

Управление образования и молодежной политики администрации г. Владимира
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Владимира
«Средняя общеобразовательная школа № 7 имени гвардии капитана В.А.Фёдорова»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Перезагрузка: Управление эмоциями»

Направленность –социально-гуманитарная
Уровень сложности – базовый
Возраст обучающихся – 10-14 лет
Срок реализации программы – 4 недели

Автор-составитель:
Бережок Олеся Александровна,
педагог-психолог

г. Владимир, 2026.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы.....	5
1.3. Содержание программы.	5
1.4. Планируемые образовательные результаты	24
РАЗДЕЛ №2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»....	26
2.1. Календарный учебный график	26
2.2 Условия реализации программы.....	27
2.3 Методические материалы.....	28
2.4 Результаты реализации программы.....	29
2.5 «Цифровые следы» реализации практики, представленные в пространстве Интернет	29
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	30
ПРИЛОЖЕНИЯ	31

РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Перезагрузка: Управление эмоциями» имеет **социально-гуманитарную** направленность и разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- письмом Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- приказом Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
- распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности,

разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;

- распоряжением Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года»;
- положением о дополнительном образовании в МБОУ «СОШ №7» от 29.08.2023г., приказ №304-п.

Концептуальная идея

Данная программа разработана для работы с детьми, проявляющими агрессивное поведение. Подростковый период характеризуется интенсивными изменениями в организме и социокультурной адаптации. Эти глубокие преобразования затрагивают все аспекты жизни подростка, обуславливая название "переходный возраст". В это время закладываются устойчивые модели взаимодействия, личностные черты и способы эмоционального реагирования, оказывающие значительное влияние на дальнейшую жизнь человека, его физическое и психоэмоциональное состояние.

Зачастую подростки испытывают трудности в преодолении внутренних и внешних конфликтов, что приводит к агрессии, особенно характерной для этого возраста. Агрессия является формой выражения протеста и злости, которая, в свою очередь, возникает из более глубоких переживаний, таких как боль, обида, унижение и страх. Агрессивное поведение подростка – это призыв о помощи, свидетельствующий о его неспособности справиться с ситуацией самостоятельно.

Новизна программы состоит в том, что она является дополнительной общеобразовательной инициативой, направленной на профилактику и коррекцию агрессивного поведения у подростков, реализуемой в летнем школьном лагере дневного пребывания. **Актуальность** программы обусловлена необходимостью освоения детьми духовных ценностей. Приоритетом является формирование морально-нравственной сферы личности, социальных и духовных связей с миром через развитие положительных качеств, таких как доброта, честность, трудолюбие и сочувствие. **Педагогическая цель программы** – профилактика и коррекция агрессивного и конфликтного поведения.

Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Перезагрузка: Управление эмоциями» базового уровня имеет социально-гуманитарную направленность. Предназначена для обучающихся 4-8 классов (детей возраста 10-14 лет).

Особенности программы:

- количество детей в группах до 15 человек. возраст 10-14 лет;
- форма обучения очная;
- программа рассчитана на 12 часов;
- срок реализации дополнительной общеобразовательной программы – 4 недели, 3 занятия в неделю (1 занятие по 40 минут).

1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель: снижение уровня агрессивности подростка путем снятия эмоционального напряжения, устранения патологических стереотипов реагирования, повышение самооценки, принятие себя и других.

Задачи:

- осознание подростком своих индивидуально-психологических особенностей и формирование представлений о своей «Я-концепции»;
- формирование адекватной самооценки подростка;
- обучение и закрепление приемам регулирования подростком своего эмоционального состояния, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;
- формирование навыков межличностного общения, способствовать усвоению подростком правил поведения в образовательном учреждении, дома, на улице, в общественных местах, на природе;
- развивать готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению.

1.3. Содержание программы.

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Что я знаю о себе?»	1		1	Практическая работа, вводная диагностика,
2.	«Планета чувств»	1		1	Практическая работа
3.	Мое отношение к агрессии		1		Беседа, наблюдение
4.	Мои обиды	1	1		Беседа, наблюдение
5.	Мой гнев	1	1		Беседа, наблюдение
6.	Снижаем агрессию				Беседа, наблюдение

7.	Сила слова	1	1		Беседа, наблюдение
8.	Самонастройка	1	1		Беседа, наблюдение
9.	Я владею собой	1	1		Беседа, наблюдение
10.	Чувство уверенности	1		1	Практическая работа
11.	Мои цели и задачи	1	1		Практическая работа
12.	Мое конструктивное поведение	1		1	Итоговая диагностика, практическая работа
	ИТОГО	12	8	4	

Содержание

Занятие 1. «Что я знаю о себе?»

Цель занятия: осознание подростком своих индивидуально-психологических особенностей, формирование представлений о своей «Я-концепции».

Ход занятия

«Приветствие»

Вступительное слово педагога-психолога.

Упражнение «Что я знаю о себе?»

В тетради подросток чертит таблицу из четырех пронумерованных столбцов.

Что я умею	Что не умею	Чему я могу научить других	Чему я хотел бы научиться

В процессе выполнения упражнения психолог четыре раза инструктирует подростка (после каждой инструкции дается время на ее выполнение):

В столбике № 1 ты перечисляешь все, что умеешь, постарайся вспомнить все самое важное.

В столбике № 2 ты перечисляешь все, что не умеешь

В столбике № 3 ты уже написал все, что умеешь. Но что-то ты умеешь лучше, а что-то хуже. Выбери то, что ты умеешь так хорошо, что можешь научить других, и запиши в столбик № 4.

Напиши в столбик № 4, чему бы ты хотел научиться.

После заполнения столбика № 2 выясняется, что у подростка в нем получилось пунктов меньше, чем в столбике № 1. Почему? В результате короткой дискуссии

приходим к выводу, что подростки не всё о себе знают: ведь если я думаю, что я что-то умею, я могу ошибаться. Самый лучший способ проверить свое умение – попробовать научить «другого». В столбике № 4 тоже получается больше пунктов, чем в столбике № 3, потому что и то, чего мы делать не умеем, мы тоже не всегда четко осознаем.

Естественно, у детей этот феномен проявляется очень сильно.

Общий вывод после выполнения упражнения формулируется в результате короткой дискуссии: «Для того, чтобы быстрее чему-нибудь научиться, следует, во-первых, чаще заниматься самоанализом, во-вторых, смелее просить помощи у других».

