

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей  
г. о. Лобни Московской области**

**УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ Лицей  
А. Б. Иванов**

«30» августа 2023г.

**«Коррекционная программа  
профилактики и снятия  
агрессивных состояний у подростков»**

**Педагог-психолог МБОУ лицей  
А. Г. Калюжная**

Лобня 2023г.

## Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Основные направления программы.....	4
3.	Цели и задачи программы.....	4
4.	Методологическое обоснование.....	5
5.	Методы отслеживания эффективности программы.....	8
6.	Структура программы.....	9
7.	Условия реализации программы.....	9
8.	Структура занятий.....	10
9.	Учебно-тематический план занятий.....	11

### **1. Пояснительная записка**

Проблема воспитания детей с агрессивным поведением является одной из центральных психолого-педагогических проблем. Все чаще приходится сталкиваться с явлениями игнорирования общественных норм и проявлениями подростковой 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. Бэрн, 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.

Программа коррекции агрессивного поведения подростков предназначена для расширения базовых социальных умений детей с агрессивным поведением. Здесь важно сделать акцент на том, что ни в коем случае нельзя подавлять агрессию в детях, так как агрессия - это необходимое и естественное для человека чувство. Запрет или силовое подавление агрессивных импульсов ребенка очень часто может привести к аутоагрессии (т.е. вред будет наноситься самому себе) или перейти в психосоматическое расстройство.

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. Необходимо помнить следующее: агрессия - это не только деструктивное поведение, причиняющее вред окружающим, приводящее к разрушительным и негативным последствиям, но также это еще и огромная сила, которая может служить источником энергии для более конструктивных целей, если уметь ей управлять. И задача взрослых - научить ребенка контролировать свою агрессию и использовать ее в мирных целях.

С целью оптимизации работы в сфере оказания психологической помощи была разработана данная программа. Программа предполагает комплексный подход к психологической коррекции агрессивного поведения у подростков на основе современных достижений авторов: Н.П. Сазоновой, Н.В. Новиковой, Бреслава Г.Э., Лебедевой О.А., Смирновой Е.Е.

**Цель программы:** снижение проявлений агрессивности в поведении подростков путем обучения навыкам адаптивного поведения.

**Задачи:**

- снять эмоциональное напряжение, возбуждение и аффективные реакции;
- формировать эмоциональное осознание своего поведения;
- обучить детей навыкам самоорганизации и саморегуляции действий, поступков, эмоциональных состояний;
- формировать социально приемлемые, адекватные, конструктивным способы выражения гнева;
- развивать умение распознавать эмоциональное состояние другого человека, развивать эмпатию;
- формировать позитивную самооценку;

- формировать мотивацию к социальному взаимодействию и сотрудничеству.

Программа предусматривает использование в работе:

- бесед и обсуждений;
- коррекционных упражнений;
- элементов арт-терапии.
- элементов музыкотерапии;
- релаксационных упражнений;
- игровых методик.

#### ***Организационные условия проведения занятий***

Программа рассчитана на обучающихся 12-15 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по заявке или результатам тестирований. Продолжительность программы – 10-12 занятий по 40-50 минут. Состав группы 8-12 человек.

Коррекционные занятия проводятся в специальном кабинете психолога. В процессе коррекционных занятий используется различный материал:

бумага, карандаши, мелки, акварель, гуашь, масляная и сухая пастель, пальчиковые краски, фломастеры, мячи, мягкие игрушки. Бумага (А4, А3, ватман).

#### ***Используемое оборудование:***

Ноутбук, музыкальный центр, видеопроектор, музыкальные диски для релаксации, снятия аффективного состояния. Диски включают в себя лучшие образцы релаксационной музыки – шум прибоя, пение птиц, шепот ветра, журчание ручья. Также используется музыка композиторов: Ж. Жара, Т. Дрима, Э. Артемьева, Я. Сибелиуса, А. Вивальди, Л. Бетховена, Ф. Шопена. В. Моцарта, М. Равеля и др.

#### ***Ожидаемые результаты:***

устойчивое снижение агрессивности по результатам повторной диагностики до уровня средних показателей.

#### ***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. Объективность диагностики в данном случае обеспечивается выбором характеристик, признаков и критериев, не зависящих от самооценки и оценки поведения ребенка людьми из его социального окружения.

Выявляя агрессивных детей, следует помнить, что главная задача – не постановка диагноза, не навешивание ярлыка и не подтверждение своих предположений, а, прежде всего, оказание посильной своевременной помощи нуждающемуся в ней ребенку.

Для выявления агрессии у подростков, выяснения ее причин, отслеживания изменений, происходящих в ходе коррекции можно использовать следующие методы диагностики.

#### ***Методики:***

1. Опросник Басса - Дарки. Цель: изучение видов агрессивных проявлений у подростков. Практикум по возрастной психологии /Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко.
2. Несуществующее животное, М.З. Друкаревич. Цель: выявление признаков агрессии. М.В. Олейникова.-М.: АСТ; СПб.: Сова, 2011
4. Методика "Агрессивность" (Модификация теста Розенцвейга). Цель: оценка степени развитости у человека черты личности «агрессивность».
- Несуществующее животное А. Л. Венгер "Психологические рисуночные тесты". - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 г.
5. Кактус М.А. Панфилова Цель: выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.
6. Тест руки (Hand test) - проективная методика, направленная на изучение агрессивности. Тест разработан Б. Брайклином, З. Пиотровским, Э. Вагнером.

### ***Коррекционная программа.***

#### ***Эмоции и чувства.***

- обучение отреагированию (вербально, невербально) своего гнева приемлемым способом, безопасным для себя и окружающих, а также отреагированию негативной ситуации в целом, выражение гнева безопасным способом во внешнем плане;
- отреагирование гнева для того, чтобы дать свободу истинным скрытым переживаниям (обидам, разочарованию, боли) в косвенной форме, вымещая его на предмете;
- изменение восприятия ситуации в целом с травмирующего и негативного на более позитивное.

#### ***Формирование осознания***

##### ***собственных эмоций и чувств других людей.***

- уметь осознавать собственный эмоциональный мир (страх, злость, гнев, ненависть);
- уметь обсуждать с окружающими причины своего гнева, (в каких ситуациях это чаще всего происходит, как они это обнаруживают и как ведут себя в это время);
- умение осознавать чувства других людей, чувствовать состояние другого человека, уметь вставать на его позицию, развитие эмпатии, оценить свое поведение со стороны.
- уметь устанавливать определенные правила в игре, закреплять эти правила (навыки) в ролевой игре (провоцирующей игровой ситуации), следовать установленному правилу в игре, переходить к непосредственно ролевой игре с провоцирующей ситуацией, которые помогут подросткам справиться с собственным гневом;

##### ***Самооценка. Самоконтроль. Саморегуляция.***

- формирование позитивной адекватной самооценки;
- реконструкция и формирование позитивного «Я-образа», активизация самосознания, позитивного самовосприятия (умение видеть свои положительные стороны); актуализация «Я-состояний», что, в свою очередь, позволит снизить уровень агрессивности;
- вырабатывать самооценку и контроль (развивать регуляторную функцию уровня самооценки через мотив достижения и уровень притязаний, работать над мотивом достижения успеха);
- формировать внутренний самоконтроль и умение сдерживать негативные импульсы;
- учить подростков контролю над своими эмоциями и способам выражения негативных чувств без вреда для окружающих людей;
- учить подростков различным способам выхода из конфликта;
- стимулирование и мотивация учебно - познавательной деятельности.

