

Утверждаю:  
Директор МБОУ гимназии № 4  
им. Героя Советского Союза Кибизова А. Н.  
С.Ю.Цуциев



**Программа**  
**тренинговых занятий для коррекции**  
**агрессивного поведения**  
**детей младшего школьного возраста**  
**"Прогоним гнев"**

*Исполнитель:*

*педагог-психолог Паркаули Анна Сергеевна*

2020-2021 учебный год.

## 1. Пояснительная записка.

Актуальность темы:

В психологии тема агрессии и агрессивности постоянно находится в поле зрения ученых и практиков. Существует большое число теоретических концепций, объясняющих эти феномены, проводятся многочисленные экспериментальные исследования, многие психотерапевтические школы, сталкиваясь с проблемой агрессивного поведения, разрабатывают различные техники его коррекции.

Если проанализировать все многообразие западных концепций, то можно выделить, пожалуй, три наиболее значимых:

- первая включает теории, в которых агрессивность трактуется как врожденное, инстинктивное свойство индивида,
- вторая - описывает агрессию как поведенческую реакцию на фрустрацию,
- третью составляют бихевиористические концепции, рассматривающие агрессивность как характеристику поведения, формирующуюся в результате научения.

Следует отметить, что сама по себе тема "детской агрессивности" долгое время была закрыта и потому не получила должной разработки в отечественной психологии. Но даже в тех случаях, когда обсуждались проблемы детской агрессивности, ей однозначно приписывалась деструктивная окраска. Это связано с тем, что социально опасные последствия агрессивного поведения наполнили этот термин лишь негативным смыслом и привели к отрицанию социально одобряемой агрессии. Однако это никак нельзя признать справедливым. Во-первых, агрессия является неотъемлемой динамической характеристикой активности и адаптивности человека. Во-вторых, в социальном плане личность должна неизбежно обладать определенной степенью агрессивности. В "норме" она может оказаться качеством социально приемлемым и даже необходимым, поскольку в противном случае это приводит к податливости, ведомости, конформизму, пассивности поведения. Поэтому, вероятно, уместно разделение на конструктивную и деструктивную агрессивность, где только последняя несет в себе потенциал враждебности, злобности и жестокости.

Именно поэтому взрослым нужно очень внимательно относиться к вопросу подавления агрессивного поведения в детях. 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. Несомненно, в ряде случаев при проявлениях детской агрессии требуется срочное вмешательство взрослых, нацеленное на уменьшение или избегание подобного поведения в напряженных, конфликтных ситуациях. Важно научить ребенка не подавлять, а контролировать свою агрессию; отстаивать свои права и интересы, а также научить защищать себя социально приемлемым способом, не ущемляя при этом интересы других людей и не причиняя им вреда.

Т.о., актуальность темы, с одной стороны, связана со стремительным ростом числа детей с таким поведением. В свою очередь, это вызвано суммацией целого ряда неблагоприятных факторов: ухудшением социальных условий жизни детей, кризисом семейного воспитания, невниманием школы к нервно-психическому состоянию детей, увеличением доли патологических родов, оставляющих последствия в виде повреждений головного

мозга ребенка. Свою долю вносят и средства массовой информации, кино- и видео индустрия, регулярно пропагандирующие культ насилия. В то же время, с другой стороны существует проблема неадекватного отношения мира взрослых к проявлениям детской агрессивности.

В последние годы научный интерес к проблемам детской агрессивности существенно возрос, но, к сожалению, работы большей частью заключают в себе теоретические рассуждения о ее механизмах и проявлениях. Кроме того, среди большого количества теоретического и практик ориентированного материала по данному вопросу, с трудом можно найти стройную программу коррекции агрессивного поведения детей, в основном это отдельные упражнения и техники.

Научная новизна:

В представленной программе обобщены и интегрированы в единую структуру техники и приемы коррекции агрессивного поведения, представляющие разные психологические школы: и бихевиористическую, и позитивную психотерапию, и гештальт-психологию, и отечественную гуманистическую школу. Программа обладает четкой структурой и содержанием занятий, удобным для организации тренинговой работы, содержит конспекты занятий, направленных на диагностику и преимущественно коррекцию агрессивного поведения детей младшего школьного возраста.

Научно-практическая значимость:

Разработанная программа является готовым инструментом практической работы для педагогов-психологов, сталкивающихся с подобной проблемой, а также для студентов психологических факультетов.

## 2. Цели и задачи программы

Цель тренинга: психологическая коррекция агрессивных тенденций в поведении младших школьников путем обучения навыкам адаптивного поведения.

