

«Утверждаю»

Директор ГБОУ школы-интерната № 1

_____ Кельчина И.Г.

Коррекционная программа профилактики и снятия
агрессивных состояний у детей
«Управление гневом»

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 проявлении детской агрессии. Агрессивность-свойство личности; целенаправленное разрушительное поведение, заключающееся в наличии деструктивных тенденций, с целью нанесения вреда тому или иному лицу. Это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения (Р. Бэрон, Д.Ричардсон).

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.

Программа «Управление гневом» создана на основе программ: Бреслева Г.Э, Лебедевой О.А, Смирновой Е.Е.

Целью данной коррекционной программы является расширение адаптационных возможностей детей и подростков.

Для достижения цели в ходе реализации программы необходимо решить следующие ***задачи:***

- формировать способность к осознанию собственного эмоционального мира, к пониманию чувств других людей;
- развивать эмпатию;
- обучать детей и подростков навыкам контроля и управления собственным гневом (навыкам саморегуляции)
- обучать детей и подростков приемлемым способом выражения гнева;
- обучать детей и подростков конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации;
- формировать позитивную самооценку;
- формировать мотивацию к социальному взаимодействию и сотрудничеству.

Программа предусматривает использование в работе:

- арт-терапевтических методик;
- психогимнастических упражнений;
- бесед;
- коррекционные упражнения;
- тестирования;
- релаксационных упражнений;
- игровых методик;

В процессе занятий по программе «Управление гневом» у подростков формируются следующие умения и навыки, которые в последующем развиваются и совершенствуются:

- умение осознавать и признавать свои эмоции и чувства;
- умение осознавать и признавать эмоции и чувства других людей;
- освоение приемов саморегуляции;
- освоение приемов мышечной релаксации;
- умение использовать различные способы поведения в проблемной ситуации;
- умение выражать агрессию приемлемым способом;

-навыки конструктивного взаимодействия;

Организационные условия проведения занятий

Программа рассчитана на учащихся 10-14 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по заявке или результатам тестирований. Продолжительность программы-10 занятий по 40-45 минут. Состав группы 5-10 человек.

Учебно-тематический план

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов
1	Вводное занятие. «Знакомство»	1
2	Формирование осознания собственного эмоционального мира, а также чувств других людей, развитие эмпатии	1
2.1	«Гнев-одно из наших чувств»	
3	Коррекционная работа, направленная на обучение ребенка приемлемым способам выражения гнева	2
3.1	«Мой гнев»	
3.2	«Море эмоций»	
4	Коррекционная работа, направленная на обучение детей навыкам контроля и управления собственным гневом (навыкам саморегуляции)	2
4.1	«Я-властелин своего тела»	
4.2	«Новые возможности»	
5	Коррекционная работа, направленная на обучение ребенка конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации	3
5.1	«Два барана»	
5.2	«Чтобы не обидеться»	
5.3	«Достигая своей цели»	
6	Итоговое занятие. «Повелитель драконов»	1
		Итого 10

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

1. Наблюдение;
2. Проективные методики: «Кинетический рисунок семьи», «Тест руки», «Несуществующее животное», «Крокодилы».
3. Опросник А.Басса и А. Дарки.
4. Тест Розенцвейга.

Данная программа разработана психологом Чубаровой Т.Ж. П.Юность 2013г.

Список используемой литературы:

1. Долгова А.Г. Агрессия у детей . Диагностика и коррекция –М. Генезис, 2009
2. Бреслав Г.Э. «Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности:» Учебное пособие для специалистов и дилетантов.-СПб –Речь, 2007
3. Златогорская О. На тропе доверия. Программа коррекции агрессивного поведения подростков. «Школьный психолог» № 30,31, 2003
4. Смирнова Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой. Программа уроков психологии для подростков (10-12) лет. 2001
5. Фопель К.К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие Генезис, 2001

