.

Ответственность за происходящее возлагается на педагога-психолога в пределах своей компетенции.

Педагог-психолог несет персональную ответственность за:

- жизнь и здоровье участников во время проводимых им занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- адекватность используемых диагностических методов, обоснованность рекомендаций;

Педагог-психолог обязан:

- обеспечить психологически комфортные условия для каждого участника;

- выстраивать взаимоотношения на основе диалога, понимания, принятия.
- хранить профессиональную тайну, не распространять сведения, полученные в результате диагностической, если ознакомление с ними может нанести ущерб участнику.

VI. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации Программы:

6.1. Требования к специалистам, реализующим Программу:

- Специалист, реализующий программу, должен иметь высшее психолого-педагогическое образование.
- Специалист, реализующий программу, должен знать личностно-возрастные особенности подростков.

6.2. Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации Программы

- методические материалы для игр и упражнения (рисунки, фотографии, схемы и др.)
- подборка игр, упражнений;
- художественные материалы для изготовления пособий для занятий, а также для работы на занятии: краски (гуашь, акварель), карандаши, фломастеры, бумага для рисования, кисти.

6.3. Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации Программы

- Для занятий необходимо достаточное по размеру, проветриваемое помещение, соответствующее требованиям СанПиН.
- Кабинет должен быть оснащен необходимыми техническими средствами (компьютер с полной комплектацией, принтер, проектор, экран для проектора, музыкальный центр для проведения упражнений).

6.4. Требования к информационной обеспеченности организации для реализации Программы

Интернет

VII. Сроки и этапы реализации Программы

Занятия проводятся по мере обращения классного руководителя или родителей с запросом о возникших трудностях во взаимоотношениях, проблемах в поведении подростка.

VIII. Ожидаемые результаты реализации Программы

1. Снижение уровня агрессии у подростков.
2. Владение навыками релаксации.
3. Появление в поведенческом репертуаре ребенка адекватных стратегий поведения в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева или тревожности.
4. Приобретение основных коммуникативных умений: доверия; сочувствия.
5. Владение навыками конструктивного общения (умения прощать, договариваться).

IX. Система организации внутреннего контроля за реализацией Программы

Контроль за реализацией Программы осуществляет заместитель директора по ВР. Психолого-педагогическая программа принимается решением педагогического совета и утверждается директором образовательного учреждения.

X. Критерии оценки достижения планируемых результатов

- количественные критерии: снижение индекса агрессии.
- качественные критерии: научить подростков контролировать свое эмоциональное состояние, в конфликтных ситуациях использовать методы сотрудничества и компромисса, повысить общую и социальную толерантность.

XI. Список литературы

Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте/ Под ред. И.В. Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000.

Журавлев Д., Подростковая агрессивность - психологическая закономерность или социальный феномен/ Нар. Образование 2/2003.

Столяренко Л.Д. Педагогическая психология, Ростов на Дону ., 2003.

Хухлаева О. Классификация нарушений / Школьный психолог № 41/2001.

Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия, контроль. — СПб.: Нева, 2002. — С. 248. . Кривцова С.В.; Мухаматулина Е.А. «Тренинг навыков конструктивного взаимодействия с подростками», М.-1999.

Приложение 1.

Опросник Басса - Дарки

Опросник Басса - Дарки разработан А. Басс и А. Дарки в 1957 г. и предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций. Под агрессивностью понимается свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-объектных отношений. Враждебность понимается как реакция, развивающая негативные чувства и негативные оценки людей и событий. Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.

Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Инструкция. Прочитывая или прослушивая зачитываемые утверждения, примеряйте, насколько они соответствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни, и отвечайте одним из возможных ответов: «да» и «нет».

Опросник

Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.

Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.

Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.

Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполню.

Не всегда получаю то, что мне положено.

Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.

Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.

Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.

Мне кажется, что я не способен ударить человека.

Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.

Всегда снисходителен к чужим недостаткам.

Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.

Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.

Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.

Часто бываю не согласен с людьми.

Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.

Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.

В раздражении хлопаю дверьми.

Я более раздражителен, чем кажется со стороны.

Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.

Меня немного огорчает моя судьба.

Думаю, что многие люди не любят меня.

Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.

Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.

Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.

Я не способен на грубые шутки.

Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.

Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.

Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.

Довольно многие завидуют мне.

Требую, чтобы люди уважали мои права.

Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.

Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.

От злости иногда бываю мрачным.

Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.

Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.

Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.

Иногда мне кажется, что надо мной смеются.

Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.

Хочется, чтобы мои грехи были прощены.

Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.

Обижаюсь, когда иногда получается не, по-моему.

Иногда люди раздражают меня своим присутствием.

Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.

Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».

Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.

Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.

Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.

С десяти лет у меня не было вспышек гнева.

Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.

Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.

Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.

Когда кричат на меня, кричу в ответ.

Неудачи огорчают меня.

Дерусь не реже и не чаще других.

Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.

Иногда чувствую, что готов первым начать драку.

Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.

Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.

Ругаюсь только от злости.

Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.

Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.

Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.

Бываю, грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.

У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.

Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.

Часто думаю, что живу неправильно.

Знаю людей, которые способны довести меня до драки.

Не огорчаюсь из-за мелочей.

Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.

Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.

В последнее время я стал занудой.

В споре часто повышаю голос.

Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.

Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Обработка результатов и интерпретация.

Ответы оцениваются по 8 шкалам.

1. Физическая агрессия (k=11):

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68

"нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 9, 7

2. Вербальная агрессия(k=8):

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73

"нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 33, 66, 74, 75

3. Косвенная агрессия (k=13):

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63

"нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 26, 49

4. Негативизм (k=20):

"да"= 1, "нет" = 0 вопросы: 4,12,20,28,

"нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 36

5. Раздражение (k=9):

"да"= 1, "нет" = 0 вопросы: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72

"нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 11, 35, 69

6. Подозрительность (k=11):

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59

"нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 33, 66, 74, 75

7. Обида (k=13):

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58

8. Чувство вины (k=11):

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Индекс агрессивности включает в себя 1, 2 и 3 шкалу; индекс враждебности включает в себя 6 и 7 шкалу.

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности – $6-7 \pm 3$. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно - потребностной сферы личности. Поэтому опросником Басса - Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками: личностными тестами психических состояний (Кэттелл, Спилберг), проективными методиками (Люшер) и т.д.