##### ***Работа с родителями и педагогами.***

- снижение напряженности во взаимоотношениях с взрослыми в семье вследствие невозможности удовлетворения ребенком растущей потребности в самостоятельности и признании в условиях формального общения с родителями;
- снятие провоцирующих факторов агрессивного поведения у подростков;
- смена педагогической установки «ориентированной на преподавание» на «ориентированную на учащегося»;
- научить педагога правильным формам поведения в отношении агрессивного ребенка, т.е. необходима психологическая отработка профессиональных навыков.

##### ***В работе используются методы:***

- Дискуссия, обсуждение.
- Наблюдение
- Психологическая игра.
- Работа в группах.
- Релаксация (визуализация).

##### ***Структура занятий:***

I. Вводная часть.

Особое приветствие.

Правила работы в группе.

II. Основная часть.

Упражнения на развитие тактильно-кинестетической чувствительности.

Упражнения и игры, направленные на отработку проблемы ребёнка.

А. Упражнение на установление контакта и доверия.

Б. упражнения, направленные на работу с чувствами (эмоции, ощущения, переживания)

В. Упражнения на уменьшение агрессии, тревоги, напряжения.

Расслабляющие упражнения с использованием музыки и звуков природы.

III. Заключительная часть.

Подведение итогов занятия.

Диагностика психоэмоционального состояния ребёнка (оценка эффективности занятия).

Ритуал прощания.

### **Занятие 1.**

Цель: знакомство участников группы друг с другом и ведущим, установление правил поведения в группе; снятие эмоционального напряжения.

Ход занятия.

1. Представление участников занятий друг другу, определение правил работы группы.

Ведущий рассказывает ребятам о целях занятий, об их особенностях и предлагает принять определенные правила. Каждое правило обсуждается с детьми.

Добровольность участия при четком определении своей позиции: не хочешь говорить или выполнять задание — не делай этого, но сообщи с помощью условного запрещающего знака.

2. Не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ тот, который выражает твое мнение.

3. Не выносить информацию за пределы круга. Не обсуждать после занятий.

4. Не лгать (можно просто промолчать).

5. Нельзя оценивать высказывания другого человека, если он сам не просит.

После того как обсуждены все пункты «контракта», ведущий обязан «торжественно обещать» соблюдать эти правила и требует этого же от подростков. Затем вывешивается плакат с этими правилами, где каждый ставит свою подпись. Этот плакат должен постоянно быть перед глазами участников на всех занятиях.

После этого исполняется ритуал начала занятий — общий знак или восклицание, напоминающие о заключенном «контракте».

2. Разминка: упражнения на знакомство и синхронизацию.

Представление игра – активатор «Имена-качества»

Ведущий и все ученики по кругу называют свои имена и два каких-либо своих качества, начинающихся с той же буквы, что и имя. Качества могут быть как позитивные, так и негативные.

Игра «Постройтесь по ...» (цель – развитие сплоченности группы через минимальный физический контакт). Необходимо построиться в шеренгу по какому-либо признаку: по цвету волос, цвету глаз, дате рождения и т. д.

3. Основная часть.

Упражнение «Тух-тиби-тух»

Цель: это рецепт снятия негативных настроений и восстановления сил в голове, теле и сердце. В этом ритуале заложен комический парадокс. Хотя участники должны произносить слово «тух-тиби –тух» через некоторое время они не могут не смеяться.

Игра «Мяч»

Цель: построение отношений.

Ведущий дает следующую инструкцию «Сейчас я загадаю качество, внешнее или внутреннее, и брошу мячик кому –нибудь из участников. Если у того, кому я брошу мяч, это качество представлено так же как у меня, или так же, как и у меня отсутствует, я скажу в 1 случае «да», во втором «нет». Затем тот, кому я кинул мяч, тоже кидает мяч другому. И если «у первого, и у второго это качество есть, я говорю «да», а если у

первого есть, а у второго - нет, или наоборот, то я говорю «нет». Задача группы отгадать какое качество я загадал. Игра может повторяться 3-5 раз.

«Круговой массаж». Цель: снятие остаточного напряжения.

Все встают в круг «лицом к спине», и мягкими движениями разминают плечевой пояс впереди стоящего. Кто-нибудь может начать дурачиться (проходит само собой) поскольку упражнение расслабляет и способствует групповой сплоченности. В обсуждении вербализуются чувства участников. Обсуждение может закончиться выражением благодарности своему «массажисту».

Упражнение «Лепим скульптуру»

Цель: усиление позиций Эго.

Ведущий предлагает детям встать в круг. Один из подростков по жребию становится «глиной», а остальные «скульпторами». Задание: слепить скульптуру под названием «Доброта». Поочередно все участники игры становятся «глиной». Названия скульптур тоже меняются — «Ответственность», «Любовь», «Ненависть», «Решительность», «Уверенность», «Беззащитность», «Справедливость».

Диагностика. Тест руки.

Ритуал прощания. Обсуждение итогов. Круг «Новое и важное для меня».

### **Занятие 2.**

Цели занятия: продолжение знакомства и синхронизация группы; установление контактов между участниками; снятие эмоционального и телесного напряжения; развитие навыков совместной игры.

Ход занятия.

1. Обсуждение впечатления от предыдущего занятия.

2. Разминка

Игра «Колокол».

Цель: сплочение группы, создание атмосферы единства.

Дети встают в круг, поочередно поднимают правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде «колокола», произносят «Бом!» и синхронно с силой бросают руки вниз. Повторяют несколько раз.

Игра «Молекулы».

Цель: повышение позитивного настроения и сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Инструкция. Представим себе, что все мы – атомы. Атомы выглядят так – согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекулах может быть разнообразное, у нас оно будет определяться тем числом, которое я назову. Сейчас все начинают быстро двигаться по комнате, а когда я назову какое-либо число, например, три, атомы должны объединиться в молекулы – по три атома в каждой. Молекулы выглядят так: лицом друг к другу, касаясь друг друга предплечьями.

3. Основная часть: упражнения на осознание себя и своего поведения, обсуждение различных ситуаций.

Упражнение «Плохое и хорошее»

Участники оценивают свои основные черты характера, называя, например, 5 хороших своих черт и 5- плохих. Нужно определить, какие из черт зависят от самого человека и могут управляться изменяться самим человеком.

Какими чертами, эмоциями человек может управлять сам.

Упражнение «Волшебный магазин» Ведущий: «Представьте, что вы попали в волшебный магазин, где можете приобрести все, чего вам не хватает, любые качества характера, любые духовные ценности: по принципу «бери, все что хочешь, но плати. Так как магазин необычный, то и платить придется своими качествами.

Организуется пространство: из участников выбираются приказчик - помощник ведущего, рекламный агент, призывающий посетить магазин, и очередь из участников. Указывается, что время работы магазина строго ограничено, он может закрыться в любой момент. Ведущий ведет торг, приказчик приносит со склада качества, они продаются как

товар. Далее ведется обсуждение: как сложно было расставаться со своими качествами? Почему необходимы те или иные качества? Почему кому-то трудно настаивать на покупке?

