

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета**

Кафедра психологии развития личности

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Н.В. Басалаева
подпись инициалы, фамилия

« 09 » 02 2026 г.

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения
код-наименование специальности

СПЕЦИФИКА РАБОТЫ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА С ПОДРОСТКАМИ, ИМЕЮЩИМИ АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Руководитель	<u><i>Алыджи</i></u> подпись, дата	<u>доц. каф., канд. психол. наук</u> должность, ученая степень	<u>Е.И. Алыджи</u> инициалы, фамилия
Выпускник	<u><i>Косорова</i></u> подпись, дата		<u>М.В. Косорова</u> инициалы, фамилия
Рецензент	<u><i>Шинкоренко</i></u> подпись, дата	<u>директор МКОУ «Таловская СОШ»</u> должность, ученая степень	<u>Т.С. Шинкоренко</u> инициалы, фамилия
Нормоконтролер	<u><i>Виталёва</i></u> подпись, дата		<u>Я.В. Виталёва</u> инициалы, фамилия

Лесосибирск 2026

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Специфика работы социального педагога с подростками, имеющими агрессивное поведение» содержит 94 страницы текстового документа, 5 таблиц, 29 рисунков, 52 использованных источника, 4 приложения.

АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ, СОЦИАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГ, ПРОФИЛАКТИКА АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ.

Проблема агрессивного поведения у подростков – одна из центральных социально-психологических проблем, поскольку она влечет серьезные последствия как для самого подростка, так и для окружающих. Агрессия мешает нормальной социализации, обучению, развитию межличностных отношений и увеличивает риски асоциального поведения, преступлений и несчастных случаев. Решение этой проблемы требует комплексного подхода, включающего раннюю диагностику, психологическую поддержку, коррекционные программы и профилактику.

Цель работы: изучение специфики работы социального педагога с подростками, имеющими агрессивное поведение.

В результате исследования была проанализирована психолого-педагогическая литература; проведено экспериментальное исследование. На основе полученных результатов первичной диагностики нами была разработана и в дальнейшем реализована система занятий «Агрессия под контролем!», направленная на профилактику агрессивного поведения у подростков.

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что реализованная нами система занятий является эффективной для снижения показателей проявления агрессивного поведения у подростков, следовательно, может быть использована в практике социального педагога в условиях образовательной организации при профилактике агрессивного поведения у подростков.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1 Теоретические аспекты изучения специфики работы социального педагога с подростками, имеющими агрессивное поведение	7
1.1 Агрессивное поведение: понятие, характеристика.....	7
1.2 Проявление агрессивного поведения в подростковом возрасте	13
1.3 Особенности работы социального педагога с подростками, имеющими агрессивное поведение	17
2 Эмпирическое исследование агрессивного поведения у подростков и специфики работы социального педагога с ними	27
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики агрессивного поведения у подростков	27
2.2 Описание системы занятий, направленных на профилактику агрессивного поведения у подростков	36
2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики	42
Заключение	51
Список использованных источников	53
Приложение А Результаты первичной диагностики агрессивного поведения у подростков	60
Приложение Б Содержание системы занятий «Агрессия под контролем!» ...	62
Приложение В Результаты повторной диагностики агрессивного поведения у подростков	92
Приложение Г Результаты математической обработки данных.....	94

ВВЕДЕНИЕ

Проблема агрессивного поведения у подростков является одной из наиболее актуальных и значимых в современной психологии и педагогике. Агрессивное поведение подростков представляет серьезную угрозу как для самих подростков, так и для окружающих их людей, включая семью, школу и общество в целом.

Актуальность проблемы определяется тем, что за последние годы резко увеличилось количество преступлений, совершаемых молодежью, особенно подростками. Участились случаи групповых драк подростков, носящих ожесточенный характер. Помимо количественного увеличения агрессивно-насильственных посягательств, у подростков наблюдается углубление агрессии в сторону возрастания жестокости, цинизма, увеличение числа преступлений, происходящих под воздействием ситуативных, импульсивных поведенческих реакций, характеризующихся неадекватностью повода и степени причиненного жертве ущерба. Агрессивная модель поведения в среде подростков становится не только формой выражения внутреннего конфликта, и средством адаптации в неблагоприятной социальной среде, но и выступает в качестве образа жизни.

Для эффективного решения этой проблемы необходим комплексный подход, включающий: психолого–педагогическую поддержку и просвещение, индивидуальную и групповую терапию, раннюю диагностику и коррекцию агрессивного поведения.

Цель: изучение специфики работы социального педагога с подростками, имеющими агрессивное поведение.

Объект: агрессивное поведение у подростков.

Предмет: специфика работы социального педагога с подростками, имеющими агрессивное поведение.

Гипотеза: мы предполагаем, что реализация системы занятий позволит снизить показатели проявления агрессивного поведения у подростков.

Задачи исследования:

- рассмотреть сущность понятия «агрессивное поведение» в психолого-педагогическом контексте;
- охарактеризовать проявление агрессивного поведения в подростковом возрасте.
- описать специфику работы социального педагога с подростками, имеющими агрессивное поведение;
- организовать эмпирическое исследование, направленное на изучение агрессивного поведения у подростков, проанализировать результаты исследования;
- разработать и реализовать систему занятий, направленную на профилактику агрессивного поведения у подростков, определить ее эффективность.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования.
2. Эмпирические методы: тестирование (методики: «Агрессивное поведение» (авторы – Е.П. Ильин, П.А. Ковалев), «Виды агрессивности» (автор – Л. Г. Почебут)).
3. Методы количественной и качественной обработки результатов.

Теоретико-методологическую основу исследования составили научные работы по проблеме агрессивного поведения следующих ученых (А. Бандура, Л. Берковиц, Р. Бэрн, Е.В. Змановская, Е.П. Ильин, С.Л. Колосова, К. Лоренц, Г. Паренс, Э. Фромм); исследования особенностей психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения (Ю.Б. Берлянд, С.Н. Ениколопов, Е.Н. Прохорова, А.А. Сафонов, Е.А. Чепракова).

Экспериментальная база исследования представлена Муниципальным казенным общеобразовательным учреждением «Таловская средняя общеобразовательная школа» с. Таловка. Исследование проводилось в сентябре 2025 года – январе 2026 год. Выборка представлена учащимися 8 класса в количества 13 человек. Возраст испытуемых – 14–15 лет.

Этапы исследования:

1 этап (сентябрь – октябрь 2025 г.) – определение методов и выборки эмпирического исследования, проведение первичной диагностики агрессивного поведения у подростков.

2 этап (ноябрь – декабрь 2025 г.) – изучение теоретических аспектов агрессивного поведения у подростков, анализ результатов экспериментального исследования, разработка и реализация системы занятий, направленных на профилактику агрессивного поведения подростков.

3 этап (январь 2026 г.) – проведение повторной диагностики агрессивного поведения подростков, анализ полученных результатов исследования, оценка эффективности работы с подростками, формулирование выводов, оформление выпускной квалификационной работы.

Материалы исследования представлены на VIII Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития человека в современном обществе» (Лесосибирск, 2025). По теме выпускной квалификационной работы опубликована статья.

Практическая значимость данной выпускной квалификационной работы состоит в том, что в ней проведен глубокий анализ и обобщение материала, по проблеме агрессивного поведения подростков. Была разработана система профилактических занятий, направленных на снижение проявления агрессии среди подростков. Результаты проведенного исследования могут успешно применяться социальными педагогами в своей профессиональной деятельности с подростками, проявляющими признаки агрессивного поведения. Кроме того, изложенный в работе материал представляет интерес и пользу для студентов вузов, поскольку может использоваться ими при подготовке учебных занятий, написания рефератов, курсовых и дипломных проектов.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 52 наименования и 4 приложений. В работе содержится 5 таблиц и 29 рисунков. Общий объем работы составляет 94 страницы.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ СПЕЦИФИКИ РАБОТЫ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА С ПОДРОСТКАМИ, ИМЕЮЩИМИ АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

1.1 Агрессивное поведение: понятие, характеристика

Агрессивное поведение подростков – это сложный феномен, связанный с множеством факторов, влияющих на их эмоциональное состояние и поведение. В современном обществе эта проблема приобретает особую актуальность, вызывая беспокойство у родителей, педагогов и общественности.

В Большом психологическом словаре (под редакцией Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко) дается следующее определение агрессивному поведению. Агрессивное поведение – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевлённым и неодушевлённым), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт [26].

Известный специалист в области психологии девиантного поведения Е.В. Змановская определяет агрессивное поведение как вид деструктивного поведения, направленного на причинение физического или психологического вреда окружающим или объектам окружающей среды [18]. Она подчеркивает, что основным признаком агрессивного поведения является осознанное намерение нанести физический или моральный ущерб другому существу или объекту, причем этот ущерб оценивается самим объектом или субъектом как недопустимый или нежелательный.

Ключевыми аспектами агрессивного поведения, по ее мнению, являются:

- намеренность: наличие сознательного желания совершить акт агрессии;
- направленность: агрессивные действия имеют четкую направленность на конкретный объект, чаще всего это другой человек или группа людей;
- оценочность: жертва сама воспринимает произошедший акт как вредоносный.

Доктор психологических наук, профессор И.А. Фурманов характеризует агрессивное поведение как форму активного реагирования, выражающегося в действиях, направленных на нанесение физического или психологического вреда другому человеку, группе людей или животным. Такое поведение включает различные формы агрессии: физическую, вербальную, косвенную и аутоагрессию. Агрессия, согласно его мнению, развивается преимущественно в условиях, провоцирующих ребёнка или подростка испытывать чувство страха, тревоги, беспомощности или сильного раздражения. Важно отметить, что формирование агрессивного поведения связано с недостаточностью положительного внимания и поддержки со стороны окружающих, а также невозможностью конструктивного выражения недовольства [45].

А.Г. Ковалев – российский психолог, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный деятель науки. Его научные труды охватывают широкий спектр вопросов психологии, педагогики и философии рассматривает агрессивное поведение как активную деятельность, направленную на подавление или уничтожение другого человека, препятствующую достижению целей и удовлетворению потребностей субъекта. Агрессия выступает своеобразной защитной реакцией, связанной с возникновением барьеров на пути удовлетворения жизненно важных нужд, как физических, так и духовных. По мнению Ковалёва, причиной агрессивного поведения становятся препятствия, создающие ощущение ограничения свободы и самостоятельности, что вызывает внутреннее сопротивление и неприятие таких ограничений [22].

Американский психолог А. Басс трактует агрессивное поведение как комплекс действий, направленных на причинение вреда другому лицу или объекту [3]. Ключевым элементом агрессии по А. Бассу является намерение нанести ущерб и нежелание жертвы подвергнуться такому воздействию. И предлагает одну из наиболее известных классификаций агрессивного поведения, основываясь на трех шкалах: физическая – вербальная; активная – пассивная; прямая – непрямая. Их комбинации дают восемь возможных категорий агрессии, отображенных в таблице 1.