«Что я знаю о себе?» (в начале работы)

Что я умею	Что не умею	Чему я могу научить других	Чему я хотел бы научиться
Рисовать	Не могу готовить	Рисовать	Хорошо писать
Разговаривать	Хорошо писать		Сдерживать себя
Работать по дому и на огороде			Не отвлекаться
Люблю ругаться			Не кричать
Обожаю ворчать			Не ругаться

«Что я знаю о себе.» (после проведения коррекционной работы)

Что я умею	Что не умею	Чему я могу научить других	Чему я хотел бы научиться
Рисовать	Не могу готовить	Рисовать	Хорошо писать
Разговаривать	Хорошо писать	Работать по дому и на огороде	
Работать по дому и на огороде			Не отвлекаться
Сдерживать себя			
Не кричать			

Тест-игра «Самооценка»

Участникам предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а затем быстро вписать в один кружок букву «Я». Педагог-психолог объясняет, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка участника.

Обсуждение понятия «самооценка»

Вводная диагностика склонности к агрессии (Приложение 1).

Рефлексия

Ритуальное прощание

Занятие 2. «Планета чувств»

Цель занятия: научиться контролировать свои чувства и эмоции

Ход занятия

«Приветствие»

Упражнение «Передай маску!»

Подростки вместе с психологом садятся в круг. Психолог фиксирует на лице определенное выражение (маску), поворачивается к соседу слева и «передает ему выражение своего лица», которое тот должен в точности повторить. Как только сосед слева справился с заданием, он меняет выражение лица на «новую маску» и передает ее следующему участнику. И так все по очереди «копируют» и «передают» маску.

Упражнение помогает настроиться на работу, стать более внимательным, избавиться от плохого настроения.

Обсуждение понятия «Эмоция»

Упражнение «Десять комнат»

Материалы: листы, карандаши, рабочие тетради

Психолог: «Представьте, что вы живёте в доме, в котором 10 комнат: радости, страха, печали, плача, злости, агрессии, одиночества, надежды, и еще две. Какие решать и называть вам. Нарисуйте в каждой комнате её символы. Ответьте на вопросы: как часто вы там бываете, что делаете? В какой из комнат черпаете силы, а в какой, наоборот теряете?». Участники делят лист по своему усмотрению, подписывают названными и рисуют соответствующие символы.

По завершении рисования, ученики рассказывают, в каких комнатах им нравится находиться, а в каких – нет, какие чувства они считают позитивными, а какие – негативными, как долго они бывают в разных комнатах.

Упражнение «Какое чувство возникает?»

Педагог-психолог просит участников принять удобную позу и закрыть глаза. Он называет звуки, задача участников — осознать, какие чувства эти звуки вызывают.

Перечисляемые звуки:

- резко тормозит машина,
- звук оркестра, настраивающего инструменты перед началом концерта,
- шум морских волн, набегающих на берег,
- смех за окном,

- упала и разбилась чашка,
- орудейные залпы во время праздничного салюта,
- громкий крик, плач подростка и т. п.

Затем психолог просит участников перечислить все известные им чувства и записывает их на ватмане. Например:

Чувства
любовь
ревность
ненависть
обожание
надежда

Проводит мозговой штурм на тему: «Зачем нужны всякие чувства?». Предлагает сделать рисунок «Плохие и хорошие чувства».

Обсуждение понятия «Чувства»

Психолог: «Теперь давайте разберемся в некоторых тонкостях».

Вопросы задаются в круг, и после 2-3 ответов (правильных или ошибочных) психолог сообщает правильный ответ.

- Чем отличается гнев от агрессии?

(Гнев – это эмоция, а агрессия – это действия, наносящие вред кому-либо или чему-либо).

- Чем отличается радость от удовольствия?

(Радость – это очень активная эмоция или чувство, оно тонизирует, сердце бьется, хочется двигаться, смеяться. А удовольствие – это переживание спокойное, расслабленное).

- Чем отличается грусть, печаль от тоски или горя?

(Грусть, печаль – это чувства или эмоции тихие, сопровождаются расслаблением. Хотя они и не считаются положительными эмоциями, иногда человек получает удовольствие от грусти. А тоска или горе всегда сопровождаются душевной болью, напряжением, страданием).

Это упражнение носит информативный характер, его нужно проводить быстро, динамично. Иначе участники заскучают.

Рефлексия

Ритуальное прощание

Занятие 3. «Моё отношение к агрессии»

Цель занятия: обучение и закрепление приемов регулирования подростком своего эмоционального состояния, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных эмоций.

Ход занятия

«Приветствие»

Упражнение «Портрет агрессивного человека»

Педагог-психолог предлагает обучающимся совместно нарисовать портрет агрессивного человека (психолог или кто-то из учеников рисует портрет на доске), при этом участники должны ответить на вопросы: Какого он будет пола? Роста? Есть ли у него уши? Волосы? Глаза? Нос? Рот? Широкие ли плечи? Руки? Ноги? Какая у него одежда? Что вы еще хотите добавить? «Итак, ребята, общими усилиями мы с вами изобразили портрет агрессивного человека. Симпатичный ли он? Много ли у него друзей? Ждёт ли его успех в его жизни?» Совместное обсуждение. «Нельзя избежать негативных эмоций, их нужно уметь правильно выражать. Мы с вами можем решить, будем ли мы выражать их с помощью агрессии или же другим способом, который безопасен для окружающих и, в первую очередь, для вас самих. Как мы можем это сделать?»

Упражнение «Ситуации в автобусе».

Участникам дается следующее задание:

«Представьте, что вы едете в автобусе. Вы нечаянно наступили кому-то на ногу, не заметив этого. Человек, которому наступили, начал на вас громко кричать. Что вы сможете сделать в данной ситуации? Обдумайте и проиграйте это, причем по очереди, с целью того, чтобы другие могли наблюдать за происходящим. В выполнении задания должен принять участие каждый из вас». Помимо заданной ситуации, могут быть и другие, которые даются отдельно каждой паре.

Примерные ситуации:

- кондуктор на вас кричит из-за того, что вы дали на билет крупную купюру, которую она якобы разменять не может. Обвиняет вас неправильности ваших действий;
- вы не уступили место женщине (мужчине) в автобусе. Она на вас начинает кричать и обзывать различными нехорошими словами. Как вы отреагируете на это?
- вы нечаянно ударили кого-то в автобусе. Этот человек начал вас ругать за сделанное. Как вы поступите, чтобы уладить назревающий конфликт?
- вы громко разговариваете в автобусе и вам сделали замечание. Как вы на него отреагируете?

– на вас накричал кондуктор, который упрекнул вас в том, что вы стоите в проходе и мешаете ему и пассажирам, заходящим в автобус. Ваши дальнейшие действия?

После проигрывания ситуаций идет обсуждение по кругу: испытывали ли вы трудности при том, как вам поступить? Какое желание возникало при проигрывании ситуаций? Что вы сейчас чувствуете? Как вы думаете, проигранное сегодня может как-то помочь вам в будущем?

Рефлексия

Ритуальное прощание

Занятие 4 «Мои обиды»

Цель занятия: развитие способности контролировать себя, отработка приемлемых способов выражения агрессии и обиды.

Ход занятия

Приветствие

Беседа «Что такое обида?»