Диагностика. Опросник К. Томаса. Цель: Определение стиля поведения в конфликтной ситуации, личностной предрасположенности к конфликтному поведению. М.В. Олейникова.-М.: АСТ; СПб.: Сова, 2011.

Тест руки.

4. Ритуал прощания.

### **Занятие № 3**

Цели занятия: взаимодействие; отреагирование чувств; осознание неконструктивных способов выражения агрессии.

Ход занятия.

1.Разминка: упражнения на синхронизацию, доверие и взаимодействие.

«Синхронизация» (осознание возможности переживания чувства единения с другими людьми). Участникам предлагается на счет 3 показать одинаковое количество пальцев на одной руке. Синхронизация наступает в тот момент, когда участники показывают одинаковое количество пальцев.

«Восковая палочка» (переживание телесных ощущений: в отношениях доверия, недоверия).

Все участники становятся вокруг плотно друг к другу, чувствуя друг друга. В центр круга становится один из участников. Тот, который стоит в центре, - «восковая палочка», закрывает глаза и максимально расслабляется; его раскачивают остальные участники, стараясь не причинить ему боль. Затем участники на месте «восковой палочки» оказываются другие участники. В заключение ведется работа с чувствами, возникшими в результате упражнения.

2. Основная часть: упражнение на осознание своей агрессивности и неконструктивности поведения.

Упражнение «Что делать с агрессией и гневом» (в ходе упражнения дети могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением. Они могут разобраться в своем агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение.

Материалы: бумага, карандаши.

В каждом человеке от природы заложена агрессивность. Однако люди используют ее по-разному. Одни, чтобы созидать, и тогда агрессию можно назвать конструктивной. Другие, чтобы уничтожить или разрушать, и тогда агрессия деструктивна. Конструктивная агрессия – это активность, стремление к достижениям, защита себя и других, завоевание свободы и независимости. Деструктивная агрессия - это насилие, жестокость, ненависть, недоброжелательность, злоба. Поэтому, чтобы понимать, что с нами происходит, очень важно распознавать свои агрессивные импульсы и направить их в желаемое русло, не причиняя вреда окружающим.

А теперь возьмите лист бумаги и запишите на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: «Да, он действительно агрессивный». Выпишите небольшой рецепт, следуя которому можно создать агрессивного ребенка, а также нарисуйте портрет такого ребенка. Затем дети зачитывают свои рецепты и изображают агрессивного ребенка (как он ходит, как говорит, как смотрит, что он делает). Что вам нравится и не нравится в агрессивном ребенке. Что бы вы хотели изменить в таком ребенке.

Далее попросите детей подумать о том, когда и как они стали проявлять агрессию? Каким образом они могут вызвать агрессию по отношению к себе?

Возьмите лист бумаги и разделите его на 2 части: левую и правую. Слева напишите, как окружающие в течение учебного дня проявляли агрессию по отношению к другим.

3. Обсуждение.

Как вы считаете. Почему люди бывают агрессивными? Всегда ли стоит прибегать к агрессии в сложной ситуации или можно иногда решать проблему другим способом (например, каким?).

Способы:

- комкать и рвать бумагу;
- бить подушку или боксерскую грушу;
- Топать ногами;
- Громко кричать, используя «стаканчик» для криков или «трубу», сделанную из ватмана;
- Написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу;
- Втирать пластилин в картонку или бумагу.

Диагностика. Тест руки.

4. Ритуал прощания (при эмоциональном возбуждении - шепотом провести групповое релаксационное упражнение).

#### **Занятие № 4**

Цели: осознание агрессивного поведения и выражение своего отношения к нему; обучение методам релаксации.

Ход занятия.

1.Разминка: упражнения на доверие, взаимодействие и движение.

«Прогулка по сказочному лесу (способствует разрядке агрессивных чувств, лаем, рычанием). Участники перевоплощаются в агрессивных животных: собак, тигров, медведей.

Упражнение «Гомеостат». Участники выстраиваются в шеренгу. По сигналу ведущего можно прыгнуть, повернувшись в любую сторону. Задача - добиться того, чтобы вся группа смотрела в одну сторону.

2. Основная часть: упражнения на осознание своей агрессивности, обучение методам релаксации.

«Осознавание гнева через сенсорные каналы (на что похож твой гнев? Какой он на цвет, на слух, на ощупь, на вкус, на запах).

1.Что такое ссора?

2. Как возникает ссора, с чего она начинается?

3. Был ли вашей жизни хотя бы один момент, когда ссору вы начали сами? И что вы при этом сделали?

4. А что вам нравится в ссоре?

5. Что не нравится в ссорах? (Когда поругаешься, чувствуешь себя одиноким, настроение плохое).

6.Если бы ссора имела цвет, то какого цвета она была?

7. А какая ссора на вкус?

8. А если ссору потрогать руками, то какая она?

9.А какая ссора на слух?

10.Затем предлагается Детям нарисовать ситуацию, в которой у них произошла ссора.

Обучение методам релаксации.

Попросить сесть или лечь участников поудобнее. Представить ситуацию, которая злит или человека, который вызывает данное чувство, и отметить, в каких частях тела при этом возникает наибольшее напряжение.

После того как все участки тела будут определены, приступить к упражнению по мышечному расслаблению. Расслабить мышцы в следующей последовательности:

-руки (кисть, предплечье, плечо);

-шея;

-живот;

-ноги;

-голова, в основном лицевая часть (рот, нос, лоб)

Участники удобно сидят или лежат

-делают глубокий вдох;

- на задержке дыхания сильно напрягают мышцы того участка тела, с которым вы работаете, и представляете того человека, на которого разозлились;

-на выдохе в виде облачка выдыхаете свой гнев (отпускаете его).

Затем какое-то время отдыхаете. Упражнение с каждым участком тела следует повторить 1-2 раза.

«Плавный вдох - задержка дыхания (напряжение мышц прорабатываемого участка плюс представление проблемной ситуации. Медленный выдох (представление собственной злости в виде облачка или какого либо другого образа). Отдых».

2. Затем переходят к следующему участку тела. Пока все не будут проработаны.

Упражнение «Морская звезда».

Попросите детей закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они хорошо и безопасно себя чувствуют. Затем пусть они представят, что находятся в этом месте и делают в этом месте то, отчего испытывают радость и удовольствие (1-2 минуты). Открыть глаза, потянуться и глубоко вздохнуть.

4. Заключительное обсуждение с оценкой результатов занятия.

Диагностика. Тест руки.

5. Ритуал прощания.

### **Занятие № 5**

Цели: повышение самооценки детей, психологическая коррекция детских обид, принятие своих негативных качеств.

Ход занятия.

1. Обсуждение впечатлений от предыдущего занятия.

2. Разминка: упражнения на доверие, взаимодействие.

Упражнение «Подхвалилки» для повышения самооценки. Участникам раздаются карточки с названием различных хороших поступков. Например, быстро сделать уроки, помочь товарищу в беде. Участникам предлагается вспомнить и описать случай, когда здорово сделали именно то, что написано на карточке.

Упражнение «Толкалки» (научение выражать агрессию через игру и позитивное движение). Разбейтесь на пары. Встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу начните толкать своего партнера ладонями, старайтесь сдвинуть его с места. Если же ваш партнер сдвинет вас назад, постарайтесь вернуться на свое место. Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. НЕ толкайтесь. Если надоест или устанете, скажите: «СТОП».