Таблица 1 – Категории агрессии (автор – А. Басс)

Тип агрессии	Характеристика
Физическая агрессия	
Активная – прямая	Применение физической силы для причинения вреда другому человеку, нанесение ударов руками, ногами, оружием и др.
Активная – непрямая	Опосредованная агрессия, направленная на адресата, но не затрагивающая его напрямую.
Пассивная – прямая	На физическом уровне невозможность позволить другому достичь поставленной им цели.
Пассивная – непрямая	Отклонение от исполнения возложенных задач, несмотря на прямые требования (например, отказ покинуть митинг).
Вербальная агрессия	
Активная – прямая	Открытая критика, унижение отдельных лиц или групп с помощью высказываний и слов.
Активная – непрямая	Распространение недостоверной информации, злословие и очернительство.
Пассивная – прямая	Полный отказ общаться с определенным человеком, молчаливое игнорирование.
Пассивная – непрямая	Нежелание вести диалог, объяснения или обсуждение с кем бы то ни было.

Н.А. Саблина обозначает агрессивное поведение как комплекс действий, нацеленных на причинение физического или психологического вреда другому человеку, группе людей или самому себе. Эти действия могут проявляться в различных формах, таких как физическая сила, вербальное давление, манипуляция или изоляция. Агрессивное поведение, по её мнению, является результатом сложного сочетания индивидуальных особенностей личности, социального контекста и обстоятельств конкретной ситуации [38]. Особо подчеркивает, что такое поведение может иметь как защитные, так и деструктивные функции, и требует комплексного анализа для эффективного управления и профилактики. Она детально изучала феномен агрессии и предложила свою классификацию, основываясь на особенностях проявлений агрессивного поведения. Её система классификации включает несколько типов агрессии, каждый из которых отличается формой реализации и характером последствий: вербальная агрессия, физическая, предметная, эмоциональная и самоагрессия: намеренное причинение вреда самому себе, будь то сознательная или бессознательная форма защиты в сложных обстоятельствах (рисунок 1).



Рисунок 1 – Формы проявления агрессии

Вербальная агрессия – это форма агрессивного поведения, выражающаяся в словесных нападениях и угрозах, направленных на причинение психологического дискомфорта, унижения или оскорбления другого человека. Примеры вербальной агрессии включают: оскорбления и обвинения, повышенный тон речи, крик, использование бранных слов и угроз, сарказм, издевки и высмеивание. Такие действия наносят удар по самооценке и эмоциональному состоянию собеседника, вызывая чувства стыда, страха или злобы.

Физическая агрессия – это вид агрессивного поведения, при котором индивид причиняет другому человеку или животному реальный физический вред путем прямого контакта. Проявляется в виде ударов, укусов, толкания, нанесения увечий или повреждения собственности с помощью рук, ног, оружия или иных предметов. Данный тип агрессии отличается непосредственностью и опасностью последствий для здоровья и благополучия пострадавшего [38].

Предметная агрессия – это агрессивное поведение, направленное непосредственно на разрушение материальных объектов (предметов). Она проявляется в действиях, приводящих к повреждению вещей, мебели, техники и другого имущества.

Согласно исследованиям психологов, предметом агрессии становятся объекты, поскольку они воспринимаются как замена обидчику или символ источника раздражения.

Примеры проявления предметной агрессии:

- разбивание посуды или стекла в порыве гнева;
- удар кулаком по столу или стене;
- рвать одежду или бумагу;
- ломать мебель или технику;
- бросать предметы, способные повредить окружающие вещи.

Эти действия часто происходят импульсивно и служат способом выразить негативные эмоции.

Эмоциональная агрессия – это форма агрессивного поведения, при которой основным мотивом становятся сильные отрицательные эмоции, такие как гнев, страх, тревога или разочарование. Такие эмоции провоцируют спонтанные и неконтролируемые реакции, ведущие к действиям, причиняющим вред другим людям или себе. Отличительной чертой эмоциональной агрессии является её кратковременность и зависимость от текущего эмоционального состояния субъекта.

Аутоагрессия – это форма агрессивного поведения, при которой субъект направляет агрессию на самого себя. Проявляется в умышленном причинении себе физических или психологических страданий, начиная от незначительного самоуничтожения и заканчивая тяжелыми формами самоповреждения вплоть до попыток самоубийства. Наиболее распространенные виды аутоагрессии: нанесение себе порезов, ожогов, ушибов, отравления, злоупотребление психоактивными веществами, длительная депривация сна, отказ от еды или воды, намеренный выбор опасных ситуаций, приводящих к травматизму, суицидальные тенденции и реализация попыток самоубийства. Аутоагрессия может возникать как реакция на внутренний дискомфорт, сильный стресс, чувство вины, утраты или невозможности справиться с проблемами самостоятельно [38].

Л.В. Богинская описывает агрессивное поведение как форму активности, направленной на нарушение социальных норм и прав других лиц, сопровождающейся действиями, направленными на причинение физического или морального ущерба. Согласно её концепции, агрессия представляет собой поведенческий акт, характеризуемый намерением нанести вред другому человеку или группе людей [6]. Описывает в своей статье классификацию агрессии: по направленности на объект; по причине появления; по признаку целенаправленности; по открытости проявления; по форме проявления (таблица 2).

Таблица 2 – Виды агрессии

Основание классификации	Виды агрессии	
По направленности на объект	Гетероагрессия направлена на окружающих: убийства, нанесение побоев, угрозы, оскорбления, ненормативная лексика.	Аутоагрессия направлена на себя: самоуничтожение вплоть до самоубийства, саморазрушающее поведение, психосоматические заболевания.
По причине появления	Реактивная агрессия представляет собой ответную реакцию на какой-то внешний раздражитель (ссора, конфликт и прочее).	Спонтанная агрессия появляется без видимой причины, обычно под влиянием каких-то внутренних импульсов (накопление отрицательных эмоций, неспровоцированная агрессия при психических заболеваниях).
По целенаправленности	Инструментальная агрессия совершается как средство достижения результата: спортсмен, добивающийся победы; стоматолог, удаляющий больной зуб; ребенок, громко требующий от матери, чтобы она купила ему игрушку, и прочее.	Целевая (мотивационная) агрессия выступает как заранее спланированное действие, цель которого: нанесение вреда или ущерба объекту: школьник, который обиделся на одноклассника и избил его; мужчина, специально нецензурно бранящий жену, и прочее.
По открытости проявлений	Прямая агрессия направляется непосредственно на объект, вызывающий раздражение, тревогу или возбуждение: открытое проявление неприязни.	Косвенная агрессия обращается на объекты, непосредственно не вызывающие возбуждения и раздражения, но более удобные для проявления агрессии (они более доступны, и проявление агрессии в их адрес безопасно): отец, придя с работы «не в духе», срывает злость на всей семье

Окончание таблицы 2

Основание классификации	Виды агрессии		
По форме проявления	Вербальная агрессия выражена в словесной форме: угрозы, оскорбления, содержание которых прямо говорит о наличии отрицательных эмоций и возможности нанесения морального и материального ущерба противнику	Экспрессивная агрессия проявляется невербальными средствами: жестами, мимикой, интонацией голоса, и прочее. В таких случаях человек громко извергает ненормативную лексику	Физическая агрессия прямое применение силы для нанесения морального и физического ущерба противнику.

Итак, подводя итог, можно сформулировать следующее заключение: агрессивное поведение представляет собой действия, направленные на причинение физического или морального ущерба окружающим предметам или живым существам. Выделяют три основных типа агрессии: вербальная, физическая и аутоагрессия, каждая из них проявляется в разнообразных формах. Вербальная агрессия выражается словами и высказываниями, такими как злобные реплики, ругательства, грубые выражения, способные травмировать психику адресата. Физическая же агрессия предполагает применение грубой физической силы против другого лица, включая рукоприкладство, избиения и прочие насильственные действия. Аутоагрессия проявляется в нанесении себе телесных повреждений, самоуничижительном поведении или деструктивных действиях, приводящих к физическому или психологическому страданию.

1.2 Проявление агрессивного поведения в подростковом возрасте

Проявление агрессивного поведения в подростковом возрасте достаточно распространенное явление, которое обусловлено рядом факторов и имеет важные последствия для развития личности подростка.

Подростковый возраст – один из самых сложных и противоречивых периодов развития, который характеризуется множеством изменений в физическом, психоэмоциональном и социальном развитии, что часто становится причиной возникновения агрессивного поведения, которое проявляется в конфликтах, драках, оскорблениях, насилии и часто вызвано гормональными изменениями, эмоциональной нестабильностью, проблемами в семье и школе, а также отсутствием навыков саморегуляции [52].

Агрессивное поведение подростков является серьезной проблемой, которая может привести к серьезным последствиям как для самого подростка, так и для окружающих. Ниже приведены основные причины, которые способствуют развитию агрессивного поведения в подростковом возрасте.

А.Е. Штенская определяет следующие основные причины агрессивного поведения в подростковом возрасте [51]. Рассмотрим их на рисунке 2.



Рисунок 2 – Причины агрессивного поведения у подростков

Агрессивное поведение у подростков может возникать вследствие сочетания множества факторов, которые можно условно разделить на несколько больших групп. По мнению Н.А. Вдовиной ключевыми факторами,

которые способствуют возникновению и усилению агрессивного поведения у подростков являются: биологические, психологические социальные, культурные и средовые [9]. В таблице 3 описаны подробно эти факторы.

Таблица 3 – Ключевые группы факторов агрессивного поведения в подростковом возрасте

Факторы	Описание
Биологические	Гормональные изменения: подростковый возраст сопровождается резкими изменениями гормонального фона, особенно усилением выработки половых гормонов (андрогенов и эстрогенов), что влияет на эмоции и настроение.
	Нервно-психическое созревание: активное развитие мозга, в частности префронтальных областей, отвечающих за контроль импульсов и эмоций.
Психологические	Формирование самооценки: период активного формирования Я-концепции, неуверенность в себе, стремление соответствовать ожиданиям сверстников и родителей может привести к проявлению защитной агрессии [13].
	Стрессовые ситуации: усиленная нагрузка на нервную систему, переживания из-за внешности, успеваемости, взаимоотношений с родителями и друзьями создают условия для вспышек агрессии.
	Недостаточная сформированность саморегуляции: Способность контролировать своё поведение ещё не развита достаточно хорошо, подростки склонны действовать быстро и резко реагировать на провокации.
Социальные	Семейные отношения: негативное влияние семьи проявляется в случаях жестокого обращения, разводов, конфликтных ситуаций внутри семьи, алкоголизма родителей, нехватки внимания и поддержки.
	Давление среды: воздействие групп сверстников, желание завоевать статус и признание среди друзей, попытки подражания популярным ролям в массовой культуре (кино, музыка, социальные сети).
	Опыт насилия: пережитые случаи физического или психологического насилия усиливают чувство беспомощности и формируют убежденность, что сила и агрессия являются эффективными способами решения проблем [28].
Культурные и средовые	Общественное восприятие агрессии: иногда общество воспринимает агрессию как приемлемую реакцию на несправедливость или унижение, особенно в субкультурах или социальных группах, поощряющих такое поведение
	Доступность негативного опыта: широкий доступ к фильмам, компьютерным играм, социальным сетям, пропагандирующим модели агрессивного поведения, формирует искажённые представления о нормах взаимодействия.