Упражнение «Обида похожа...»

Подростки вместе с психологом садятся кругом. Каждый участник по кругу говорит: «Моя обида похожа на...». Следующий продолжает, говоря «обида (имя предыдущего участника) похожа на ..., а моя обида похожа на...». Далее по принципу снежного кома.

Упражнение «Копилка обид»

Участникам предлагается в копилку, нарисованную на плакате, прикрепить все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня (написать на стикерах), в течение 8–10 минут. После этого проводится обсуждение: что с этим делать?

Педагог-психолог говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к себе как об одной из самых плохих привычек. Все решают, что сделать с «копилкой». Психолог предлагает разорвать. Проводится ритуал «избавления от обид».

Обсуждение: что делать с текущими обидами? Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду важно для самого себя, но не является решением проблемы, равно как и реванш, месть и другие агрессивные формы.

Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом выбросить, мысленно отправляя обиду по ветру, следя как она становится все меньше и меньше.

Обсуждение: как в дальнейшем относиться к обидчику? Прощение обиды.

Упражнение «СТОП ЗНАК»

Участникам раздаются листочки, на которых предлагается нарисовать для себя **«стоп знак»**, который будет помогать совладать с эмоциями, когда гнев и злость становятся, почти неконтролируемы. Этот знак предлагается положить в кармашек.

Психолог: «Прежде чем перейдешь к действию, скажи себе **«СТОП»**. Всякий раз, когда захочется ударить или толкнуть кого-либо или проявить активную агрессию, нужно дотронуться до кармашка со знаком «стоп» или представить его».

Памятка «Как справиться с обидой»

Анализ с подростками каждого пункта памятки.

1. Признай чувства. Прежде всего, пойми, что обида – это нормальное чувство. Не пытайся подавить эмоции, позволь себе их почувствовать.

2. Определи причину обиды. Подумай, что именно обидело. Это поможет разобраться в ситуации и в чувствах.

3. Поговори с кем-то. Найди человека, которому доверяешь, и расскажи о переживаниях. Так увидишь ситуацию с другой точки зрения.

4. Измени фокус. Вместо того чтобы заикливаться на обиде, постарайся сосредоточиться на положительных моментах в жизни и на том, что радует.

5. Занимайся любимыми делами. Хобби, спорт или творчество помогут отвлечься и улучшить настроение.

6. Научись и практикуй прощение. Это не означает, что нужно забыть, что произошло. Однако прощение обидчика помогает освободиться от тяжелого чувства и двигаться дальше.

7. Не бойся обратиться за помощью. Если обида слишком велика и мешает жить, поговори с родителями или психологом.

Рефлексия

Ритуальное прощание

Занятие 5 «Мой гнев»

Цель занятия: развить способность подростка контролировать свой гнев и обучить приемлемыми способам его выражения.

Ход занятия

«Приветствие»

Упражнение «Глаза в глаза»

Участникам необходимо на протяжении 3-5 минут смотреть в глаза другого, участника, пытаясь установить контакт с каждым членом группы. По окончании педагог-

психолог спрашивает про ощущения во время упражнения, и кому было тяжело установить зрительный контакт.

Беседа о том, что такое гнев.

Упражнение «Рисуем гнев»

Участникам предлагается изобразить свой гнев на бумаге. В конце идет обсуждение рисунков, дети делятся впечатлениями.

Упражнение «Безмолвный крик»

Педагог-психолог: «Представь себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не помешает. Это может быть знакомое тебе место или такое, в котором ты не был ни разу. Постарайся в подробностях представить, что тебя окружает. Предметы вокруг. Можешь прикоснуться к ним. Ты в безопасности.

Представь себе, что перед тобой стоит твой кондуктор. Он недоволен. Он говорит тебе на повышенных тонах, что ты не оплатил проезд. Ты точно знаешь, что оплачивал поездку, но не помнишь куда положил билет. Кондуктор продолжает кричать на тебя, что ты виноват и сейчас он тебя высадит из автобуса. Представь, что он кричит все громче, еще сильнее раздражая тебя, мешая сконцентрироваться и вспомнить где лежит билетик. 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 закричать: «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! Теперь постарайся представить, как фигура кондуктора уменьшается. Вот он уже ростом с тебя, теперь еще меньше. Теперь он ростом не выше кресла. Представь, как его голос становится тоньше и тоньше. Вот он уже со спичечный коробок. А теперь он исчезает совсем. Постарайся выдохнуть и медленно открой глаза.»

Смогли ли вы в своём воображении крикнуть очень громко? Что кричали? Что придумали, чтобы остановить этого человека? Что вы чувствовали в тот момент, когда он начал уменьшаться и исчез совсем?

Арт-терапевтическое упражнение «Фигура обидчика»

Подросткам предлагается слепить из пластилина фигурку своего обидчика (а можно даже нацарапать чем-то острым его имя), затем её нужно смять, расплющить между ладонками, а после при желании можно восстановить. Так, когда подросток лепит фигурку обидчика из пластилина, он испытывает ощущение контроля ситуации: он может ее создать, сплющить, растоптать и, при желании, снова восстановить. Причем именно то,

что обучающийся по собственному желанию может уничтожать и восстанавливать свое произведение, и привлекает его больше всего, принося большой психотерапевтический эффект.

Рефлексия

Ритуальное прощание

Занятие 6 «Снижаем агрессию»

Цель занятия: снижение напряжения и снятие агрессии.

Ход занятия

«Приветствие»

Упражнение «Волчьи игры»

Игра начинается с построения участников в линию, где первый изображает голову волка, а последний – его хвост. Задача "головы" – поймать "хвост", который должен увернуться. Каждому игроку необходимо побывать в обеих ролях.

Для отработки агрессии молодые волки демонстрируют оскал, выгибают спину и машут хвостом. Участники разбиваются на пары: волк и "зеркало". "Волк" показывает готовность к нападению, а "зеркало" повторяет его действия. Затем они меняются ролями. Данную игру можно интегрировать в сказку "Маугли", заменив "зеркало" на Маугли, чтобы научить его распознавать и демонстрировать агрессию.

Вдохновленные сказкой "Три поросёнка", молодые волки тренируются дуть на картонные домики, стремясь их разрушить, объединяя усилия при необходимости.

Упражнение "Надежное плечо"

Участники, стоя в кругу, кладут руки на плечи друг друга, закрывают глаза и плавно раскачиваются из стороны в сторону, стараясь не задеть соседей. После упражнения рекомендуется открыть глаза и улыбнуться друг другу.

Арт-терапевтическое упражнение "Кляксы"

Участникам предлагается сделать кляксу на листе бумаги, сложив его пополам. Затем они интерпретируют получившееся изображение. Агрессивные дети часто выбирают темные цвета и видят агрессивные сюжеты. Обсуждение "страшного рисунка" помогает выплеснуть агрессию. Рекомендуется посадить рядом спокойного ребенка, чтобы он предложил позитивные интерпретации кляксы.