Задачи тренинга:

- Обеспечение возможностей отреагирования гнева в приемлемых формах;
- Обучение навыкам распознавания эмоций и чувств, контроля за своим эмоциональным состоянием, в т.ч. гневом;
- Оптимизация общения ребенка со сверстниками: выработка механизмов эмпатии, сочувствия и доверия друг к другу и окружающим людям, развитие умения взаимодействовать, считаться с другими, совместно решать поставленные задачи;
- Создание положительного эмоционального фона в различных видах деятельности учащихся, снятие эмоционального напряжения во взаимодействии между собой.

## 3. Теоретическое обоснование

В современной психологии различают понятия "агрессия" и "агрессивность". Первое обычно рассматривают как отдельные действия и поступки, второе - как относительно устойчивое свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии, а также в склонности воспринимать и интерпретировать поведение другого как враждебное [1].

Лонгитюдные исследования показывают, что агрессивность закладывается в детстве, становится устойчивой чертой характера и сохраняется на протяжении всей жизни[6].

Агрессивность в определенных пределах необходима любому человеку. Она может служить способом самозащиты, отстаивания своих прав, удовлетворения желаний и достижения цели. Выраженная в приемлемой форме агрессивность играет важную роль в способности ребенка адаптироваться к новой обстановке, познавать новое, добиваться успеха. В то же время агрессивность в форме враждебности и ненависти способна нанести вред, сформировать нежелательные черты характера - либо задиры и хулигана, либо труса, неспособного постоять за себя. И то и другое может привести к деструктивному поведению ребенка, даже в отношении людей, которых он любит.

При работе с агрессивным поведением необходимо помнить о том, что оно складывается из трех аспектов: познавательного, эмоционального и волевого. Познавательный компонент включает в себе понимание ситуации, выделение объекта и обоснование мотива для проявления агрессии. Эмоциональный компонент представляет собой отрицательные эмоции: гнев, отвращение, презрение, злость. Эмоциональные переживания недоброжелательности, злости, мстительности часто сопровождают агрессивные действия, но не всегда приводят к агрессии. Поэтому так важно учить детей распознавать и регулировать свои эмоции. Наконец, волевой компонент - это целеустремленность, настойчивость, решительность и инициативность. В рамках этого компонента находятся умение преодолевать импульсивность, владение навыками саморегуляции. Степень выраженности компонентов в каждом отдельном случае может варьироваться. Кроме того, уровень агрессивности детей может меняться в зависимости от ситуации, может принимать устойчивые формы.

Агрессивное поведение может вызывать ряд психологических особенностей личности, таких, как:

- сниженная самооценка;
- низкий уровень самоконтроля;
- недостаточное развитие интеллекта;
- неразвитость коммуникативных навыков;
- повышенная возбудимость нервной системы вследствие различных причин (травма, болезни, стресс и пр.).

Работая с агрессивным поведением, важно правильно его распознать. Выделяют несколько видов агрессивного поведения (см. рис.1).

По направленности на объект	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ГЕТЕРОАГРЕССИЯ</b> - направленность на окружающих: убийства, изнасилования, нанесение побоев, угрозы, оскорбления, ненормативная лексика и т.д.</li> <li>• <b>АУТОАГРЕССИЯ</b> - направленность на себя: самоуничужение, вплоть до самоубийства, саморазрушающее поведение, психосоматические заболевания.</li> </ul>
По причине появления	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>РЕАКТИВНАЯ АГРЕССИЯ</b> - представляет собой ответную реакцию на какой-то внешний раздражитель.</li> <li>• <b>СПОНТАННАЯ АГРЕССИЯ</b> - появляется без видимой причины, обычно под влиянием каких-то внутренних импульсов.</li> </ul>
По целенаправленности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ АГРЕССИЯ</b> - совершается как средство достижения результата.</li> <li>• <b>ЦЕЛЕВАЯ (мотивационная) АГРЕССИЯ</b> - выступает как заранее спланированное действие, цель которого - нанесение вреда или ущерба объекту.</li> </ul>
По открытости проявлений	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ПРЯМАЯ АГРЕССИЯ</b> - направлена непосредственно на объект, вызывающий раздражение, тревогу или возбуждение.</li> <li>• <b>КОСВЕННАЯ АГРЕССИЯ</b> - обращена на объекты, непосредственно не вызывающие возбуждения и раздражения, но более удобные для проявления агрессии.</li> </ul>
По форме проявления	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ВЕРБАЛЬНАЯ АГРЕССИЯ</b> - выражена в словесной форме.</li> <li>• <b>ЭКСПРЕССИВНАЯ АГРЕССИЯ</b> - проявляется невербальными средствами (жестами, мимикой, интонацией голоса и пр.)</li> <li>• <b>ФИЗИЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ</b> - прямое применение силы для нанесения морального и физического ущерба противнику.</li> </ul>

Такая классификация [1] имеет практическую значимость, поскольку позволяет более четко увидеть в каждой конкретной ситуации преимущественный вид агрессивного поведения ребенка и найти наиболее приемлемые способы коррекции.