Эти факторы взаимодействуют друг с другом, усиливая негативное влияние на личность подростка. Поэтому эффективная профилактика и коррекция агрессивного поведения требуют учета всех аспектов: семейного воспитания, образовательной среды, культурных установок и личностных характеристик подростка.

Все перечисленные причины взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга, формируя сложную картину агрессивного поведения у подростков. Поэтому важно учитывать комплексный подход при разработке профилактических и коррекционных мероприятий.

В подростковом периоде нередко наблюдается агрессивное поведение, выражающееся в разрушительных действиях, целью которых является нанесение ущерба себе, окружающим людям или материальным объектам. Часто агрессия выступает как средство самозащиты или самовыражения в ситуациях, когда подросток не способен эффективно применять другие формы взаимодействия [5].

Повышенная агрессия у подростков может проявляться различными способами. Важно уметь распознавать признаки, чтобы вовремя принять меры и оказать необходимую помощь подростку.

Е.В. Хотеева описывает некоторые из наиболее распространенных признаков повышенной агрессии у подростков [47]:

- учащённые драки или физическое воздействие на сверстников, младших детей, животных;
- нанесение повреждений имуществу или вещам других людей;
- постоянные грубые высказывания, оскорбления, угрозы в адрес окружающих;
- повышенный тон голоса, резкость речи;
- шантаж, попытки давления на близких, контроль над друзьями и семьёй;
- уничтожение предметов быта, вещей, нарушение порядка в доме или школе;

- нарушение школьных правил, систематический отказ подчиняться взрослым [14];
- трудности контроля собственных чувств и действий, неспособность остановить себя перед совершением агрессивных поступков;
- резкие смены настроений, частые вспышки гнева и раздражения;
- ощущение внутреннего напряжения, тревожность, раздражительность;
- изоляция от группы сверстников, враждебность, нежелание общаться;
- участие в травле других учеников, участие в кибербуллинге [12];
- склонность к рискованным действиям, экстремальным видам спорта, суицидальное поведение.

Важно помнить, что каждый случай индивидуален, и проявление перечисленных признаков может варьироваться в зависимости от конкретного подростка и условий окружающей среды [4].

Таким образом, агрессивное поведение в подростковом возрасте, обусловленное взаимодействием биологического созревания организма, особенностей психологии развития и влиянием социальной среды - серьезная проблема, которую нельзя игнорировать. Она требует внимательного изучения и вмешательства специалистов, педагогов, родителей и самого подростка. Ранняя диагностика и своевременная коррекционная работа помогают минимизировать негативные последствия и способствуют успешному переходу подростка в зрелость. Для предотвращения проявлений агрессии необходима целенаправленная работа педагогов, психологов и семей подростков, направленная на формирование здорового восприятия конфликтов и выработку конструктивных способов реагирования.

1.3 Особенности работы социального педагога с подростками, имеющими агрессивное поведение

Работа социального педагога с агрессивными подростками является важной частью профилактики негативных проявлений поведения среди

молодежи. Специфика заключается в том, что социальный педагог действует комплексно, взаимодействуя одновременно с самим подростком, семьей, школой и обществом в целом.

Социальный педагог играет незаменимую роль в профилактике и коррекции агрессивного поведения подростков. Его работа охватывает диагностику, профилактику, коррекцию, взаимодействие с семьей и педагогическим коллективом, а также создание безопасной образовательной среды. Грамотная и последовательная деятельность социального педагога способствует формированию здорового психологического климата в школе и снижает уровень агрессивности среди подростков [7].

Рассмотрим основные аспекты и функции, выполняемые социальным педагогом в работе с такими подростками:

Е.Н. Волкова определяет следующие основные направления работы социального педагога с агрессивными подростками [10]:

1. Диагностико-аналитическое направление.

Цель: изучение особенностей подростка, выяснение причины агрессивного поведения и определение путей дальнейшей работы.

Методы и приемы:

- психолого-педагогическое наблюдение за поведением подростка;
- интервью и анкетирование;
- экспертиза школьной документации и записей педагогов;
- анализ семейных обстоятельств и особенностей семейного воспитания.

Результатом должна стать оценка степени и причин агрессивности, разработка рекомендаций по дальнейшему сопровождению.

2. Образовательно-воспитательное направление.

Цель: воспитание нравственных качеств, повышение общей культуры поведения, привитие позитивных моделей общения.

Формы работы:

- проведение тематических уроков и внеклассных мероприятий, направленных на воспитание толерантности и взаимопомощи;

- классные часы и беседы о правилах поведения, вежливости и этикете;
- тьюторство и наставничество старшеклассниками младших учеников.

Это направление формирует ценностные ориентации и нормы поведения, способные уменьшить проявления агрессии [34].

3. Психологическое сопровождение.

Цель: оказание психологической поддержки подростку, снятие внутреннего напряжения, улучшение эмоционального фона.

Приемы и методы:

- индивидуальные и групповые консультации психолога;
- тренинги и игровые занятия по развитию эмоционального интеллекта и управлению гневом;
- самостоятельная работа подростка с заданиями на самосовершенствование.

Данный подход направлен на проработку внутренних мотивов агрессии и восстановление внутренней гармонии подростка [19].

4. Организационное-досуговое направление.

Цель: организация полезного и интересного досуга, переключение внимания подростка на продуктивную деятельность.

Практически реализуется через:

- присоединение подростка к спортивным секциям, творческим студиям, клубам по интересам;
- туризм, экологические акции, волонтерская деятельность;
- соревнования и конкурсы, позволяющие реализовать энергию в позитивном ключе [35].

Задача направлена на перенаправление энергии подростка от деструктивных способов поведения к полезным видам деятельности.

5. Социально-правовая поддержка.

Цель: правовая грамотность подростка, предупреждение противоправных деяний, содействие соблюдению законов и норм права.

Реализуется посредством:

- организации правовых лекториев и встреч с представителями правоохранительных органов;
- конференций и дискуссий на правовые темы;
- включенности подростка в программы предупреждения правонарушений и пропаганды здорового образа жизни [23].

Этот аспект важен для формирования правовой культуры и сознательного законопослушного поведения.

6. Работа с семьей.

Цель: улучшение внутрисемейных отношений, гармонизация детско-родительских связей, влияние на ситуацию через изменение семейной атмосферы.

Используются следующие меры:

- встречи и консультации с родителями, разъясняющие механизмы детской агрессии и способы её предотвращения;
- родительские собрания, на которых обсуждаются общие проблемы воспитания [27];
- организация совместных досуговых мероприятий детей и родителей.

Семья играет ключевую роль в формировании личности подростка, поэтому данная работа существенно влияет на успешность остальных направлений.

Комплексный подход, охватывающий диагностический, образовательный, психологический, организационный и семейный аспекты, позволяет успешно проводить профилактику и коррекцию агрессивного поведения у подростков. Главное внимание уделяется созданию комфортной образовательной среды, оказанию необходимой поддержки подростку и вовлечению всех заинтересованных сторон в процесс воспитания и сопровождения ребёнка [2].

Эффективность работы социального педагога с агрессивными подростками зависит от правильно подобранных методов и подходов, учитывающих индивидуальные особенности каждого подростка. Комплексный

подход, включающий диагностику, консультирование, работу с семьёй и организацию досуга, позволит снизить уровень агрессивности и способствовать формированию гармоничной личности.

О.И. Прокопьева выделяет ряд методов, используемых социальным педагогом при работе с подростками, проявляющими агрессивное поведение [35]. Эти методы направлены на профилактику, коррекцию и уменьшение проявлений агрессии (рисунок 3). Основными целями являются формирование позитивных моделей поведения, снижение агрессивных проявлений и гармонизация отношений подростка с окружающими.

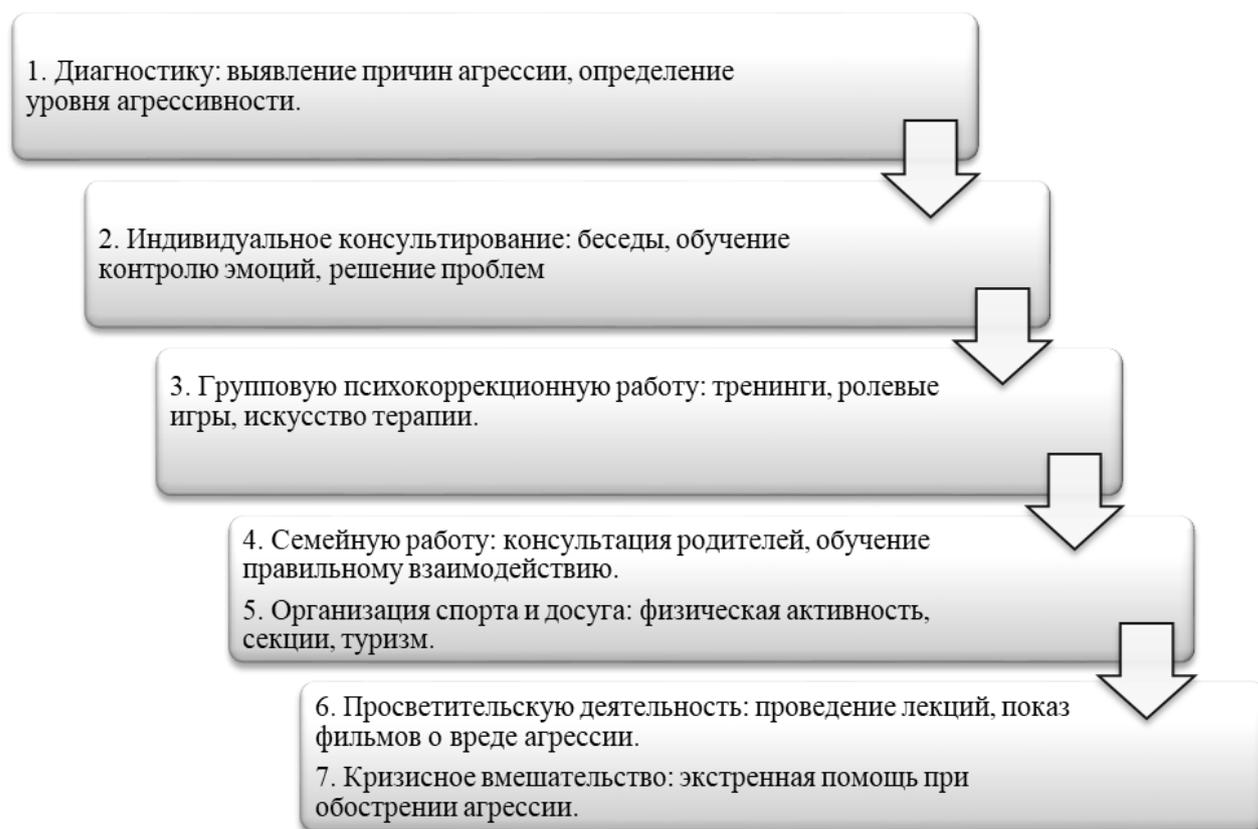


Рисунок 3 – Методы работы социального педагога с агрессивными подростками

Формы работы социального педагога с агрессивными подростками разнообразны и направлены на профилактику и коррекцию агрессивного поведения. Правильная постановка целей, систематичность и последовательность действий обеспечивают значительные улучшения в

поведении подростков, снижение уровня агрессивности и повышение их социальной адаптации.