Рефлексия

Ритуальное прощание

Занятие 7 «Сила слова»

Цель занятия: обучение подростков вербальному способу решения конфликтных ситуаций и формированию позитивных эмоций.

Ход занятия

«Приветствие»

Групповая дискуссия «Тайная сила слова»

Упражнение «Критикуй, не обижая»

Представленное упражнение играет существенную роль в работе с подростками, проявляющими агрессию. Оно направлено на развитие способности выражать своё недовольство конкретно, а не в обобщённой форме. При этом необходимо, чтобы высказывание было выполнено в уважительной манере. Основная цель – обучение конструктивной критике, которая предполагает соблюдение определённых принципов:

- необходимо акцентировать внимание на поступках, а не на личности человека. Важно открыто выражать свои переживания;
- следует предлагать варианты решения проблемы и оказывать поддержку. Необходимо демонстрировать уважение и надежду на позитивные изменения;
- следует избегать употребления оскорбительных выражений и тона;
- важно предоставлять выбор, а не отдавать приказы.

Упражнение "Безмолвное понимание"

Задача: донести смысл придуманного высказывания, используя невербальные средства коммуникации, такие как мимика и жесты. Примеры фраз: "Мне пришло письмо от сестры", "Мой отец собирается на футбольный матч", "Мама испекла торт". Обсуждение: что вызывает больше сложностей – демонстрировать или интерпретировать? Какие препятствия возникали в процессе?

Метод "Я-высказываний"

Мы учимся выражать отрицательные эмоции, не причиняя вреда окружающим. В повседневной жизни важно уметь сообщать о своём недовольстве, не разрушая отношения. Используйте "Я-высказывания" – метод, позволяющий предотвратить конфликты. Это выражение чувств, не содержащее обвинений, являющееся конструктивным аналогом "Ты-высказываний". Сейчас мы освоим формирование подобных реплик.

Построение «Я-высказывания»:
1. Описание события или проблемы (КОГДА ... что происходит?)
2. Ваша реакция – ощущения, чувства, эмоции (Я чувствую, что..., я огорчен..., меня раздражает...)
3. Предпочитаемый вами исход (Мне хотелось бы, чтобы...)

Употребляются: Я, МНЕ, МЕНЯ и т.д.
Не употребляется: ТЫ, ТВОЙ, ТЕБЯ и т.д.

Разыгрывание ситуаций «Я-высказывания» (см. таблица).

Инструкция: Участники становятся в круг, педагог-психолог зачитывает ситуацию, выбирает участника, который будет использовать технику «Я-высказывания» и этот участник отвечает.

	<i>Ситуации для «Я-высказывания»</i>
1.	Неделю назад Вы купили себе новые джинсы, а теперь друг/подруга купил/а такие же. Вы говорите...
2.	Приятель лезет к Вам с разговорами, а Вы ужасно торопитесь. Вы говорите...
3.	Ваш друг занял деньги и обещал отдать через неделю, но прошло две недели. Вы говорите...
4.	Ваш друг взял у Вас три диска с фильмами, а когда вернул, то оказалось, что один диск не работает. Вы говорите...
5.	Ваш друг сказал своим родителям, что ночевал у Вас. Но Ваш друг не предупредил, что нужно солгать его родителям, и когда позвонила его мама, у Вас с ней состоялся не очень приятный разговор. Вы говорите другу...
6.	Ваш друг ставит Вас в неловкое положение, рассказывая при всех истории о Вас. Вы говорите...
7.	Вы договорились с братом/сестрой, что будете по очереди убираться в комнате. И вот он/она уже в который раз не сдерживает обещание. Вы говорите..
8.	Ваш друг обещал отдать Вам маленького щеночка, Вы очень ждали этого момента. Но потом оказалось, что он уже отдал щенка другим. Вы говорите...
9.	Ваша сестра взяла Ваши наушники на прогулку без Вашего разрешения. На следующий день Вы нашли их, в самом дальнем углу шкафа. Наушники были грязные и без зарядки. Вы говорите...
10.	Вы смотрите фильм в кинотеатре, а позади Вас кто-то громко разговаривает. Вы говорите...
11.	Ваш друг приходит к Вам в гости и приводит с собой ещё нескольких человек, которых Вы не очень-то знаете. Вы говорите...
12.	Ваш друг сказал родителям, что это Вы заставляли его покурить. Его родители пожаловались Вашим родителям. Вы говорите другу...
13.	Вы сидите на уроке и решаете контрольную работу. Ваш сосед по парте начинает что-то у Вас спрашивать. Вы ему отвечаете...
14.	К следующему уроку вам с одноклассником сказали подготовить доклад, Вы пришли подготовленный, а Ваш одноклассник не сделал свою часть доклада. Вы говорите...
15.	Вы дома готовитесь к сдаче теста, а Ваш младший брат/сестра бежит по комнате кричит, включает громко мультики. Вы говорите...

Рефлексия

Ритуальное прощание

Занятие 8 «Самонастройка»

Цель занятия: формирование навыков саморегуляции, развитие умения контролировать свою агрессию.

Ход занятия

«Приветствие»

Упражнение «Рисование истории»

Материал: карандаши и листы бумаги.

Процедура: педагог-психолог на бумаге рисует одну линию и просит участников дополнить это таким образом, чтобы возникла картинка. И только тогда, когда рисунок закончен, педагог-психолог задает вопросы вроде: «что это?» или «Что здесь происходит, и кого ты изображал?» На следующем этапе уже подросток должен нарисовать первый знак, психолог развивает этот знак в рисунок, который является продолжением картинки нарисованной ребёнком. Таким образом, возникает серия рисунков, которые должны уложиться в более полную историю. Когда серия картинок будет закончена и подросток расскажет историю о них, стоит рассмотреть их заново и проанализировать. Можно предложить, чтобы он придумал другое завершение истории, которое могло бы быть более красочным. Таким образом, подросток сможет осознать существование альтернативных чувств и способов поведения.

Творческая игра «Победи своего дракона!»

Педагог-психолог предлагает подросткам придумать технику деления на три группы. Каждая группа размещается за столами и получает конверт с заданием: 1-й конверт – “Физическая агрессия”; 2-й конверт – “Вербальная агрессия”; 3-й конверт – “Самоагрессия”.

Психолог дает следующее задание: «Почти у каждого из нас есть представление о вредных привычках, которым может подвергнуться человек со слабой волей, не имеющий представления об опасности и пагубности этих пристрастий. Но вы уже знаете, что эти привычки похожи на дракона и бороться с ними очень тяжело. Часто человек, который находится в плену своего “дракона”, решается сразиться с ним и “отрубает” ему голову. Но на месте отрубленной головы вдруг появляется новая и человек чувствует свое бессилие перед драконом.