3. Основная часть: актуализация ситуаций обиды.

Упражнение «Детская обида».

Вспомните случай из детства, когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните свои переживания и опишите их. Выразите отношение к этой обиде в настоящее время. Опишите или нарисуйте это.

Демонстрируют рисунки «тогда» и «сейчас».

Упражнение «Безмолвный крик» (научиться при самой сильной обиде или гнев не чувствовать себя жертвой; избавиться от напряжения). «Представь себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не мешает. Вспомни о ком-нибудь, кто действует тебе на нервы, кто тебя злит или причиняет тебе какое – нибудь зло. Представь, что этот человек еще сильнее раздражает тебя. Пусть твоё раздражение усиливается. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех сил, но так, чтобы этого никто не услышал здесь. То есть кричать нужно про себя. Может быть, ты хочешь заорать: «Хватит! Перестань! Исчезни!» Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоём потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче. Ну вот, теперь хорошо!

А теперь вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Придумай в своём воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил. Откройте глаза, расскажите о том, что вы пережили.

Смогли ли в своём воображении крикнуть очень громко?

Кого вы представляли в образе злого духа?

Что кричали?

Что придумали, чтобы остановить этого человека?

4. Релаксационные упражнения (см. занятие № 4).

Диагностика. Тест руки.

5. Ритуал прощания.

### ***Занятие № 6***

Цели: изучение мотивов своего агрессивного поведения; изучение мотивов агрессивного поведения других людей.

Ход занятия.

Разминка: упражнения на доверие, взаимодействие и движение.

Упражнение «Бурундучки»

Ведущий каждому участнику говорит на ушко о том, каким зверем он будет. После этого все стоя в кругу, крепко берутся за руки (руки согнуты в локтях). Ведущий называет какого - то зверя. Его задача присесть, остальных - крепко держать его. Шутка в том, что ведущий присваивает разные названия всего двум участникам, а всех остальных называет бурундучками. Сначала называются единичные звери. А на 3 раз - бурундучки, почти все резко приседают, в итоге падают.

2. Основная часть: групповая дискуссия с анализом поведения людей в различных конфликтных ситуациях.

Рассматриваются реальные ситуации по форме.

Реальная ситуация, которая произошла с тобой?

Что ты чувствовал? Что ты думал при этом?

Что тебе хотелось сделать?

Что ты сделал на самом деле?

Упражнение «Лепим скульптуру»

Ведущий предлагает детям встать в круг. Один из подростков по жребию становится «глиной», а остальные «скульпторами». Задание: слепить скульптуру под названием «Гнев». Поочередно все участники игры становятся «глиной». Названия скульптур тоже меняются — «Агрессия», «Ненависть», «Возмущение», «Негодование», «Радость», «Спокойствие».

3. Релаксационное упражнение.

Попросите детей закрыть глаза и представить себя корзинку, в которую они наполняют негативными чувствами: гнев, агрессия, ненависть, возмущение, негодование. Затем пусть они представят, что корзинку привязывают к воздушным шарикам и все не хорошие чувства поднимаются, вверх и постепенно улетают далеко-далеко в небо постепенно исчезают, превращаются в маленькую точку на небе, вот их совсем не видно, исчезли, улетели. Нам стало тепло, спокойно, мы улыбаемся, испытывают радость и удовольствие (1-2 минуты). Открыть глаза, потянуться и глубоко вздохнуть.

Диагностика. Тест руки.

4. Ритуал прощания.

### ***Занятие № 7***

Цели: отреагирование накопившихся отрицательных эмоций; обсуждение конструктивных способов разрядки гнева и агрессии.

Ход занятия.

1. Разминка: упражнения на движение, взаимодействие и противодействие.

Упражнение «Клопы» (для включения в работу, облегчения выражения чувств). Участники по кругу передают две ручки – клопов. Ручку можно отдать следующему игроку по кругу или обратно. Нельзя не брать ручку, если ее дают. Того, у кого в руках оказалось две ручки одновременно «закусили клопы» (этот участник выбывает). Игра продолжается до 3 победителей.

Упражнение «Ворвись в круг» (проанализировать свое чувство отверженности и обсудить возможные варианты конструктивного поведения в подобных ситуациях).

«Встаньте в один большой круг и крепко сцепитесь руками. Один ребенок должен остаться за кругом и попытаться прорваться в круг. Как только ему удается, следующий

должен выйти за круг и попытаться ворваться в него и остаться в нем. Пожалуйста, будьте осторожны, чтобы никому не причинить боли.

## 2. Основная часть.

Упражнение «Раскрась свои чувства».

Представьте себе, что этот человек - сказочный герой, в которого вы превратились. Этот человечек, как и сказочный герой, может испытывать разные чувства, и его ощущения живут в разных частях его тела. Раскрасьте эти чувства: радость - желтым; счастье – оранжевым; удовольствие – зеленым; гнев, раздражение – ярко-красным; чувство вины – коричневым; страх – черным.

Затем идет обсуждение рисунков.

Упражнение «Пластическое изображение гнева, отреагирование гнева через движение».

1.Попросите участников встать в произвольную позу (или сесть). Затем попросите их подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает у них наибольшее чувство гнева.

2.Затем попросите их встать (если сидели), и пусть участники начнут совершать движения таким образом, чтобы максимально выразить те чувства (негативные ощущения), которые они испытывают. Причем побудительный импульс движения должен исходить из той части тела, где негативные чувства наиболее сильные. При этом не нужно контролировать свои движения. Важно выразить свои чувства.

Обсуждение.

Легко ли было выполнить упражнение?

В чем они испытывали затруднения?

Что чувствовали во время выполнения упражнения?

Изменилось ли их состояние после выполнения упражнения?

**Ролевая игра** с провоцированием гнева и агрессии (например, на перемене один мальчик взял у другого портфель и стал его пинать).

3.Заключительное обсуждение с оценкой своей выдержки и конструктивности при разрешении конфликта.

4.Релаксационные упражнения «Замок». Представьте себе, что вы спускаетесь по лестнице замка вниз, ещё ниже, ещё ниже. Посмотрите на вправо влево, вы видите портреты добрых и милых тебе людей. Вспомните, какие чувства вы испытывает, когда встречаетесь с ними. Взяли сундук и положите в него те чувства, которые вам хочется, и поднимайтесь по лестнице наверх, выше, выше...откройте глаза.

Обратная связь. Какие чувства вы взяли с собой. Тяжело было их нести? Много их было?

Что не взяли с собой? Что забыли?

Диагностика. Тест руки.

## 5. Ритуал прощания.

### **Занятие № 8**

Цели: отработка конструктивных форм поведения, тренинг поведения в ситуациях, способствующих проявлению агрессии.

Ход занятия.

Промежуточное тестирование.

Разминка: упражнения на движения, взаимодействие и реакцию.

Упражнение «Встаньте те кто...»

Ведущий произносит фразу «Встаньте те, кто ...» - и называет какое –нибудь качество. Все, кто считает, что у него есть это качество, встают и хором говорят: «Желаем всем хорошего настроения»

## 3.Основная часть.

Рисование прежних реальных ситуаций проявления агрессивности виде комикса. Затем создать второй комикс с возможным конструктивным разрешением конфликта.

Закрепление правил, помогающих участникам справиться с собственным гневом.