В таблице 3 представлены некоторые из основных форм работы, которые трактует И.А. Чемерилов [48].

Таблица 4 – Формы работы социального педагога с агрессивными подростками

Форма работы	Содержание
Диагностическая	Анкетирование и тестирование – выявляют степень агрессивности и причины её появления. Наблюдения и интервью – фиксируют поведение подростка в естественных условиях и изучают мнение окружающих.
Индивидуальная	Беседа – откровенный разговор с подростком о его проблемах и потребностях. Консультирование – советы и рекомендации по устранению агрессивного поведения. Психотерапия – специальные занятия с психологом для освоения навыков саморегуляции.
Групповая	Тренинги - обучение общению, разрешение конфликтов, развитие эмоционального интеллекта. Командные игры – формирование навыков кооперации и сплочённости. Клубы и секции – организация увлекательной деятельности, отвлекающей от агрессии [8].
Коллективная	Классные часы и родительские собрания – совместное обсуждение проблемы и выработка мер профилактики. Семинары и мастер-классы – предоставление родителям и специалистам необходимых знаний и инструментов для работы с подростками.
Активная	Проектная деятельность – реализация проектов, создающих возможности проявить лидерские качества и инициативу. Волонтерство – вовлечение подростков в общественно полезные дела, формирующие ответственность и сочувствие к окружающим людям.
Творческая	Арт-терапия – рисование, лепка, музыкально-танцевальные занятия, снимающие напряжение и дающие выход отрицательным эмоциям. Литературные клубы – чтение книг, дискуссии, повышающие способность анализировать поведение героев и собственное.
Педагогическая	Нравственное воспитание – уроки этики, культурологии, духовности, развивающие гуманистические ценности. Воспитательно-развивающая среда – оформление школы и классов символами мира, дружбы, добра.

Каждая форма работы используется в зависимости от конкретной ситуации и потребностей подростка, создавая оптимальные условия для

снижения уровня агрессивности и улучшения качества жизни подростка.

При обнаружении агрессии у подростка социальный педагог должен действовать последовательно и профессионально, учитывая индивидуальные особенности ученика и окружающую обстановку.

Ниже приведён алгоритм действий социального педагога с подростками, имеющими агрессивное поведение, который рекомендует И.А. Дроздетская:

1) Провести первичную диагностику:

- установить причину агрессивного поведения и оценить степень опасности для окружающих;
- оценить регулярность проявлений агрессии, её интенсивность и характер воздействия на других участников образовательного процесса;
- по возможности, опросить самого подростка, его одноклассников, учителей и родителей;
- уточнить обстоятельства возникновения конфликта, выяснить личные переживания подростка.

2) Организовать индивидуальное сопровождение:

- оказать поддержку подростку, помочь разобраться в причинах агрессивного поведения и скорректировать его реакции;
- регулярные индивидуальные консультации: обсуждение чувств, переживаний, мотивов поступков [15];
- психолого-педагогический тренинг: освоение техник саморегуляции эмоций и разрешения конфликтов;
- формирование позитивных социальных установок: помощь в формировании ценностей и морали;

3. Привлечь специалиста-психолога:

- совместно с психологом организовать дополнительные исследования личности подростка (например, тестирование, глубинные интервью);
- составить программу психологической поддержки и профилактики агрессивного поведения [42].

4. Информировать руководство образовательной организации:

- предоставить руководству школы отчет о выявленных проблемах;
- предложить меры по изменению обстановки в классе или школе, созданию безопасной атмосферы.

5. Обратиться к специалистам органов системы профилактики:

- если агрессия приобретает систематический и опасный характер, сообщить в комиссию по делам несовершеннолетних о факте наличия проблем;
- приложить усилия для оказания социально-правовой помощи семье подростка [48].

6. Поддерживать тесный контакт с семьёй подростка.

- провести беседу с родителями, объяснить возможные риски дальнейшего игнорирования ситуации;
- посоветовать обратиться к специалисту-консультанту по детско-родительским отношениям.

7. Включить подростка в коллективные мероприятия:

- включить подростка в спортивные секции, кружки, творческие объединения;
- способствовать вовлечению подростка в совместные социальные проекты, тимбилдинговые занятия [41].

8. Принять превентивные меры против возможных рецидивов:

- оперативно реагировать на любые сигналы об угрозах насилия;
- контролировать изменения в настроении и поведении подростка;
- разработать правила поведения для класса и обеспечить контроль над соблюдением этих норм всеми учащимися [15].

Важно помнить, что каждая ситуация уникальна, и стратегия действий должна разрабатываться индивидуально, учитывая специфику каждого случая.

Взаимодействие социального педагога с агрессивными подростками должно учитывать специфику возраста и характера поведенческих реакций. Для успешной работы социальный педагог применяет особые подходы и методы, ориентированные на установление доверия, снижение напряжения и создание условий для положительной динамики в развитии подростка [1].

Е.В. Инжутова описывает ключевые принципы взаимодействия социального педагога с агрессивными подростками [20]:

1. Принцип доброжелательности и принятия: педагог принимает подростка таким, какой он есть, создает атмосферу доверия и открытости, избегает осуждения и обвинений.

2. Принцип активного слушания: педагог активно прислушивается к словам и эмоциям подростка, стараясь проникнуться его взглядами и переживаниями, демонстрируя заботливое отношение и заинтересованность.

3. Принцип последовательности и чёткости: педагог чётко обозначает ожидания и границы поведения, последовательно реагируя на нарушения установленных норм.

4. Принцип положительного подкрепления: педагог акцентирует внимание на успехах подростка, отмечая хорошие поступки и положительные изменения.

5. Принцип разумной требовательности: педагог ставит перед подростком достижимые цели и задачи, поддерживая развитие ответственности и самостоятельности.

6. Принцип регулярности мониторинга: педагог регулярно следит за изменениями в поведении подростка, своевременно выявляя тревожные сигналы и адаптируя стратегии взаимодействия.

7. Принцип интегративности: педагог объединяет усилия с учителями, психологами, врачами и семьёй подростка для эффективного решения проблемы агрессии.

Соблюдение этих принципов позволяет социальному педагогу эффективно взаимодействовать с агрессивными подростками, помогая им справляться с трудностями и снижая риск негативного влияния агрессивного поведения на жизнь подростка и окружающих [22].

Таким образом, специфика работы социального педагога с агрессивными подростками заключается в комплексном подходе, включающем диагностику, консультации, работу с семьёй и школой, социальную адаптацию и

профилактику девиаций. Главная цель работы социального педагога состоит в создании оптимальных условий для гармоничного развития подростка, обеспечении его психологической поддержки и помощи в преодолении кризисных ситуаций. Эффективная деятельность специалиста способствует предупреждению негативных последствий агрессивного поведения, улучшает качество жизни подростка и укрепляет его позицию в социуме.

2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ И СПЕЦИФИКИ РАБОТЫ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА С НИМИ

2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики агрессивного поведения у подростков

Экспериментальное исследование, направленное на изучение агрессивного поведения у подростков, проводилось на базе МКОУ «Таловская СОШ» с. Таловка в период с 2025 по 2026 год.

В исследовании приняли учащиеся 8 классов в количестве 13 человек. Возраст испытуемых – 14–15 лет.

Экспериментальное исследование было проведено в несколько этапов:

1 этап (сентябрь – октябрь 2025 г.) – определение методов и выборки эмпирического исследования, проведение первичной диагностики агрессивного поведения у подростков.

2 этап (ноябрь – декабрь 2025 г.) – изучение теоретических аспектов агрессивного поведения у подростков, анализ результатов экспериментального исследования, разработка и реализация системы занятий, направленных на профилактику агрессивного поведения подростков.

3 этап (январь 2026 г.) – проведение повторной диагностики агрессивного поведения подростков, анализ полученных результатов исследования, оценка эффективности работы с подростками, формулирование выводов, оформление выпускной квалификационной работы.

Диагностический инструментарий представлен следующими методиками: «Агрессивное поведение» (авторы – Е.П. Ильин, П.А. Ковалев), «Виды агрессивности» (автор – Л.Г. Почебут).

Рассмотрим содержание выбранных методик исследования.

1. Методика «Агрессивное поведение», разработанная Е.П. Ильиным и П.А. Ковалевым, предназначена для оценки склонности к проявлению агрессивного поведения у взрослых и подростков. Данная методика позволяет

определить степень выраженности разных форм агрессии и факторов, влияющих на неё.

Цель методики: определение индивидуальных характеристик агрессивного поведения, выявление доминирующих типов агрессии и оценка риска антисоциального поведения.

Она состоит из 40 вопросов, на каждый из которых участники отвечают утвердительно («да») либо отрицательно («нет»), исходя из соответствия утверждения собственной личности. Методика позволяет оценить четыре аспекта агрессии (рисунок 4).

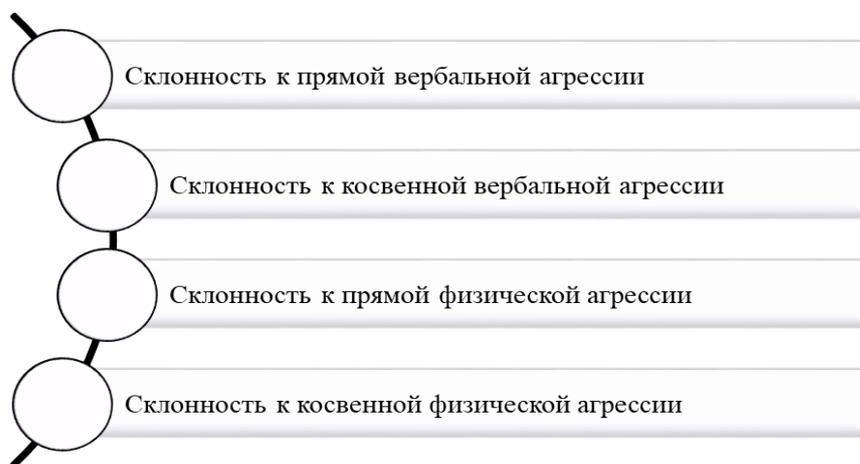


Рисунок 4 – Диагностические шкалы методики «Агрессивное поведение»
(авторы – Е.П. Ильин, П.А. Ковалев)

2. Методика «Виды агрессивности» (автор – Л.Г. Почебут).