В конверте лежит карточка, на которой написано “физическая агрессия”, “вербальная агрессия”, “самоагрессия”. Подумайте и изобразите в виде дракона ту пагубную привычку, название которой вы получили в конверте.

Подгруппы занимают отведенные для каждой места за столами. Изображают на цветной бумаге негативные эмоции в виде дракона, используя технику коллажа, аппликации. Дракону даётся имя.

Педагог-психолог: «Посмотрите на своего дракона. Дайте ему имя.

А теперь подумайте, как его можно победить. Рядом с драконом изобразите то, что может победить, или того, кто может победить дракона.»

Когда задание будет выполнено, листы вывешиваются на стенд (доску), и каждая группа защищает свой коллаж:

- рассказывает о своём драконе;
- объясняет, что может ему противостоять, помочь “победить”;
- называет кто будет сражаться с ним;
- поясняет чем он опасен.

Материалы: 3 листа ватмана или цветной бумаги размером 40х30 см, фломастеры, клей, вырезки из журналов для коллажа, ножницы, листы цветной бумаги для аппликации, три конверта, три карточки с надписями: “физическая агрессия”, “вербальная агрессия”, “самоагрессия”.

Анализ: (участники сидят в кругу)

- Как вы себя чувствуете?
- Поделитесь своими впечатлениями о том, как у вас протекал творческий процесс?
- Легко ли вам было договариваться в процессе совместного творчества и почему?
- Что вы испытывали, когда трудились вместе?
- Были ли те, кто взял на себя ответственность за создание “дракона”?
- Чему вы научились, играя в эту игру?
- Что нового узнали о себе?
- Что нового узнали о других?

Психолог благодарит всех, предлагает поаплодировать друг другу.

Упражнение «Лист гнева»

Рисунки выполняются на отдельных листах. Каждый может порвать свой лист гнева или оставить. На лист бумаги можно излить свой гнев, нарисовать себя в гневе.

Затем задаются вопросы участникам: «Что вы чувствуете во время гнева? Зачем нужен лист гнева. Будете ли вы применять этот способ выражения гнева в ситуации, когда вы очень злы, сердиты, гневны? Что положительного есть в листе гнева?»

Упражнение «Листок гнева». Цель: снятие психоэмоционального напряжения. Можно предложить разные способы выражения своих негативных эмоций: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока подросток не

почувствует, что это чувство уменьшилось и теперь он легко с ним справится. После этого попросите подростка окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросив их. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться, и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении. «Листок гнева» можно изготовить самим. Если это будет делать сам подросток, то получится даже двойная проработка его эмоционального состояния.

Рефлексия

Ритуальное прощание

Занятие 9. «Я владею собой»

Цель занятия: развитие навыков саморегуляции, умения контролировать свою агрессию.

Ход занятия

«Приветствие»

Разминка «Давай поругаемся»

Психолог предлагает «поругаться», при этом обзывать друг друга можно только овощами и фруктами. Потом психолог предлагает «хвалить» друг друга, называя разными цветами.

Упражнение «Сигналы гнева»

Данное упражнение ставит целью помочь юношам и девушкам осознать природу своей ярости через анализ ощущений в теле. Предложите им вспомнить эпизод, когда они испытывали сильный гнев, возможно, даже желание нанести физический вред обидчику. Психолог задает вопрос о том, как проявлялся их гнев. Если это вызывает затруднения, следует пояснить, что эмоции оказывают влияние на тело. В состоянии обиды и злости человек может чувствовать сжатие кулаков, прилив крови к лицу, ощущение кома в горле, затрудненное дыхание, напряжение мышц лица и живота. Это и есть индикаторы нарастающего гнева.

Игнорирование этих сигналов может привести к внезапному и неконтролируемому выплеску, за которым последует сожаление. Своевременное распознавание этих знаков позволяет управлять эмоциями, а не подчиняться им. После разъяснения и выявления сигналов гнева, актуализируйте полученные знания. При возникновении раздражения, спрашивайте у подростков, какие сигналы они ощущают. Какое это чувство? К каким действиям оно может подтолкнуть? Каковы могут быть последствия? Что можно предпринять, чтобы избежать негативных последствий, заметив сигнал вовремя?

Обсудите конкретные стратегии выхода из подобных ситуаций, например, уход от конфликта или сохранение молчания, чтобы не поддаваться на провокации.

Упражнение «Рассерженные шарики»

Обучающимся предлагается выбрать для себя шары и надуть их. При надувании можно предложить им вдохнуть в шар вместе с воздухом свою злость, обиду, гнев и прочие негативные эмоции. Затем предлагается по очереди выпустить воздух из шарика и делается акцент на более безопасное выпускание своего гнева и агрессии, без причинения вреда другим и себе.

Памятка «Как управлять эмоциями»:

- комкать и рвать бумагу;
- бить подушку или боксерскую грушу;
- топтать ногами;
- выжимать полотенце, даже если оно сухое;
- 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;
- высказаться в кругу тех людей, которые могут понять и посочувствовать;
- можно закрыть глаза и представить себе что-нибудь любимое, обладающее успокоительным действием (любимый цвет, любимое место, где было хорошо, игрушку, животное и др.);
- посидеть в тишине или послушать спокойную музыку, а можно потанцевать;
- сначала максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их, и так сделать несколько раз;
- сделать 3–4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов.
- Применение техники «Я-высказывания»

Рефлексия

Ритуальное прощание

Занятие 10 «Чувство уверенности»

Цель занятия: формирование чувства уверенности, повышение самооценки, поддержание позитивной самооценки.

Ход занятия

«Приветствие»

Упражнение «Два стула»

Поставить два стула друг напротив друга. Предложить одному из участников занять один из стульев, все остальные члены группы по очереди садятся на свободный стул и называют ему только его положительные качества. Слушатель может попросить уточнить то или иное высказывание, задать дополнительные вопросы, но не имеет права на отрицание или оправдание. Каждый член группы, по возможности, должен занять место слушателя.

Обсуждение: что вы чувствовали и думали в процессе выполнения задания.

Упражнение «Ресурсы»

Предлагается подумать над следующими вопросами: что тебе может помочь достичь целей? Чем ты уже обладаешь, чтобы достичь этих целей (черты характера, увлечения, друзья, близкие и т.п.). Инструкция: «напиши свои четыре (можно больше) сильных качества (стороны), изобрази их в виде каких-то символов (можно в виде еды). Это твои ресурсы, которые тебе помогут». Рефлексия.

Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни»

Участники группы разбиваются по парам. Психолог предлагает задание: «В течение 3-5 минут расскажите своему партнеру о том, в чем вам повезло в этой жизни. Затем поменяйтесь ролями». После упражнения проводится короткий обмен впечатлениями.