1.Прежде чем перейдешь к действию. Скажи себе «СТОП». Можно нарисовать значок «стоп» в виде кружка с каймой из картона и положить его в карман.

Всякий раз, когда захочется ударить или толкнуть кого-либо или проявить активную вербальную агрессию, нужно дотронуться до кармашка со знаком «стоп» или представить его.

2. Прежде чем перейдешь к действию, глубоко вдохни и посчитай до 10.

3. Прежде чем перейдешь к действию, сильно сожми кулаки и разожми их до 10 раз.

4. Перевод деструктивных действий с физического на вербальный план. Прежде, чем перейдешь к действию, остановись и подумай, что ты хочешь сделать.

4. Заключительное обсуждение с оценкой результата тренировки.

5. Релаксационные упражнения.

Диагностика. Тест руки.

6. Ритуал прощания.

### **Занятие № 9**

Цели: отработка навыков поведения в ситуациях, провоцирующих проявление агрессии; обучение методам саморегуляции.

Ход занятия.

1. Разминка: упражнение на движение и реакцию.

Упражнение «День рождения»

Выбирается именинник. Все дети дарят ему подарки жестами, мимикой. Имениннику предлагается вспомнить, обижал ли он кого-то, и исправить это.

2. Основная часть: разыгрывание ситуаций, провоцирующих проявление агрессии в семье (по данным, полученным при индивидуальных беседах), обучение новым упражнениям релаксации и проверка усвоения прежних.

Визуализация «Место, где вам хорошо».

3. Заключительное обсуждение с оценкой результата тренировки.

Диагностика. Тест руки.

4. Ритуал прощания.

### **Занятие № 10**

Цели: закрепление конструктивных способов поведения.

Ход занятия.

Разминка: упражнения на движение и реакцию.

Упражнение «Никто не знает, что я».

Цель: осознание собственных переживаний и чувств, простимулировать готовность к общению.

Задачи: помочь раскрыться эмоционально, снизить психологическую напряженность.

Ход работы: Каждый из участников по кругу дополняет фразу: «Никто не знает, что я...»

Например: «никто не знает, что я не услышал звонок будильника», или «Никто не знает.

Что я больше всего на свете люблю солёные огурцы».

Можно так же предложить еще фразы:

- а сегодня я лучше, чем вчера, потому что...

- Я очень рад тому, что я....

- Я готов горы свернуть, потому что ....

- Мы все сегодня будем...

Важно, чтобы фразы носили позитивный характер; их продолжение не должно вызывать у участников каких-то особых затруднений, грустных мыслей или чрезмерно глубокой рефлексии.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было рассказать что-то о себе?

2. Возникали ли сложности при высказывании своей «тайны»?

3. Какие чувства у вас возникали при высказывании?

4. Что вы ощущали, когда другие участники говорили свои фразы?

5. Какие эмоции у вас возникли во время упражнения?

2. Основная часть: тренинг поведения в ситуациях, провоцирующих появление агрессии в среде сверстников.

Упражнение «Небеса и ад»

Материалы: карандаши и бумага.

«Время от времени каждый из нас в разговоре с кем-то имеет другую точку зрения и хочет доказать свою правоту во чтобы - то ни стало. Иногда в таком споре нет ничего плохого, но порой превращается в открытую борьбу. Вы можете вспомнить случай, когда ваш спор с кем-нибудь едва не закончился настоящей битвой? Может быть, ты был настолько возбужден, что готов был начать драку. А может быть, другой спорщик в порыве ярости был готов наброситься на тебя. Может быть, вы оба были готовы драться. Но что-то позволило вам избежать рукоприкладства?

Напиши, что произошло тогда, и как ты себя при этом чувствовал. Расскажи, как вам удалось избежать драки. Дай этой истории какое-нибудь название».

Анализ упражнения с проигрыванием.

Что ты можешь сделать, чтобы спор не превратился в драку?

Что ты делаешь, когда кто-нибудь хочет у тебя что-то отобрать?

Что ты делаешь, когда кто-нибудь оскорбляет тебя словами?

Бывают ли случаи, когда ты вынужден драться?

Упражнение «Пожалей другого».

Выполняется по кругу. Ведущий дает задание участникам представить, что рядом сидящему человеку плохо он расстроен. Надо проявить к нему сочувствие, высказать слова утешения.

Упражнение «Насос и мяч»

В парах один из участников – насос, другой – мяч. Мяч «сдут» (полностью расслаблен, голова опущена, ноги полусогнуты). По мере надувания партнер издает звук «СС», мяч распрямляется, а потом опять «сдувается» со звуком «СС». Затем участники меняются ролями.

Релаксация. Цель: способствовать расслаблению и приобретению внутреннего комфорта. Обсуждение, анализ проделанной работы. Подведение итогов. Ребята делятся своими эмоциями, впечатлениями. Понравились ли вам упражнения, что больше понравилось, что чувствовал?

4. Ритуал прощания.

### *Занятие № 11*

Цели: закрепление конструктивных способов поведения.

Ход занятия.

1. Разминка: игры на движение и реакцию.

Упражнение «Бип».

Участники сидят в кругу. Ведущий с завязанными глазами находится в центре круга. Его раскручивают, чтобы он потерял ориентацию и одновременно все меняются местами. Задача ведущего подойти к кому – нибудь в кругу и сесть на колени. Тот, на кого сели, должен не своим голосом сказать: «Бип». А ведущий определить, у кого на коленях он сидит.

2. Основная часть: тренинг поведения в ситуациях возможных будущих конфликтов в семье и школе.

Упражнение «Копилка хороших поступков»

Попросите детей подумать и мысленно вспомнить обо всех хороших поступках, которые удалось совершить. Запишите 3 хороших поступка, более значимы для вас. После того как дети запишут одним спокойным предложением пусть похвалят себя за все эти три события. Например, «Марина, ты на самом деле здорово это сделала!», «У меня это действительно хорошо получилось».

Упражнение «Болото»

На полу мелом рисуется поле 6 на 6 квадратов. Для себя ведущий готовит схему безопасного перехода через болото. Условия: игра проходит в молчании (за каждое слово игра начинается заново). На болоте может находиться только один человек, остальные на берегу. Группе надо перебраться через болото по клеткам, кочкам. Их не видно. Если клетка не кочка, а трясина. Ведущий говорит «Буль» и участник возвращается на берег. Обсуждаются наиболее эффективные стратегии взаимодействия (акцентируется важность

внимательного отношения к действиям и поступкам другого человека), чувства участников.

3. Заключительное обсуждение с оценкой результата тренировки.

4. Релаксация с визуализацией «Копилка хороших поступков».

Диагностика. Тест руки.

5. Ритуал прощания.

### **Занятие № 12**

Цели: завершение работы группы.

Ход занятия.

1. Заключительное тестирование.

2. Итоговое обсуждение достижений всего цикла.

Упражнение «Тарелка»

Все сидят с закрытыми глазами. Необходимо передавать друг другу тарелку, наполненную водой (крупой), так, чтобы не облить, не обсыпать соседей. Упражнение заканчивается обсуждением.

3. Упражнение «Чего я достиг»

Участники рисуют рисунок «Мои достижения»

4. Круг «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?»

Участники отвечают на вопрос. Важно следить за тем, чтобы участники говорили уверенным и радостным тоном, не преуменьшая своих достоинств, а преувеличивая их (я невероятно умная). Группа поддерживает каждого участника.