Данная методика, предложенная Л.Г. Почебут, предназначена для выявления характера и интенсивности различных видов агрессивного поведения у подростков.

Цель методики: оценка уровней проявления различных видов агрессивности, выявление преобладающего типа агрессии и определение степени адаптивного потенциала индивида.

Тест состоит из 40 утверждений, на каждое из которых необходимо дать однозначный ответ («да» либо «нет»). Оценка производится по пяти шкалам:

вербальная агрессия (ВА), физическая агрессия (ФА), агрессия через использование предметов (ПА), эмоциональная агрессия (ЭА) и направленная на себя агрессия (СА).

Ниже представлены результаты диагностики агрессивного поведения у подростков, полученные посредством методики «Агрессивное поведение», созданной Е.П. Ильиным и П.А. Ковалёвым. Подробный анализ результатов представлен в приложении А (таблица А.1).

Анализируя результаты по шкале «Прямая вербальная агрессия» (рисунок 5), мы отмечаем высокий уровень у 5 подростков, что составляет 39 %, средний уровень у 6 подростков (46 %), низкий уровень у 2 подростков (15 %). Подростки с вербальной агрессией часто проявляют негативные эмоции через грубые высказывания, критику, сарказм, обвинения и угрозы словами. Это поведение связано с эмоциональной нестабильностью, проблемами в коммуникации, низкой самооценкой.



Рисунок 5 – Результаты первичной диагностики подростков по методике «Агрессивное поведение» (шкала «Прямая вербальная агрессия»)

Результаты диагностики, полученные по шкале «Косвенная вербальная агрессия» (рисунок 6): 4 подростка имеют высокий уровень (31 %), 6 подростков (46 %) – средний и 3 подростка (23 %) – низкий уровень. Подростки с косвенной вербальной агрессией выражают враждебность скрытым образом: распространяют слухи, делают колкие намёки, высмеивают за спиной,

игнорируют или бойкотируют сверстников. Такое поведение менее заметно, но также негативно влияет на межличностные отношения и психологическое состояние окружающих.

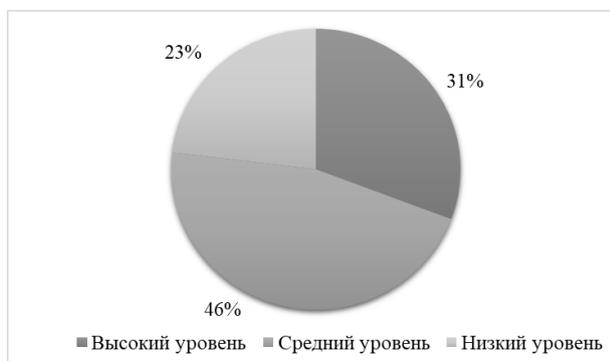


Рисунок 6 – Результаты первичной диагностики подростков по методике «Агрессивное поведение» (шкала «Косвенная вербальная агрессия»)

Согласно результатам диагностики по шкале «Косвенная физическая агрессия» (рисунок 7), мы констатируем, что 6 подростков (46 %) имеют высокий уровень. Подростки с косвенной физической агрессией наносят ущерб другим скрытно: ломают вещи, портят имущество, устраивают засады или применяют силу исподтишка. Они стремятся избежать ответственности, действуя незаметно и осторожно, чтобы скрыть свою причастность. 5 подростков (39 %) – средний уровень и 2 подростка (15 %) – низкий.

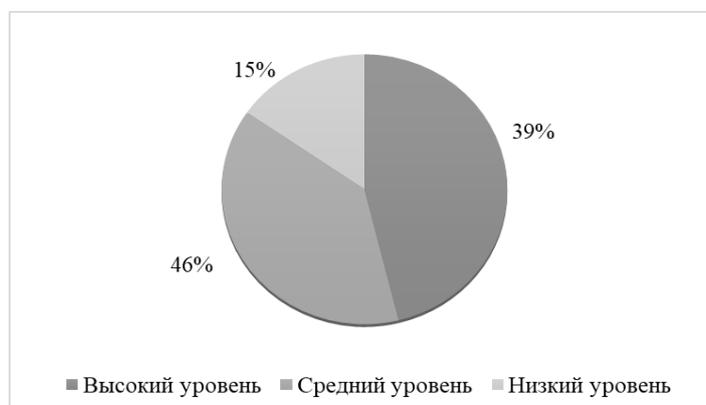


Рисунок 7 – Результаты первичной диагностики подростков по методике «Агрессивное поведение» (шкала «Косвенная физическая агрессия»)

На основании полученных данных установлено, что по шкале «Прямая физическая агрессия» (рисунок 8) у 4 подростков (31 %) – высокий уровень, у 6 подростков (46 %) – средний уровень, у 3 (23 %) – низкий. Подростки с прямой физической агрессией, характеризуются следующим набором особенностей: высокой возбудимостью и быстрой реакцией на раздражители, сложностью контроля над эмоциями, особенно гневом и раздражительностью, активным использованием физической силы для решения конфликтов, резкими и внезапными приступами агрессии, направленными на окружающих, частыми конфликтами и проблемами в школе, семье и кругу сверстников, недостаточной способностью к рефлексии и пониманию последствий своих действий.



Рисунок 8 – Результаты первичной диагностики подростков по методике «Агрессивное поведение» (шкала «Прямая физическая агрессия»)

Анализ результатов по шкале «Несдержанность» (рисунок 9) позволил выявить высокий уровень у 5 подростков (38 %) и средний уровень у 8 подростков (62 %). Подростки, у которых диагностируется несдержанность характеризуются: высокой возбудимостью и раздражительностью, трудностями с саморегуляцией и контролем эмоций, частыми вспышками гнева и агрессии, недостаточной способностью к сосредоточению и выполнению заданий, проблемами с установлением дружеских контактов и общением. Низкий уровень по данной шкале не выявлен ни у кого.



Рисунок 9 – Результаты первичной диагностики подростков по методике «Агрессивное поведение» (шкала «Несдержанность»)

На рисунке 10 отображены результаты первичной диагностики подростков по данной методике.



Рисунок 10 – Результаты первичной диагностики подростков по методике «Агрессивное поведение» (авторы – Е.П. Ильин, П.А. Ковалев).

При проведении исследования с применением методики «Виды агрессивности», разработанной Л.Г. Почебут, мы получили следующие результаты. По шкале «Вербальная агрессия» (рисунок 11) у 5 человек (39 %) выявлен высокий показатель, а у 6 человек (46 %) средний. Это говорит нам о том, что эти подростки словесно выражают по отношению к другому человеку оскорбления. У 2 человека (15 %) выявлен низкий показатель.



Рисунок 11 – Результаты первичной диагностики подростков по методике «Виды агрессивности» (шкала «Вербальная агрессия»)

Анализируя результаты исследования по шкале «Физическая агрессия» (рисунок 12), мы определили, что у 4 (31 %) подростка выявлен высокий показатель, у 6 человек (46 %) выявлен средний показатель, это говорит нам о том, что подростки с данным видом агрессивного поведения в ходе всплеска своих эмоций применяют физическую силу по отношению к другим людям. У 3 человек (23 %) признаки проявления физической агрессии отсутствуют.

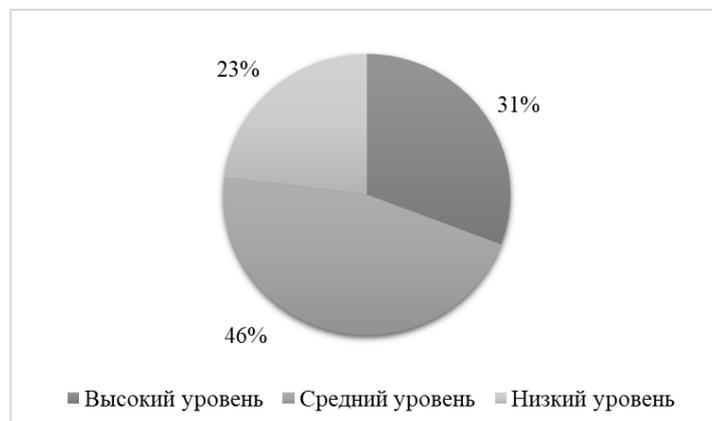


Рисунок 12 – Результаты первичной диагностики подростков по методике «Виды агрессивности» (шкала «Физическая агрессия»)

Можно отметить, что высокий показатель по шкале «Предметная агрессия» (рисунок 13) высокий уровень у 6 (46 %). У 5 человек (39 %) данный показатель находится на среднем уровне, следовательно, при проявлении

агрессии подростки срывают свою злость и негативные эмоции на окружающих их предметах (ломают, бросают, портят и т.д.). И у 2 человек (15 %) показатель низкий.

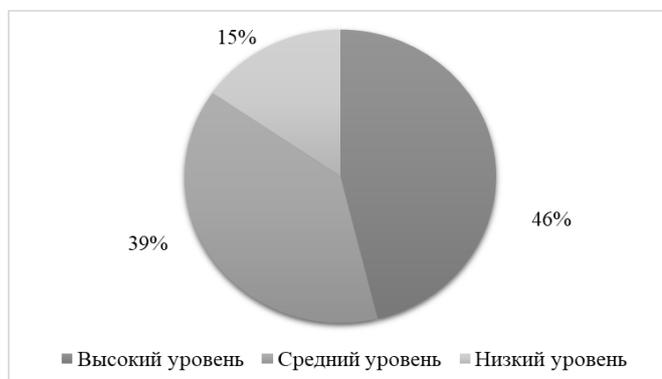


Рисунок 13 – Результаты первичной диагностики подростков по методике «Виды агрессивности» (шкала «Предметная агрессия»)

Среди опрошенных респондентов по шкале «Эмоциональная агрессия» (рисунок 14) у 3 человек (23 %) выявлен высокий показатель, у 6 человек (46 %) показатель по данной шкале находится на среднем уровне что говорит нам, что такие подростки при общении или взаимодействии с другими людьми ощущают эмоциональное отчуждение, сопровождающееся подозрительностью, враждебностью или недоброжелательностью. У 4 человек (31 %) низкий уровень.

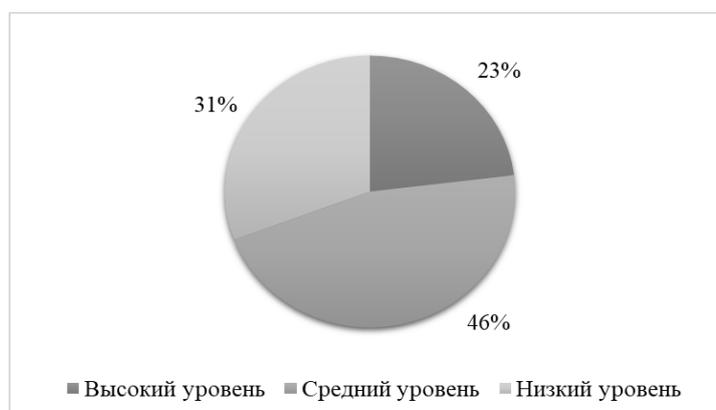


Рисунок 14 – Результаты первичной диагностики подростков по методике «Виды агрессивности» (шкала «Эмоциональная агрессия»)

У 1 человека (8 %) выявлен высокий показатель по шкале «Самоагрессия» (рисунок 15), у 4 человек (31 %) – средний, это говорит нам о том, что дети применяют по отношению к себе агрессию, которая связана непосредственно с нанесением вреда своему телу (кусаться, биться головой, щипаться, царапаться, бить себя). У 8 человек (61 %) – низкий.