Рисунок «Мой самый счастливый день»

Рефлексия

Ритуальное прощание

Занятие 11 «Мои цели и задачи»

Цели занятия: научиться ставить перед собой цели и достигать их.

Ход занятия

«Приветствие»

Упражнение «Попросись на ночлег»

Психолог предлагает подростку представить ситуацию в реалиях позапрошлого столетия, когда автомобильный транспорт и телефонная связь отсутствовали, а гостиничная инфраструктура была слабо развита. В таких условиях путешественники нередко сталкивались с проблемой поиска ночлега. Единственным выходом было обращение к жителям частных домов с просьбой о приюте. Хозяин имел право принять путника или отказать ему в ночлеге, руководствуясь собственными соображениями.

Для облегчения вхождения в роль странника подростку можно предложить использовать атрибуты: посох, плащ или заплечную сумку. Психолог произносит вводную речь, описывая ситуацию: путник, изнуренный долгим путешествием, в сумерках под дождем приближается к деревне. Он мечтает о теплом крове и отдыхе, но времена беспокойны, и жители опасаются незнакомцев. Путнику предстоит выбор: ночевать под открытым небом или попытаться убедить кого-либо приютить его.

В процессе рассказа подросток имитирует действия путника: опирается на посох, ёжится от холода, всматривается вдаль. После вхождения в роль начинается активная фаза игры. Остальные участники изображают жителей деревни, настороженно относящихся к чужакам. Подросток поочередно стучится в двери и пытается убедить хозяев впустить его, используя различные стратегии: от жалости до лести. Хозяин дома принимает решение, основываясь на искренности просьб путника.

После обхода всех домов игра продолжается обсуждением. Жители деревни делятся своими впечатлениями о визите незнакомца, анализируя его слова и действия. Подросток получает обратную связь о своем поведении и учится понимать мотивы других людей. Со старшими детьми можно обсудить индивидуальные особенности жителей деревни, повлиявшие на их реакцию.

Упражнение «Необитаемый остров»

Представьте себе, что в результате кораблекрушения вы оказались на необитаемом острове. В ближайшие 20 лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни, в ваши родные края. Ваша задача – создать для себя условия, которые смогли бы вас удовлетворить. Вам необходимо:

- А) освоить остров, организовать на нем хозяйство;
- Б) наладить на нем социальную жизнь (создать организацию, распределить функции, роли, обязанности и т.п.);
- В) установить правила и нормы совместной жизни на острове (в форме 10 основных предписаний).

На это вам дается полчаса и полная свобода действий в рамках пунктов а – в.

Обсуждение: «Что вы чувствовали во время организации жизни на острове? Какую роль вы выполняли на острове? Вы были удовлетворены этой ролью? Если нет, то какая роль вам больше бы подошла? Как воспринималось поведение других на острове?»

Рисуем дерево своих целей.

Рефлексия

Ритуальное прощание

Занятие 12 «Мое конструктивное поведение»

Цель занятия: подведение итогов работы подростков над собой

Ход занятия

Упражнение «Открытки»

Каждый подросток складывает лист бумаги пополам, как поздравительную открытку, кладет на внешнюю сторону открытки свою ладонь, обводит ее карандашом и пишет внутри «руки» свое имя. (Рука является личным символом открытости для других.) Затем подросток передает свою открытку соседу слева, который должен написать что-нибудь позитивное внутри. Карточки передаются до тех пор, пока каждый не напишет по предложению остальным.

Игра «Агрессор и жертва»

Данное упражнение выполняется участниками в формате парной работы.

Специалист в области педагогической психологии предлагает каждому участнику-подростку индивидуально разработать перечень ситуаций или обстоятельств, в которых они склонны демонстрировать агрессивное поведение, включая физическое воздействие, нанесение ущерба имуществу, а также проявления словесной агрессии.

Впоследствии каждый участник выбирает из составленного списка наиболее характерную для себя ситуацию и разыгрывает её в паре с другим участником. В первом варианте игры каждый исполняет роль самого себя, что необходимо для последующего этапа.

Во втором варианте ролевой игры происходит смена ролей: подросток, ранее выступавший в роли агрессора, играет роль жертвы, а его партнер – роль агрессора. Целью данного этапа является максимально точное воспроизведение невербальных признаков поведения агрессора (позы, интонации, взгляда), а также использование характерных для него выражений и манеры физической агрессии. Нельзя забывать, что это игра, в которой соблюдается правило «Не делай больно».

По окончании ролевой игры педагог-психолог обсуждает с подростками:

- как они себя чувствовали в роли жертвы;
- что они чувствовали по отношению к «нападающему», что они думали о нем;
- изменилось ли их отношение (как «агрессоров») к ситуации в целом и к «жертве» в частности;
- если да, то можно ли изменить свое поведение в данной ситуации, сделать его более конструктивным, менее агрессивным.

Упражнение «Мне в тебе нравится...»— на развитие позитивной самооценки и реконструкцию положительного «Я-образа».

Для проведения упражнения потребуется моток пряжи мягкой текстуры, предпочтительно яркого оттенка, или небольшая мягкая игрушка.

Участники, включая психолога, формируют круг. Психолог инициирует передачу мотка соседу слева (по часовой стрелке), сопровождая действие фразой: «Мне нравится в тебе...», которую необходимо завершить комплиментом. Комплимент может касаться внешних данных, личностных качеств, действий или успехов. Каждый участник, передавая моток, оставляет у себя часть нити. В итоге образуется замкнутый круг, символизирующий единство группы. Психолог акцентирует внимание на объединяющей роли нити.

Затем моток передается в обратном направлении (против часовой стрелки) с аналогичным комплиментом, при этом участники наматывают нить на моток.

Далее проводится обсуждение чувств, возникавших при получении комплиментов и при их выражении, а также ощущений от объединяющей нити. Желющие высказаться могут держать моток в руках.

Упражнение «Копилка хороших поступков» (по К. Фопелю)

Упражнение направлено на повышение самооценки подростков. Его цель — акцентировать внимание на положительных достижениях вместо ошибок и неудач.

Подросткам предлагается вспомнить хорошие поступки, совершенные ими за прошедшую неделю, и записать три наиболее значимых на листе бумаги.

После записи поступков они должны похвалить себя за них, записав хвалебное предложение цветными фломастерами на том же листе.

Итоговая диагностика склонности к агрессии (Приложение 1).

Рефлексия

Ритуальное прощание

1.4. Планируемые образовательные результаты

- снижение уровня агрессии у подростков;
- осознание подростком своих индивидуально-психологических особенностей, формирование представлений о своей «Я-концепции» и адекватной самооценки;
- овладение подростком приемами регулирования своего эмоционального состояния, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;
- овладение навыками межличностного общения, усвоение правил поведения в общественных местах, на природе;

- готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению.