5. Упражнение «Чемодан»

Один из участников выходит. А остальные начинают в дорогу ему собирать чемодан, в который набирается то, что, по мнению группы, пригодится ему для общения с людьми. Все пожелания записываются и вручаются на память.

Диагностика. Опросник Баса-Дарки.

Ритуал закрытия группы.

Обсуждение, анализ проделанной работы, подведение итогов. Ребята делятся своими эмоциями, впечатлениями. Что было сложным? Что вы чувствуете сейчас?

Что нового появилось у вас в жизни?

№ п/п	Номер занятия	Тема
1	Занятие №1	Установление правил поведения в группе; снятие эмоционального напряжения.
2	Занятие №2	Синхронизация группы, развитие навыков совместной игры.
3	Занятие №3	Отреагирование чувств; осознание неконструктивных способов выражения агрессии
4	Занятие №4	Осознание агрессивного поведения и выражение своего отношения к нему; обучение методам релаксации.
5	Занятие №5	Повышение самооценки детей, психологическая коррекция детских обид, принятие своих негативных качеств.
6	Занятие №6	Изучение мотивов своего агрессивного поведения; изучение мотивов агрессивного поведения других людей.
7	Занятие №7	Обсуждение конструктивных способов разрядки гнева и агрессии.
8	Занятие №8	Отработка конструктивных форм поведения, тренинг поведения в ситуациях, способствующих проявлению агрессии.
9	Занятие №9	Отработка навыков поведения в ситуациях, провоцирующих проявление агрессии; обучение методам

		саморегуляции.
10	Занятие №10	Закрепление конструктивных способов поведения.
11	Занятие №11	Закрепление конструктивных способов поведения.
12	Занятие №12	Завершение работы группы Зкалючительное тестирование.

### *Приложение*

#### **Психодиагностические методики для работы с агрессивными подростками ТЕСТ РУКИ (HAND TEST)**

Тест руки - проективная методика, направленная на изучение агрессивности. Тест разработан Б. Брайклином, З. Пиотровским, Э. Вагнером. Стимульный материал состоит из 9 изображений кистей рук и одной пустой карточки, при показе которой просят представить кисть руки и описать ее воображаемые действия. Изображения показываются последовательно. Обследуемому дается инструкция ответить на вопрос о том, какое, по его мнению, действие выполняет нарисованная рука (или сказать, что способен выполнять человек с такой рукой). Допускается указывать для каждой карточки несколько вариантов действия.

Ответы разносятся по 11 категориям:

1. Агрессия - рука воспринимается как доминирующая, наносящая повреждения, активно захватывающая какой-либо предмет.

2. Указания - рука ведущая, направляющая, препятствующая, господствующая над другими людьми.

3. Страх - рука выступает в ответах как жертва агрессивных проявлений другого лица или стремится оградить кого-либо от физических воздействий, а также воспринимается в качестве наносящей повреждения самой себе.

4. Привязанность - рука выражает любовь, позитивные эмоциональные установки к другим людям.

5. Коммуникация - ответы, в которых рука общается, контактирует или стремится установить контакты.

6. Зависимость - рука выражает подчинение другим лицам.

7. Экзгибиционизм - рука разными способами выставляет себя напоказ.

8. Увечность - рука деформирована, больна, неспособна к каким-либо действиям.

9. Активная безличность - ответы, в которых рука проявляет тенденцию к действию, завершение которого не требует присутствия другого человека или людей, однако рука должна изменить свое физическое местоположение, приложить усилия.

10. Пассивная безличность - также проявление тенденции к действию, завершение которого не требует присутствия другого человека, но при этом рука не изменяет своего физического положения.

11. Описание - ответы, в которых рука только описывается, тенденция к действию отсутствует.



### ***АГРЕССИВНОСТЬ (МОДИФИКАЦИЯ ТЕСТА РОЗЕНЦВЕЙГА)***

Тест предназначен для оценки степени развитости у человека черты личности «агрессивность», понимаемой как не вызванная объективными обстоятельствами и необходимостью тенденция враждебно реагировать на большинство высказываний, действий и поступков окружающих людей. Агрессивность — это черта личности, проявляющаяся в более или менее постоянном враждебном отношении человека к человеку, животным и предметам природы и материальной культуры, склонность к их разрушению и агрессивным неспровоцированным действиям.

В данном тесте, основой которого явился известный тест Розенцвейга, испытуемые получают рисунки, на которых представлены люди в различных

эмоциогенных, близких к стрессовым и вызывающих фрустрацию ситуациях. Общим для всех рисунков, используемых в тесте, является то, что один человек в них проявляет в отношении другого такие действия, которые этим, вторым человеком могут быть поняты по-разному: как агрессивные, преднамеренно вызывающие или оскорбительные, или случайные, совершенные неумышленно, по незнанию, без сознательного желания навредить или унижить другого человека.

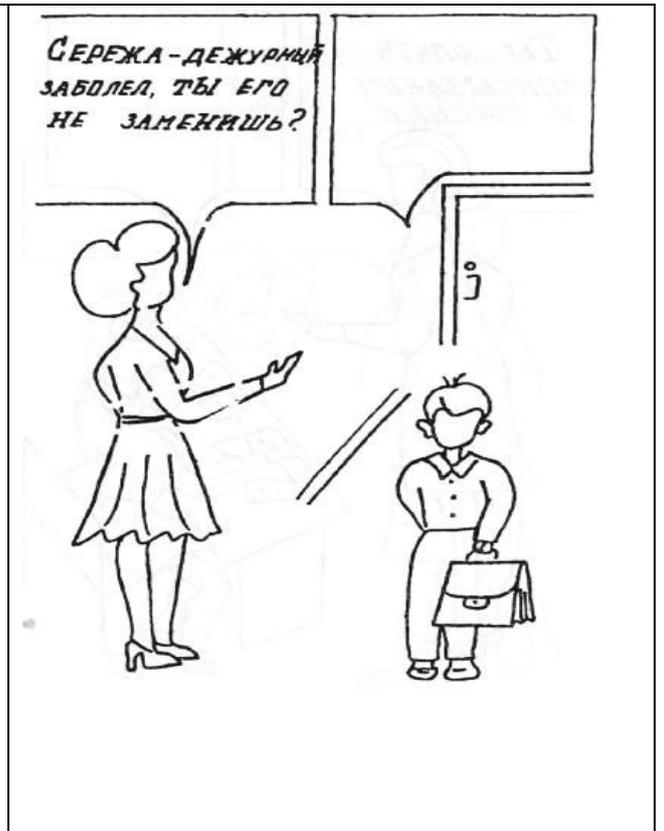
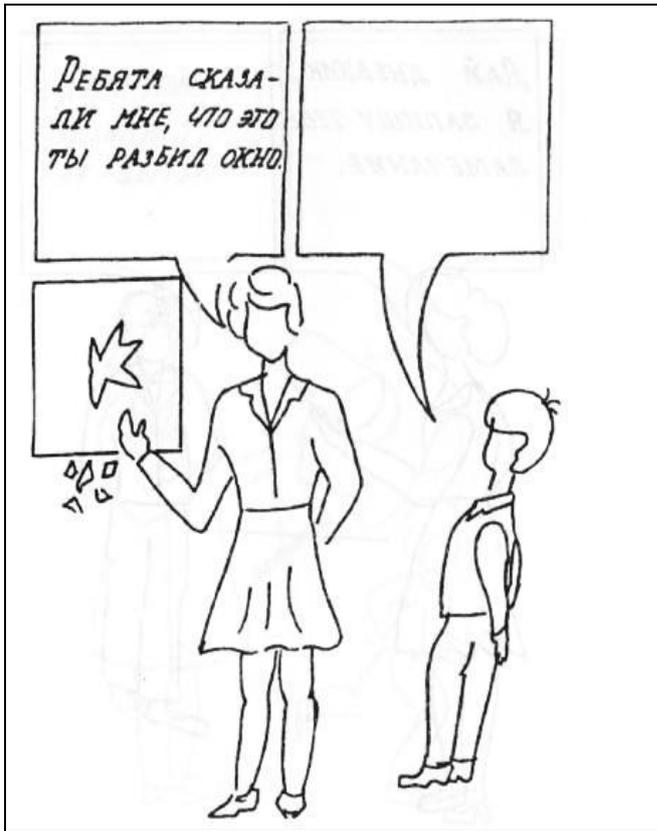
Предполагается, что индивид с достаточно развитой чертой характера «агрессивность» на большинство действий подобного рода со стороны окружающих людей будет реагировать агрессией, причем даже тогда, когда действие другого человека не было вызвано стремлением причинить ему неприятности. Индивид, у которого личностная черта агрессивности выражена слабо, на подобные ситуации будет реагировать по-другому: дружелюбно, стараясь разрядить возникшую напряженность, успокоить, не придать значения случившемуся и т.п.