Рисунок 15 – Результаты первичной диагностики подростков по методике «Виды агрессивности» (шкала «Самоагрессия»)

На рисунке 16 отображены результаты по методике «Виды агрессивности» (автор – Л.Г. Почебут). Подробные показатели по каждой шкале представлены в Приложении А (таблица А.2).

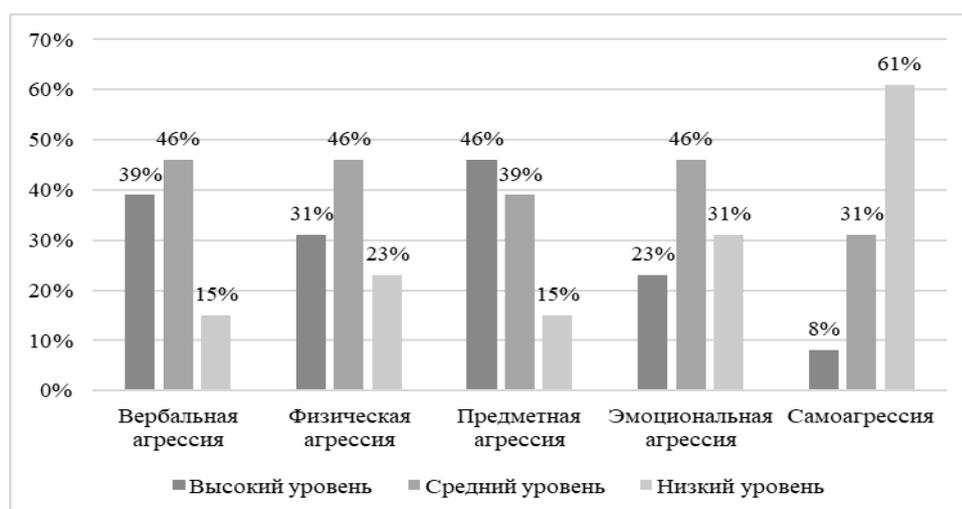


Рисунок 16 – Результаты первичной диагностики подростков по методике «Виды агрессивности» (автор – Л.Г. Почебут)

На основе полученных результатов исследования, которые показывают, что у большинства подростков выявлены высокие показатели по разным видам агрессии: подростки выражают негативные чувства и эмоции с помощью физической, вербальной, предметной агрессии и самоагрессии, нами была создана и ниже описана система занятий «Агрессия под контролем!», которая представляет собой комплекс профилактических мероприятий, специально разработанных для подростков с целью предупреждения агрессивного поведения.

2.2 Описание системы занятий, направленных на профилактику агрессивного поведения у подростков

Для осуществления профилактики агрессивного поведения подростков нами была разработана система занятий «Агрессия под контролем!».

Цель занятий: создание благоприятных условий для снижения вероятности возникновения агрессивных форм эмоционального реагирования у подростков.

Задачи занятий:

- формировать навыки контроля проявлений различных форм агрессивного поведения подростков;
- развивать у подростков навыки эмоциональной саморегуляции;
- расширить представления подростков о конструктивных способах решения проблем в конфликтных ситуациях.

При создании системы занятий мы опирались на методические разработки Е.Н. Волковой, А.Ю. Еремкиной, О.И. Прокопьевой, Е.О. Черновой [10, 17, 35, 49].

На рисунке 17 представлены принципы, которые были использованы нами для построения занятий.



Рисунок 17 – Принципы построения системы занятий «Агрессия под контролем!»

В основе профилактической работы с подростками лежит групповая форма организации деятельности.

Преимущества групповой работы:

- создание атмосферы доверия и поддержки внутри группы;
- возможность поделиться личным опытом и получить обратную связь от сверстников;
- освоение новых навыков коммуникации и разрешения конфликтов;
- улучшение самооценки и уверенности в себе.

Применение методов, таких как: диалоги (общение в свободной форме, позволяющее обсудить проблемы и пути их решения), дискуссии (обсуждение актуальных тем, связанных с взаимоотношениями, поведением и принятием решений), ролевые игры (моделирование реальных ситуаций, помогающее освоить навыки эффективного общения и управления конфликтами), арт-терапия (использование творчества для выражения эмоций и переживаний, улучшения настроения и повышения самооценки), игротерапия (применение игровых методик для снятия стресса) в первую очередь направлено на развитие коммуникативных навыков, формирование навыков бесконфликтного

взаимодействия, а также на предоставление возможности участникам делиться своими эмоциями, переживаниями и опытом [37].

Система профилактических занятий включает 12 занятий, которые разработаны с учётом возрастных особенностей подростков 14–15 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, во второй половине дня, после уроков, в рамках внеурочной деятельности. Средняя продолжительность занятия – 45 минут.

Каждое занятие включает в себя три этапа: приветствие, основное содержание занятия, рефлексия.

Приветствие: включает в себя упражнения, которые помогают создать непринужденную атмосферу, а также стимулируют участников группы.

Основное содержание занятия: включает беседы, игры, упражнения и задания, которые способствуют пониманию и усвоению основной темы занятия.

Рефлексия: в конце каждой встречи участникам дается время для обмена чувствами, впечатлениями, мнениями и обсуждения своего настроения.

Представленный в таблице 5 план описывает систему занятий «Агрессия под контролем!»

Таблица 5 – Тематический план системы занятий «Агрессия под контролем!»

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
1	В начале пути	Создание благоприятного психологического климата в группе	1. Приветствие – упражнение «Цветонастроение» 2. Основное содержание занятия – упражнение «Клубок» – упражнение «Интервью» – игра «Атомы и молекулы» – упражнение «Пожелания» 3. Рефлексия – упражнение «Спасибо»
2	Образ моего «Я»	Создание условий для осознания собственных психологических	1. Приветствие – упражнение «Подари друг другу улыбку» 2. Основное содержание занятия – упражнение «Что я знаю о себе?» – упражнение «Я глазами других»

Продолжение таблицы 5

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
		особенностей	3. Рефлексия – упражнение «Незаконченные предложения»
3	Мой мир	Развитие навыков самоанализа	1. Приветствие 2. Основное содержание занятия – упражнение «Бумажный человечек» – упражнение «Волшебный базар» – техника «Волна» – упражнение «Спектр эмоций» 3. Рефлексия
4	Портрет агрессии	Формирование навыков контроля проявлений различных форм агрессивного поведения	1. Приветствие – упражнение «Поднимите руку» 2. Основное содержание занятия: – упражнение «Давай поругаемся» – упражнение ««Опасные и безопасные способы выражения агрессии»» 3. Рефлексия
5	Мир без агрессии	Создание условий для снижения проявлений различных форм агрессивного поведения	1. Приветствие – упражнение «Эхо» 2. Основное содержание занятия – упражнение «Мозговой штурм» – упражнение «Откажись» – игра «Пламя и статуя» – упражнение «Лозунг против агрессии» 3. Рефлексия – упражнение «Цепочка мыслей»
6	Как справляться с негативными эмоциями?	Обучение социально приемлемым способам выражения негативных эмоций	1. Приветствие – игра «Угадай эмоцию» – игра «Эмоциональный телефон» 2. Основное содержание занятия – упражнение «Зато» – упражнение «Вверх по радуге» – упражнение «Нарисуй злость» – упражнение «Рубим дрова» 3. Рефлексия
7	Разгрузи себя	Обучение приемам снятия эмоционального и мышечного напряжения.	1. Приветствие 2. Основное содержание занятия – упражнение «Нейрографика» – упражнение «Стряхни» – упражнение «Воздушный шар» – упражнение «Место покоя» 3. Рефлексия
8	Найди свое спокойствие	Обучение способам регулирования своего эмоционального	1. Приветствие – игра «Снежки» 2. Основное содержание занятия – беседа «Как быстро привести свои эмоции в порядок»

Окончание таблицы 5

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
		состояния	– упражнение «Лимон» – упражнение «Коллаж радости» 3. Рефлексия
9	Что за ситуация?	Расширение представления о конструктивных способах решения проблем в конфликтных ситуациях	1. Приветствие – упражнение «Приветствие на сегодня» 2. Основное содержание занятия – беседа «Что такое конфликт?» – упражнение «Ящик недоразумений» – игра «Тройка» – упражнение «Другими словами» 3. Рефлексия
10	Искусство быть толерантным	Развитие эмпатии и толерантного отношения к окружающим	1. Приветствие – упражнение «Чем мы похожи» 2. Основное содержание занятия – упражнение «Позитив» – просмотр и обсуждение фильма «Терпила» – игра «Скульптор и глина» – упражнение «Белая ворона» 3. Рефлексия – упражнение «Похвались соседом»
11	Я и другие	Создание условий для развития коммуникативных навыков	1. Приветствие – игра «Геометрические фигуры» 2. Основное содержание занятия – упражнение «Шестьдесят секунд» 3. Рефлексия – упражнение «Для тебя»
12	Финишная прямая	Подведение итогов занятий	1. Приветствие – упражнение «Дерево настроения» 2. Основное содержание занятия – упражнение «Послание сквозь время» – упражнение «Подарок» – упражнение «Впечатления» 3. Рефлексия

В качестве примера рассмотрим занятие 4 «Портрет агрессии».

Цель: формирование навыков контроля проявлений различных форм агрессивного поведения

Материалы и оборудование: мультимедиа (ПК, проектор, экран, мультимедийная презентация); карточки, на которых написаны различные способы снятия агрессивного состояния; канцелярские принадлежности (цветные или простые карандаши, ручки, бумага формата А 4).

Ход занятия:

Приветствие

Упражнение «Поднимите руку»

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

- Поднимите левую руку те, у кого сегодня позитивный настрой;
- поднимите правую руку те, у кого сегодня преобладает негативное настроение;
- поднимите обе руки те, у кого бывают дни с чередованием хорошего и плохого настроения;
- поднимите руку те, у кого вообще никогда не возникает негативных эмоций.