РАЗДЕЛ №2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный график

№	Темы занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля	Время
1.	«Что я знаю о себе?»	1	Практическая работа, вводная диагностика,	Вводная диагностика, наблюдение, индивидуальные достижения	1ая неделя лагеря
2.	«Планета чувств»	2	Практическая работа	Наблюдение, индивидуальные достижения	1ая неделя лагеря
3.	Мое отношение к агрессии	1	Беседа, наблюдение	Наблюдение, индивидуальные достижения	1ая неделя лагеря
4.	Мои обиды	1	Беседа, наблюдение	Наблюдение, индивидуальные достижения	2ая неделя лагеря
5.	Мой гнев	1	Беседа, наблюдение	Наблюдение, индивидуальные достижения	2ая неделя лагеря
6.	Снижаем агрессию	1	Беседа, наблюдение	Наблюдение, индивидуальные достижения	2ая неделя лагеря
7.	Сила слова	1	Беседа, наблюдение	Наблюдение, индивидуальные достижения	3ья неделя лагеря
8.	Самонастройка	1	Беседа, наблюдение	Наблюдение, индивидуальные достижения	3ья неделя лагеря
9.	Я владею собой	1	Беседа, наблюдение	Наблюдение, индивидуальные достижения	3ья неделя лагеря
10.	Чувство уверенности	1	Практическая работа	Наблюдение, индивидуальные достижения	4ая неделя лагеря
11.	Мои цели и задачи	1	Практическая работа	Наблюдение, индивидуальные достижения	4ая неделя лагеря
12.	Мое конструктивное поведение	1	Итоговая диагностика, практическая работа	Итоговая диагностика, наблюдение, индивидуальные достижения	4ая неделя лагеря

2.2 Условия реализации программы

Развитие системы дополнительного образования детей зависит от успешности решения целого ряда задач учебно-методического, кадрового, материально-технического характера.

Информационное обеспечение

Программа направлена на то, чтобы предоставить подросткам возможность реализовать свое право на получение качественного дополнительного образования и развитие повышенного уровня посредством создания соответствующей педагогической среды в объединении. Одно из важнейших мест в создании такой среды занимает технология обучения.

Используемые педагогические технологии.

Технология целостного процесса обучения и воспитания

- изучение интересов и потребностей учащихся, их личностных качеств;
- постановка конкретных целей и задач;
- определение ожидаемых результатов;
- подбор и разработка эффективных методов обучения и воспитания;
- организация деятельности в соответствии с поставленными целями и задачами;
- самоконтроль, самооценка, анализ результатов;
- выдвижение новых целей и задач, корректировка образовательной программы.

Технология активного (развивающего) обучения

тренинг, основные достоинства которого:

- высокая самостоятельность и творческая активность участников;
- направлена на развитие различных способностей учащихся;
- опора на максимальное использование личного опыта обучающихся;
- предоставление каждому возможности проявить себя;
- «проигрывание» различных ситуаций, которые возникают в реальной жизни;
- столкновение и обсуждение различных точек зрения;
- сотрудничества, уважения, свободного личного выбора.

Технология проблемно-диалогового обучения

- развитие у учащихся самостоятельности и инициативы, умения думать, размышлять, формировать и отстаивать свою точку зрения;
- создание личностно-значимой развивающей ситуации через обращение к личностному потенциалу учащихся – опыту собственных размышлений и чувств, переоценка прежних взглядов и формирование новых ценностей;

- подросток находится в позиции «первооткрывателя» знаний, обеспечивает познавательные потребности подростка в соответствии с его возможностями.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проходят в классе. Для организации воспитательно-образовательного процесса по программе «Перезагрузка: Управление эмоциями» необходимо следующее обеспечение.

Приборы и оборудование: столы, стулья, компьютер, проектор, колонки.

Наглядные пособия (рисунки, плакаты, фотографии по темам занятий).

Учебные принадлежности учащихся: листы белой бумаги формата А2, А3, А4, цветная бумага, кисти щетинистые и волосяные, цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки, баночки для воды, палитра, салфетки для кистей, акварель, тетради.

Методы проведения:

- арт-терапевтические методики;
- психогимнастические упражнения;
- беседы;
- коррекционные упражнения;
- релаксационные упражнения;
- игры.

Кадровое обеспечение

Уровень квалификации педагога, его готовность участвовать в реализуемой в школе общеразвивающей программе «Перезагрузка: Управление эмоциями», профессиональное самосовершенствование являются одним из важнейших условий успешной реализации данной программы.

Кадровое обеспечение реализации нашей общеразвивающей программы: преподаватель: педагог-психолог, высшее педагогическое образование.

2.3 Методические материалы

1. Ролевые игры. Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды
2. Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
3. Рисуночная арт-терапия. Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением подростка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).

4. Моделирование образцов поведения, поскольку агрессия, тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у подростка адекватных способов поведения, нами подобраны игры и упражнения на снятие агрессии, тревожности, на преодоление школьных страхов.

5. Метафорические истории и притчи.

2.4 Результаты реализации программы

В результате проведенной работы поставленная цель достигнута, а задачи успешно выполнены, что подтверждается данными вступительной и заключительной диагностики. Наблюдается снижение уровня агрессии в группе по всем показателям методики Басса-Перри.

Общий уровень агрессии снизился на 4,5%. Уровень "Гнева" уменьшился на 3,7%. Физическая агрессия и враждебность продемонстрировали наиболее существенное снижение, составившее 5,1% и 5,7% соответственно.

Полученные результаты свидетельствуют о положительной динамике в коррекции агрессивного поведения участников группы. Использование комплекса психокоррекционных техник и упражнений, направленных на осознание и контроль агрессивных импульсов, а также на развитие конструктивных способов взаимодействия, оказалось эффективным.

Детальный анализ результатов диагностики позволяет утверждать, что наибольший прогресс достигнут в снижении физических проявлений агрессии и уровня враждебности. Это говорит об успешности методов, направленных на обучение участников навыкам саморегуляции и управления своими эмоциями в конфликтных ситуациях.