Коррекционная работа с такими детьми традиционно ведется по нескольким направлениям.

Во-первых, необходимо научить ребенка способам выражения гнева в приемлемой форме. Сдерживая агрессию, "загоняя" ее внутрь себя, гнев рано или поздно найдет выход, причем интенсивность его выражения будет значительно выше, чем это могло быть ранее. Помимо этого, накопление гнева может привести к развитию стресса и другим психологическим и психосоматическим расстройствам.

Во-вторых, необходимо научить ребенка некоторым способам саморегуляции, умению распознавать и контролировать свои эмоции в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.

В-третьих, необходимо дать ребенку возможность выплеснуть накопившуюся двигательную энергию и освободиться от усталости.

И, наконец, не менее важно научить ребенка способам эффективного общения и уверенного поведения, помочь ему овладеть приемами разрешения проблемных ситуаций "мирным" путем, без драк и скандалов, а также формировать у ребенка способности к эмпатии, доверию, сочувствию и сопереживанию.

#### 4. Организационные принципы и условия проведения занятий

Организация деятельности психолога в рамках программы коррекции агрессивного поведения детей должна строиться с учетом следующих принципов:

- гуманизма - утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к каждому ребенку, исключение принуждения и насилия над личностью;
- конфиденциальности - информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению. Участие обучающихся, должно быть сознательным и добровольным.
- компетентности - психолог четко определяет и учитывает границы собственной компетентности
- ответственности - психолог заботится, прежде всего, о благополучии детей и не использует результаты работы им во вред.

В структуре тренинговых занятий используются разнообразные формы и методы работы:

- дискуссия;
- работа в парах;
- работа в малых группах;
- психологическая игра;
- визуализация;
- ролевое проигрывание ситуаций;
- арттерапевтические техники;
- проективные методы диагностики эмоциональной сферы;
- дыхательная гимнастика.

Требования к проведению коррекционно-развивающей программы:

Программа предназначена для работы с детьми младшего школьного возраста (7-11 лет), минимальная численность группы - 5 человек, максимальная - 9-10 человек.

Занятия необходимо проводить не реже 1 раза в неделю при условии постоянства времени и места. Оптимальный режим проведения занятий - 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия - 45-55 минут.

Место в учебно-образовательном процессе: групповые занятия в рамках коррекционно-развивающего направления работы педагога-психолога.

Длительность программы - 16 занятий.

Групповая работа должна проводиться в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении, в интерьере комнаты должны преобладать спокойные неяркие цвета. Для обеспечения занятий необходимы: бумага, простые и цветные карандаши, ручки, пластилин, мяч, глубокая тарелка, мягкие игрушки, клубок ниток, музыкальный проигрыватель.

Структура занятий включает в себя обязательный ритуал приветствия, разминку и основное упражнение. Ритуалы приветствия и прощания выбираются в зависимости от состояния группы и приоритетов ведущего. В конце каждого занятия обязательно проводится рефлексия и ритуал прощания (при необходимости рефлексия проводится после выполнения конкретного упражнения).

Представленная программа вариативна. Возможность некоторого ее видоизменения выражается в том, что ведущий может заменять игры и упражнения, либо использовать дополнительные, в зависимости от специфики группы. Варианты дополнительных техник и упражнений приведены в разделе "Копилка" тренера ([Приложение 1](#)).

Этапы реализации программы:

1. Ориентировочный этап - 2 занятия.

Задачи: знакомство и установление эмоционально-положительного контакта с ребенком, ориентировка детей в обстановке игровой комнаты, введение норм и правил поведения на занятиях, санкций за их нарушения, разработка ритуалов приветствия и прощания, знакомство детей друг с другом.

Методы и приемы работы: эмпатическое слушание и предоставление детям свободы и инициативы, игры-знакомства.

2. Этап объективирования трудностей развития и конфликтных ситуаций - 2 занятия.

Задачи: объективирование негативных тенденций личностного развития ребенка в игре и общении со сверстниками и взрослыми, диагностика особенностей поведения и эмоциональной сферы ребенка, обеспечение эмоционального отреагирования ребенком чувств и переживаний, связанных с негативным прошлым опытом взаимодействия.