Как вы считаете, естественно ли временами испытывать отрицательные эмоции? (ответы обучающихся)

- Допустимо ли периодически испытывать злость? (ответы)
- Как обычно мы действуем, когда сталкиваемся с чувством раздражения? (ответы)
- Можно ли подобрать термин, характеризующий подобное поведение? (ответы)

Упражнение «Давай поругаемся»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, трансформация негативных эмоций в конструктивные. Давайте поиграем в весёлую игру! Мы будем передавать мяч и «обзывать» друг на друга названиями фруктов и овощей. Например: «Ты - картошка!». Но в конце каждый скажет своему соседу что-то приятное, например: «А ты - моя улыбка!». Помните, это игра, и обижаться нельзя. Играем быстро и с хорошим настроением!

Упражнение «Лист агрессии»

Цель: обучение безопасным способам выражения агрессии.

Вспомните случай, когда кто-то проявлял к вам агрессию. Мысленно вернитесь к этому человеку. Теперь сосредоточьтесь на тех чувствах, которые

вы испытывали к нему. Возьмите лист бумаги и ручку и перенесите все эти эмоции на бумагу любым удобным способом - рисуйте, зачёркивайте, делайте всё, что приходит в голову. Закончив, скомкайте лист и выбросьте его в пакет для мусора.

Расскажите, пожалуйста, какие ощущения вы испытывали, когда работали с бумагой, когда сминали её и когда избавлялись от неё.

Упражнение «Опасные и безопасные способы выражения агрессии»

Цель: расширение знаний о безопасных способах разрядки гнева.

На карточках перечислены разные способы проявления агрессии человеком (использование грубых слов, занятия спортом, угрозы, оскорбления, физическая активность и др.). Ваша задача - примерить роль детективов и выяснить, какие из перечисленных методов являются безопасными, а какие представляют угрозу. После этого осторожно поместите каждую карточку в соответствующую графу таблицы.

Важно, чтобы каждый из вас пришел к пониманию: «Умение управлять гневом – это не его сокрытие, а его грамотное выражение».

Рефлексия

Полное содержание системы занятий представлено в приложении Б.

Таким образом, система занятий, разработанная и в дальнейшем реализованная нами, может способствовать снижению вероятности возникновения агрессивных форм эмоционального реагирования у подростков.

Результаты повторной диагностики отображены в параграфе 2.3.

2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики

После завершения реализации системы занятий «Агрессия под контролем!», направленной на снижение показателей агрессивного поведения у подростков, нами было проведено повторное исследование агрессивного поведения у подростков по методикам «Агрессивное поведение» (авторы – Е.П.

Ильин, П.А. Ковалев), «Виды агрессивности» (автор – Л.Г. Почебут), полученные результаты представлены в Приложении В.

Проанализировав результаты первичной и повторной диагностики, полученные с помощью методики «Агрессивное поведение» (авторы – Е.П. Ильин, П.А. Ковалев), нами были сделаны следующие выводы.

При анализе результатов повторной диагностики по шкале «Прямая вербальная агрессия» высокий уровень не выявлен. Средние показатели установлены у 31% испытуемых (4 человека). Следует добавить, что низкий уровень зафиксирован у 69% респондентов (9 человек) – данный факт свидетельствует о том, что данные подростки открыты к обсуждению проблем, ищут компромиссы и конструктивные решения конфликтов, способны контролировать эмоции, умеют сохранять спокойствие даже при провокациях. Результаты первичной и повторной диагностики по шкале «Прямая вербальная агрессия» представлены на рисунке 18.

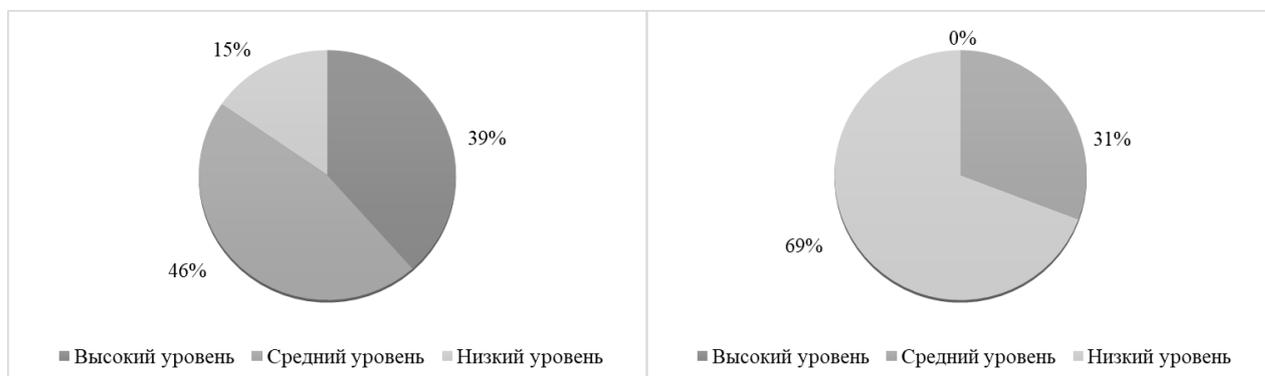


Рисунок 18 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков по методике «Агрессивное поведение» (шкала «Прямая вербальная агрессия»)

При повторной диагностике по шкале «Косвенная вербальная агрессия» (рисунок 19) высокий уровень не зафиксирован, средний уровень наблюдается у 3 человек (31 %) и низкий уровень – 10 человек (69 %). Подросткам не характерно использование колкостей, намеков, слухов, сарказма или иных форм непрямого негативного воздействия на других посредством слов. Такие

подростки открыто выражают свое мнение, избегают манипуляций и интриг, стремясь разрешать конфликты честно и прямо (рисунок 18).

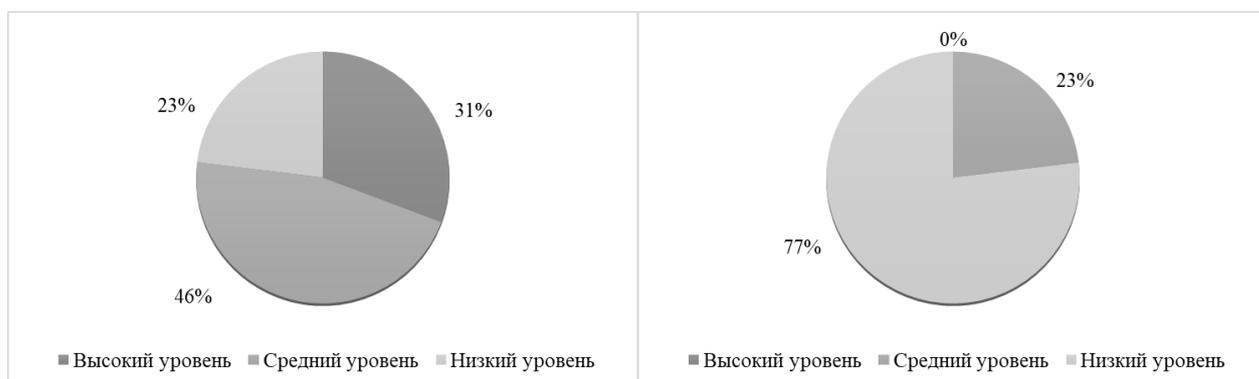


Рисунок 19 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков по методике «Агрессивное поведение» (шкала «Косвенная вербальная агрессия»)

Согласно результатам повторной диагностики по шкале «Косвенная физическая агрессия» (рисунок 20), мы констатируем, что высокий уровень не зарегистрирован. Для 31 % подростков (4 человека) характерен средний уровень, низкий установлен среди 69 % опрошенных (9 человек) – характеризуются следующими качествами: способностью спокойно выражать свое мнение без оскорблений и критики; готовностью выслушивать собеседника и учитывать его точку зрения.

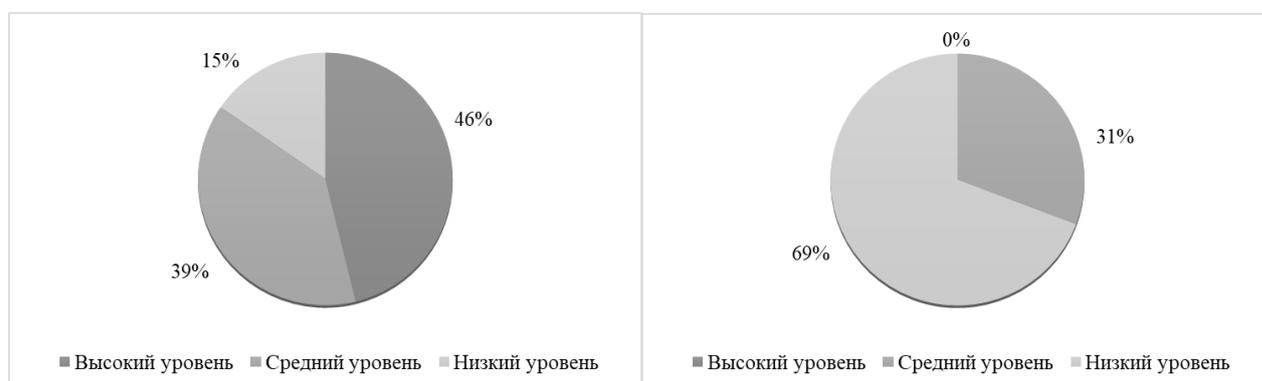


Рисунок 20 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков по методике «Агрессивное поведение» (шкала «Косвенная физическая агрессия»)

По шкале «Прямая физическая агрессия» при повторной диагностике высокий уровень не наблюдается, средний – 2 человека (15 %), низкий уровень – 11 человек (77 %) - это подростки, которые решают конфликты словами, понимают чувства других, хорошо управляют эмоциями, имеют развитые социальные навыки (рисунок 21).

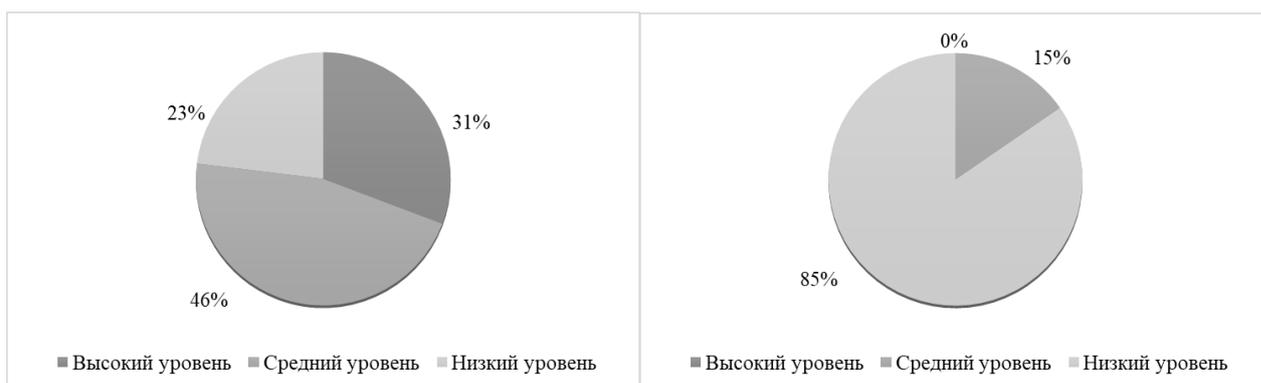


Рисунок 21 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков по методике «Агрессивное поведение» (шкала «Прямая физическая агрессия»)

Анализ полученных данных позволил сделать вывод о том, что по шкале «Несдержанность» уменьшилось число респондентов с средним уровнем до 31 % (4 человека), тем самым увеличилось число респондентов с низким уровнем до 69 % (9 человек). Подростки отличаются способностью контролировать свои эмоции, спокойно реагировать на трудности, взвешенно принимать решения.