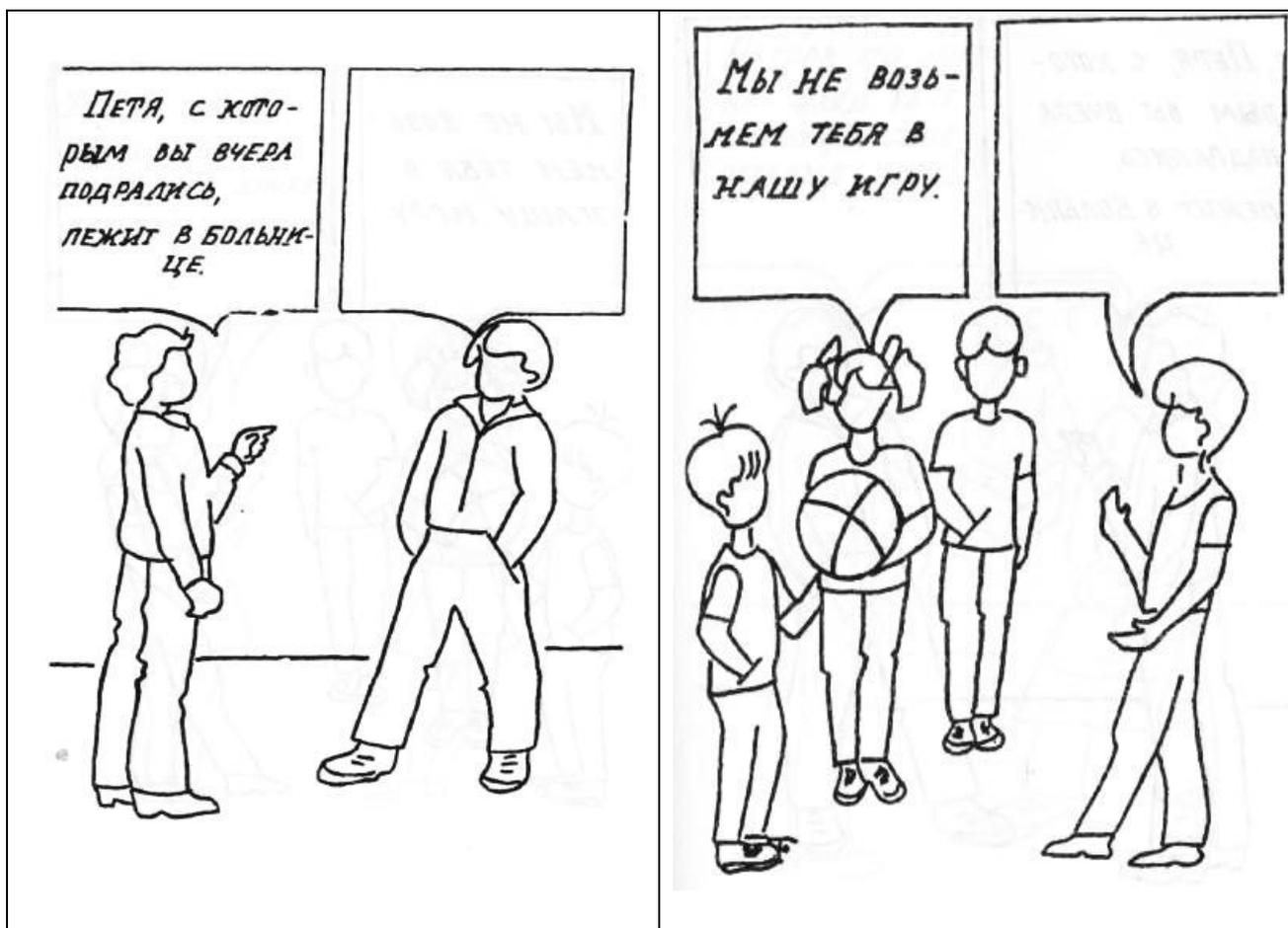
Детский вариант теста Розенцвейга разработан и апробирован В.В. Добровым.

**Инструкция:** На картинке изображены два персонажа. Представь, что те слова, которые говорит родитель, учитель или сверстник, обращены к тебе. Что бы ты ответил ему в данной ситуации? И потом, форма ответа может быть одна, а чувства ты можешь испытывать другие, не совпадающие с формой ответа. Поэтому напиши свой возможный ответ, а в скобках то, что ты при этом чувствовал.









### ГРАФИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА КАКТУС

Методика предназначена для работы с детьми старше 3 лет.

При проведении диагностики испытуемому выдается лист бумаги форматом А4 и простой карандаш. Возможен вариант с использованием цветных карандашей восьми «люшеровских» цветов, тогда при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

Инструкция: «На листе бумаги нарисуй кактус - таким, каким ты его себе представляешь». Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

Обработка данных.

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

- пространственное положение
- размер рисунка
- характеристики линий
- сила нажима на карандаш

Кроме того, учитываются специфические показатели, характерные именно для данной методики:

- характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний, женственный и т.д.)
- характеристика манеры рисования (прорисованный, схематичный и пр.)
- характеристика иголок (размер, расположение, количество)

Интерпретация результатов: по результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого ребенка :

Агрессивность – наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

Импульсивность – отрывистые линии, сильный нажим.

Эгоцентризм, стремление к лидерству – крупный рисунок, расположенный в центре листа.

Неуверенность в себе, зависимость – маленький рисунок, расположенный внизу листа.

Демонстративность, открытость – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.

Скрытность, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

Оптимизм – изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами.

Тревожность – преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование темных цветов в варианте с цветными карандашами.

Женственность – наличие мягких линий и форм, украшений, цветов.

Экстравертированность – наличие на рисунке других кактусов или цветов.