2.5 «Цифровые следы» реализации практики, представленные в пространстве

Интернет

https://t77840r.sch.obrazovanie33.ru/news/124706-strizhata/?bitrix_include_areas=N

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов. – СПб.: Речь, 2007.
2. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб.: Питер, 1998.
3. Детская агрессия / А. А. Реан // Педагогика и психология.– 2002.– № 4.– С. 37–42.
4. Златогорская О. На тропе доверия. Программа коррекции агрессивного поведения подростков. // Школьный психолог №№30,31, 2003.
5. Лебедева О.А. Образовательно-коррекционная программа «Учимся управлять собой». – Н.Новгород, «Педагогические технологии», 2011.
6. Михайлина М.Ю. Профилактика детской агрессивности. – Волгоград: Учитель, 2015.
7. Психогимнастика в тренинге /Под редакцией Н. Ю. Хрящевой. СПб.: “Ювента”, Институт Тренинга, 1999.
8. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте/ Под ред. И.В. Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 2005.
9. Романов А.А. Направленная игротерапия агрессивности у детей: альбом диагностических и коррекционных методик. – М.: “Романов”, 2010.
10. Смирнова Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой. Программа уроков психологии для младших подростков (10-12 лет). – СПб.: Речь, 2007.
11. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. – М.: Генезис, 2010.
12. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. – М.: Генезис, 2001.
13. Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Федорова О.В. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. – М.М Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Опросник ВРАQ (Buss-PerryAggressionQuestionnaire, 1992) разработан А. Бассом и М. Перри для диагностики склонности к агрессии. Методика создана на основе опросника враждебности А. Басса – А. Дарки (BDHI – Buss – DurkeeHostilityInventory, 1957), вызывавшего некоторые замечания специалистов по поводу его психометрической несостоятельности. Опросник ВРАQ прошел неоднократную апробацию во многих странах мира (США, Англии, Канаде, Голландии, Словакии, Японии, Италии, Испании) [Ениколопов, С.Н. Методики диагностики агрессии / С.Н. Ениколопов, Н.П. Цибульский // Психологическая диагностика. – 2007. – № 3. – С. 41-72.]. Отечественная адаптация методики осуществлялась экспертами лаборатории клинической психологии НЦПЗ РАМН и С.Н. Ениколоповым и Н.П. Цибульским на выборке законопослушных испытуемых и преступников, осужденных по обвинению в совершении агрессивно-насильственных преступлений (убийство, разбой, изнасилование, причинение тяжкого вреда здоровью, хулиганство).

Результаты адаптации и стандартизации методики позволили специалистам прийти к заключению о достаточно высоком уровне валидности и надежности русскоязычной версии опросника (ВРАQ-24) и пригодности его использования для диагностики склонности к физической агрессии, враждебности и гневу. Выделенная трехфакторная структура соответствует теоретическим положениям о трех компонентах агрессии в концепции А. Басса и М. Перри:

- инструментальный (физическая агрессия),
- аффективный (включает физиологическое возбуждение и подготовку к агрессии – гнев),
- когнитивный (основан на переживании чувства несправедливости и ущемленности, неудовлетворенности желаний – враждебность).

Выявлена значимая корреляционная зависимость между шкалами ВРАQ-24, BDHI, адаптированной версии опросника диагностики враждебности У. Кука – Д. Медлей и адаптированной версии опросника диагностики реакции гнева Р. Новако. Важным результатом исследования опросника является обнаруженная связь между самоотчетом о склонности к агрессии и реальным агрессивно-насильственным поведением. Методика предназначена для исследований легитимизированной агрессии в различных социальных группах, для кросскультурных исследований, для прогнозирования агрессивного поведения и склонности к враждебности.

Опросник ВРАQ-24 состоит из 24 утверждений, которые испытуемый оценивает относительно себя по пятибалльной шкале (от 1 - «очень на меня не похоже» до 5 - «очень на меня похоже»). Результаты затем обрабатываются по ключу, и по сумме баллов ответов по шкалам делается заключение о выраженности трех факторов агрессии: физическая агрессия, гнев, враждебность.

Инструкция: Прочитайте предложенные утверждения и оцените их по пятибалльной шкале от 1 («очень на меня не похоже») до 5 («очень на меня похоже»). Обведите цифру, соответствующую выбранному варианту ответа. Здесь нет верных или неверных, хороших или плохих вариантов. Указывайте вариант ответа, который первым придет Вам в голову. Отвечайте, не пропуская утверждения!

Бланк опросника

Возраст _____ Пол _____

Ф.И.О. _____

Утверждения	Шкальные оценки				
1. Иногда я не могу сдержатъ желание ударить другого человека.	1	2	3	4	5
2. Я быстро вспыхиваю, но и быстро остываю.	1	2	3	4	5
3. Бывает, что я просто схожу с ума от ревности.	1	2	3	4	5
4. Если меня спровоцировать, я могу ударить другого человека.	1	2	3	4	5
5. Я раздражаюсь, когда у меня что-то не получается.	1	2	3	4	5
6. Временами мне кажется, что жизнь мне что-то недодала.	1	2	3	4	5
7. Если кто-то ударит меня, я дам сдачи.	1	2	3	4	5
8. Иногда я чувствую, что вот-вот взорвусь.	1	2	3	4	5
9. Другим постоянно везет.	1	2	3	4	5
10. Я дерусь чаще, чем окружающие.	1	2	3	4	5
11. У меня спокойный характер.	1	2	3	4	5
12. Я не понимаю, почему иной раз мне бывает так горько.	1	2	3	4	5
13. Если для защиты моих прав мне надо применить физическую силу, я так и сделаю.	1	2	3	4	5
14. Некоторые мои друзья считают, что я вспыльчив.	1	2	3	4	5
15. Я знаю, что мои так называемые друзья сплетничают обо мне.	1	2	3	4	5

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 16. Некоторые люди своим обращением ко мне могут | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| довести меня до драки. | | | | | |
| 17. Иногда я выхожу из себя без особой причины. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Я не доверяю слишком доброжелательным людям. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Я не могу представить себе причину, достаточную, | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| чтобы ударить другого человека. | | | | | |
| 20. Мне трудно сдерживать раздражение. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Иногда мне кажется, что люди насмеются надо мной | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| за глаза. | | | | | |
| 22. Бывало, что я угрожал своим знакомым. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Если человек слишком мил со мной, значит, он от | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| меня что-то хочет. | | | | | |
| 24. Иногда я настолько выходил из себя, что ломал вещи. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов по ключу подсчитывается сумма баллов (шкальных оценок) по каждой шкале. При этом ответы со знаком «+» оцениваются в прямом порядке (ответ «1» оценивается в 1 балл, «2» – в 2 балла, «5» - в 5 баллов), а ответы со знаком «-» (утверждения № 11 и 19) оцениваются наоборот (ответ «1» оценивается в 5 баллов, «2» – в 4 балла, «5» -в 1 балл).

В целом по опроснику можно набрать от 24 до 120 баллов, из них по шкале «физическая агрессия» – от 9 до 45 баллов, по шкале «гнев» – от 7 до 35 баллов, по шкале «враждебность» – от 8 до 40 баллов.

Вывод о выраженности того или иного признака делается по аналогии со шкалой нормального распределения: до 30% от общего числа баллов – отсутствие или незначительная выраженность признака, выше 60 % от общего числа баллов – явно выраженный признак, склонность к агрессии.

Ключи к опроснику ВРАQ-24

Шкала «Физическая агрессия» (9 утверждений): «+» 1, 4, 7, 10, 13, 16, 22, 24; «-» 19.

Шкала «Гнев» (7 утверждений): «+» 2, 5, 8, 14, 17, 20; «-» 11.

Шкала «Враждебность» (8 утверждений): «+» 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 23.