Методы и приемы работы: методики "Ежик", "Несуществующее животное" и др. арттерапевтические техники, игры с правилами.

3. Конструктивно-формирующий этап - 8 занятий.

Задача: решение тех задач, на которые направлен тренинг.

Методы и приемы работы: эмпатическое активное слушание, сюжетно-ролевые игры, подвижные игры с правилами, игровые упражнения на развитие эмпатии, лучшее осознание чувств и эмоций, умения доверять друг другу, релаксационные техники, арттерапевтические методы.

4. Обобщающе-закрепляющий этап - 4 занятия.

Задача: подведение итогов - чему участники научились, что они теперь умеют и т.д. Перенос нового позитивного опыта в практику реальной жизни ребенка и его отношений с другими людьми.

Методы и приемы работы: проигрывание ситуаций, использование "домашних заданий".  
Учебно-тематический план занятий: [Приложение 2](#).

6. Методы отслеживания эффективности программы

Структура диагностического исследования состоит из двух срезов: на начало работы по программе (в течение первых встреч) и на момент окончания (на последнем занятии и в последующие дни).

Эффективность программы оценивается с помощью расчета процента учащихся от общего количества детей в группе, которые снизили показатели от начала к концу совместной работы.

Общей целью применяемых методов диагностики является определение актуального эмоционального состояния ребенка, оценка проявлений агрессивного поведения. Для получения данных сведений использовались следующие методики:

- Методика самооценки эмоциональных состояний Н. П. Фетискина "Градусник"[13] - [Приложение 3.](#)
- Методика получения обратной связи "Ежик"[22] - [Приложение 4.](#)
- Проективная методика "Несуществующее животное"[3] - [Приложение 5.](#)

Для оценки эффективности программы может быть также использована анкета для педагога "Критерии агрессивности ребенка"[9], представленная в [Приложении 6.](#)

Данная программа прошла апробацию в течение 2 лет и имеет высокую экспериментальную эффективность - более 80%.

7. Содержание программы: [Приложение 7.](#)

Список литературы:

1. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов. - СПб.:Речь, 2006.- 144с.
2. Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога / И. В. Вачков. - М.:Ось-89, 2002. - 224 с.
3. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. - М.: Владос-Пресс, 2003. - 160с.
4. Долгова А.Г. Агрессия у детей младшего школьного возраста. Диагностика и коррекция. -М.:Генезис, 2009. - 216с.
5. Залеская О.В., Казанцева О.В. Младшие школьники и ЗПР. Уроки общения: пособие для практического психолога / О. В. Залеская. - М.: Школьная Пресса, 2005. - 28 с.
6. Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков.- Л., 1982. - 216 с
7. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль:Академия развития, 1997. - 208с.
8. Линде Н.Д. Эмоционально-образная терапия. Теория и практика. - М.: Мос-ГУ, 2004.
9. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М.:Генезис, 2000.- 192с.



10. Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской терапии. - М.: Класс, 2005. - 336с.
11. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками/Под редакцией М.Р.Битяновой - СПб, Питер, 2005.- 304с
12. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей / Т.П.Смирнова. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 154с.
13. Психодиагностика эмоциональной сферы личности: практическое пособие / авт.-сост. Г. А. Шалимова. - М.: АРКТИ, 2006. - 232 с.
14. Справочник по групповой психокоррекции / О.Н.Истратова, Т.В.Эксакусто. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 443с.
15. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие для педагогов и школьных психологов. Ч. 1-3.- М.:Генезис, 1998.
16. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция.- Минск: Ильин В.П., 1996.- 192с.
17. Чижова С.Ю., Калинина О.В. Детская агрессивность. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2002. - 160с.
18. Чистякова М.И. Психогимнастика. - М.: Просвещение, 1990. - 128с.
19. Методические рекомендации Городского информационно-методического центра г. Владимира по коррекционно-развивающей работе, направленной на снижение агрессивности у дошкольников/ Составитель: Шелакина Л.Ю., педагог-психолог ДООУ № 6., рецензент: Васина Т.В., педагог-психолог ГИМЦ.
20. Не дать ребенку стать жестоким. Н.Кириченко //Psychologies, февраль 2010г.
21. [http://adalin.mospsy.ru/1\\_02\\_00/1\\_02\\_09g.shtml](http://adalin.mospsy.ru/1_02_00/1_02_09g.shtml)
22. <http://festival.1september.ru/articles/213517/>
23. <http://www.c-psycholog.ru/Help/uprajneniy/k/deti.html>
24. <http://www.psychologos.ru/>