Интровертированность – на рисунке изображен только один кактус.

Стремление к домашней защите, чувство семейной общности – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса.

Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества – изображение дикорастущего, пустынного кактуса.

После завершения рисунка ребенку в качестве дополнения можно задать вопросы, ответы которые помогут уточнить интерпретацию:

1. Этот кактус домашний или дикий?
2. Этот кактус сильно колется? Его можно потрогать?
3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают, поливают, удобряют?
4. Кактус растет один или с каким-то растением по соседству? Если растет с соседом, то, какое это растение?
5. Когда кактус подрастет, то, как он изменится (иголки, объем, отростки)?

### ***НЕСУЩЕСТВУЮЩЕЕ ЖИВОТНОЕ***

Степень выраженности агрессивных тенденций определяется количеством, расположением и характером острых углов в рисунке. Прямые символы агрессии – когти, острые клювы, зубы, иглы.

Методика «Несуществующее животное» чрезвычайно чувствителен к проявлениям агрессивности. Это любые орудия нападения, такие как рога, когти, клыки, жало и т.п. Как и в рисунке человека, изображение зубов, как правило, отражает склонность ребенка к *вербальной (словесной) агрессии*. Иногда животное оказывается снабжено человеческим оружием типа пушки, лазера или же копья, лука. Любые острые наросты, которые сам ребенок не интерпретирует как оружие нападения, но которые производят соответствующее впечатление на зрителя, также служат показателями агрессивности.

Отражает степень самооценки, удовлетворённости своим положением в социуме, а также тенденцию к активной деятельности, планированию. Определяет зависимость принятия решений от мнения окружения, тенденцию к агрессивному поведению, характер контроля за рассуждениями и выводами, своеобразие установок и суждений, самостоятельность и присутствие в деятельности креативности.

Поскольку методика является проективной, то здесь главную роль играет умение ребенка фантазировать и отразить созданный образ в виде графического изображения или рисунка. Вторая особенность данной методики состоит в том, что изображенный ребенком графический материал имеет не только тесную связь с эмоциями, играющими определенную роль в формировании образов фантазии, но и с реальными личностными и социальными проблемами ребенка

### ***ОПРОСНИК БАССА – ДАРКИ***

Под агрессивностью можно понимать свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций. Психологически агрессия выступает одним из основных способов решения проблем, связанных с сохранением индивидуальности и тождественности, с защитой и ростом чувства собственной ценности, самооценки, уровня притязаний. Деструктивный компонент человеческой активности является необходимым в созидательной деятельности, так как потребности индивидуального развития с

неизбежностью формируют в людях способность к устранению и разрушению препятствий, преодолению того, что противодействует этому процессу.

Агрессивность имеет качественные и количественные характеристики. Как и всякое свойство, она имеет различную степень выраженности: от почти полного отсутствия до ее предельного развития. Каждая личность должна обладать определенной степенью агрессивности. Отсутствие ее приводит к пассивности, ведомости, конформности и т.д. Чрезмерное развитие ее начинает определять весь облик личности, которая может стать конфликтной, неспособной на сознательную кооперацию.

Агрессивные проявления можно разделить на два основных типа:

- мотивационная агрессия как самооценности;
- инструментальная агрессия как средство.

Практических психологов в большей степени интересует мотивационная агрессия как прямое проявление реализации присущих личности деструктивных тенденций. Определив уровень таких деструктивных тенденций, можно с большой степенью вероятности прогнозировать возможность проявления открытой мотивационной агрессии. Одной из подобных диагностических процедур является опросник Басса-Дарки.

Опросник Басса – Дарки дифференцирует проявления агрессии и враждебности. А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.
2. Косвенная агрессия – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или на кого не направленная.
3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызания совести.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает "да" или "нет".

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.

### **Обработка результатов**

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

#### **1. Физическая агрессия:**

"да" = 1 балл: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68,

"нет" = 1 балл: 9, 17, 41

#### **2. Косвенная агрессия:**

"да" = 1 балл: 2, 18, 34, 42, 56, 63,

"нет" = 1 балл: 10, 26, 49

#### **3. Раздражение:**

"да" = 1 балл: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72,

"нет" = 1 балл: 11, 35, 69

#### **4. Негативизм:**

"да" = 1 балл: 4, 12, 20, 28, 36

#### **5. Обида:**



22.	Я думаю, что многие люди не любят меня.		
23.	Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.		
24.	Люди, увливающие от работы, должны испытывать чувство вины.		
25.	Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.		
26.	Я не способен на грубые шутки.		
27.	Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.		
28.	Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.		
29.	Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.		
30.	Довольно много людей завидует мне.		
31.	Я требую, чтобы люди уважали мои права.		
32.	Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.		
33.	Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их «щелкнули по носу».		
34.	От злости я иногда бываю мрачен.		
35.	Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.		
36.	Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на него внимания.		
37.	Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.		
38.	Иногда мне кажется, что надо мной смеются.		
39.	Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям.		
40.	Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.		
41.	Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.		
42.	Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.		
43.	Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.		
44.	Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.		
45.	Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».		
46.	Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю.		
47.	Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.		
48.	Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.		
49.	С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.		
50.	Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.		
51.	Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать.		
52.	Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.		
53.	Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.		
54.	Неудачи огорчают меня.		
55.	Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.		
56.	Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал первую попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.		
57.	Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.		
58.	Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.		
59.	Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.		
60.	Когда я выхожу из себя, то начинаю говорить людям гадости.		
61.	Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.		
62.	Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее.		
63.	Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.		
64.	Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.		
65.	У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить.		
66.	Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.		
67.	Я часто думаю, что жил неправильно.		
68.	Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.		
69.	Я не раздражаюсь из-за мелочей.		
70.	Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.		
71.	Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.		
72.	В последнее время я стал занудой.		

73.	В споре я часто повышаю голос.		
74.	Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям.		
75.	Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.		

### ***Используемая литература***

- Бандура А. Подростковая агрессия. Изучение влияния семейных отношений, М., 1999.
- Бреслав Г. Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности, СПб, 2006.
- Воропаева И.П.. «Коррекция эмоциональной сферы школьников», Москва. 1993 г.
- Журавлев Д., Подростковая агрессивность - психологическая закономерность или социальный феномен/ Нар. Образование 2/2003.
- Лебедев Л. Д., Арт - терапия детской агрессивности / Начальная школа 2/ 2001.
- Майорова А. В., Е.Е. Чепурных., С.М.Шурухт, Обучение жизненно важным навыкам, СПб.,2002.
- Микляева А.В., Румянцева Г.В.,Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие, СПб.,2004.
- Платонова Н. М. Агрессия детей и подростков, СПб, 2004.
- Подростковая агрессия: изучение влияния воспитания и семейных отношений.
- Рогов. Е.И., Настольная книга практического психолога в образовании, М., 1996.
- Сазонова Н.П., Новикова Н.В. преодоление агрессивного поведения старших дошкольников в детском саду. ДЕТСТВО-ПРЕСС, СПб, 2010.
- Самоукина Н.В., Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы, Ярославль, 2004.
- Собчик Л.Н., Модифицированный восьмицветовой тест Люшера., СПб, 2001.
- Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. Ростов на Дону, 2003.
- Сорокин А. И.Конфликтность в поведении детей и подростков, Уфа, 1996.
- Школьный психолог / Агрессивный ребенок.,№ 18/2001.