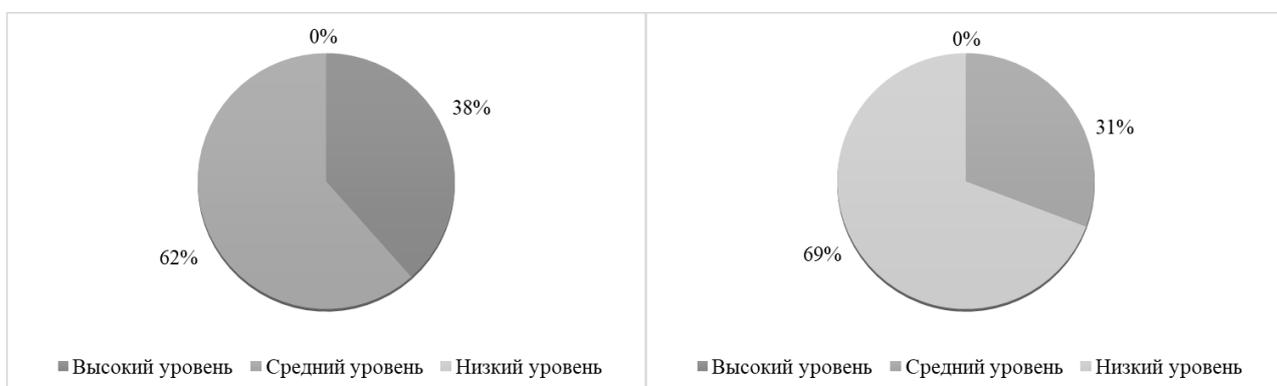


Рисунок 22 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков по методике «Агрессивное поведение» (шкала «Несдержанность»)

На рисунке 23 отображены результаты повторной диагностики по методике «Агрессивное поведение» (авторы – Е.П. Ильин, П.А. Ковалев).



Рисунок 23 – Результаты повторной диагностики подростков по методике «Агрессивное поведение»

На основе полученных результатов первичной и повторной диагностик по методике «Виды агрессивности» (автор – Л.Г. Почебут) мы пришли к следующим выводам.

На рисунке 24 представлены результаты, полученные в ходе первичной и повторной диагностики подростков по шкале «Вербальная агрессия».

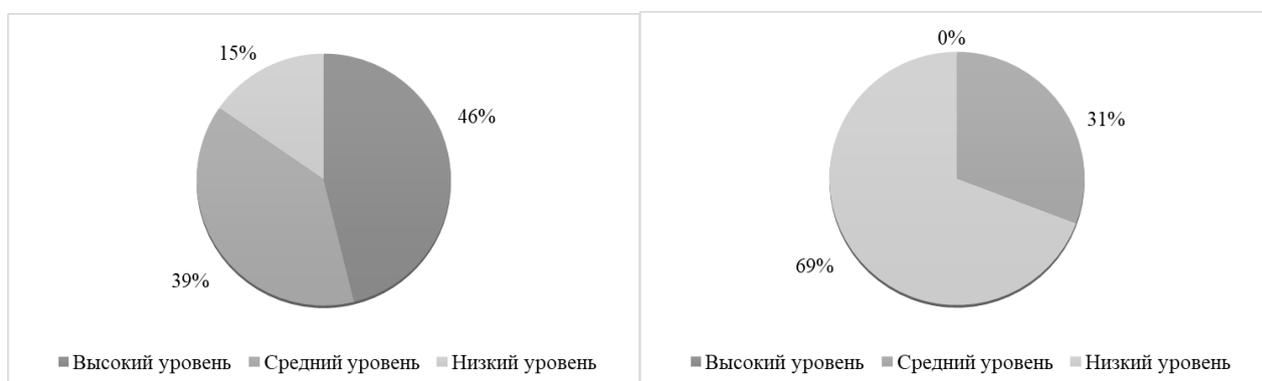


Рисунок 24 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков по методике «Виды агрессивности» (шкала «Вербальная агрессия»)

По шкале вербальная агрессия выявлено, что количество респондентов (5 подростков), что составляло 39 % с высоким уровнем вербальной агрессии снизились до среднего уровня и низкого. Средний уровень составил 4 подростка (31 %). Число подростков с низким уровнем увеличилось на 54 %, с 2 участников (15 %) до 9 (69 %). Данные результаты указывают на то, что после реализации комплекса профилактических мероприятий, подростки в конфликтных ситуациях стремятся к конструктивному диалогу, избегая грубых высказываний, оскорблений и негативных комментариев в адрес других людей.

Согласно результатам первичной и повторной диагностики по шкале физическая агрессия установлено, что высокий уровень при повторной диагностике не наблюдается, количество подростков с средним уровнем составляет 15 % (2 подростка). Также зафиксировано, что число обследуемых, имеющих низкий уровень, увеличилось с 23 % (3 подростка) до % (11 подростков) после реализации системы занятий. Изменения говорят о том, что подростки в ходе всплеска своих эмоций воздерживаются от применения физической силы против других людей. Они способны контролировать свои эмоции и избегать агрессивных действий, предпочитая конструктивное общение и сотрудничество.

Полученные результаты отражены на рисунке 25.

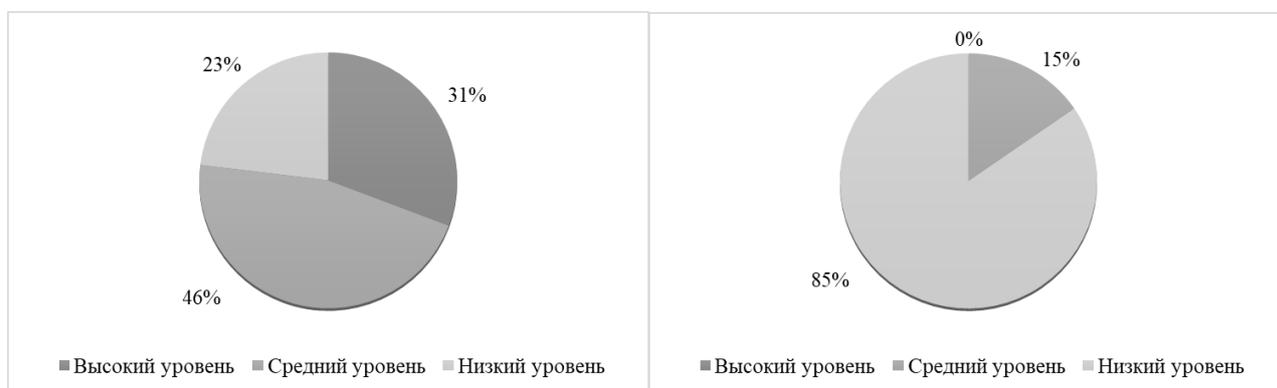


Рисунок 25 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков по методике «Виды агрессивности» (шкала «Физическая агрессия»)

Среди респондентов наблюдается снижение высокого уровня по шкале предметная агрессия до среднего у 46 % человек (6 подростков) и до низкого у 39 % подростков (5 подростков). У 15 % несовершеннолетних (2 подростка) не выявлена тенденция к изменению показателей. Это указывает на то, что подростки при проявлении агрессии не срывают свою злость и негативные эмоции на окружающих их предметах (ломают, бросают, портят и т.д.), а выражают негативные эмоции социально приемлемыми способами, исключая деструктивные действия с предметами. Подростки, у которых не выявлена эмоциональная агрессия характеризуются способностью строить продуктивные коммуникации и избегать конфронтации, стремлением к согласованности и компромиссам в межличностных отношениях. Результаты, полученные по шкале предметная агрессия отображены на рисунке 26.

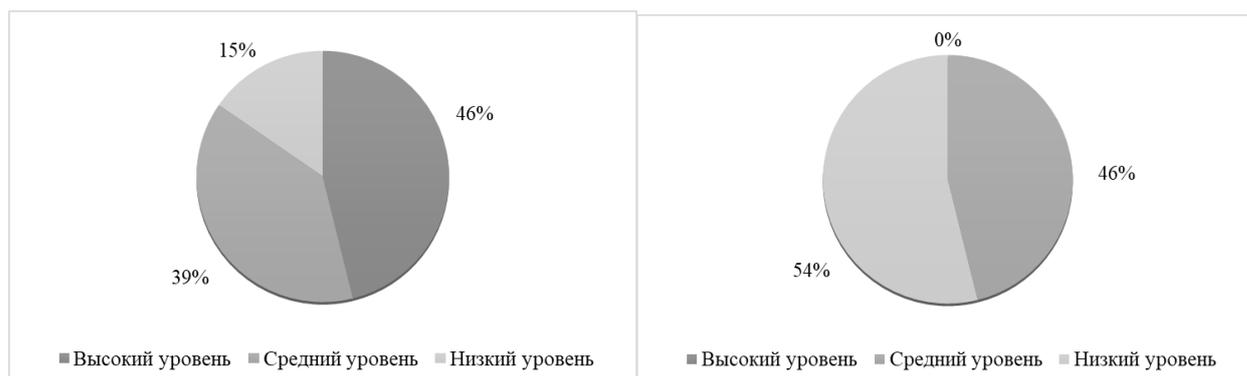


Рисунок 26 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков по методике «Виды агрессивности» (шкала «Предметная агрессия»)

Следует отметить, что при проведении повторной диагностики по шкале эмоциональная агрессия (рисунок 27) наблюдается уменьшение числа респондентов с высоким показателем на 3 человека (23 %) до среднего, таким образом количество подростков с средним показателем стало 46 % (6 подростков) и увеличение числа обучающихся с низким показателем до 7 человек (с 15 % до 54 %). Из этого следует, что подростки умеют выслушивать чужое мнение, сопереживать и поддерживать конструктивный

диалог, создавая атмосферу доверия и уважения. Способны эффективно управлять своими эмоциями, сохраняя спокойствие и самообладание.



Рисунок 27 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков по методике «Виды агрессивности» (шкала «Эмоциональная агрессия»)

По результатам первичной диагностики по шкале самоагрессия высокие показатели были зафиксированы у 8 % участников (1 подросток). После реализации системы занятий и повторной диагностики по данной методике подростки с высоким уровнем не выявлены. Увеличилось количество респондентов с низким уровнем с 61 % (8 подростков) до 92 % (12 подростков). Данные изменения в показателях указывает на то, что подростки выражают агрессию социально приемлемыми способами, исключая нанесение физического ущерба собственному телу (рисунок 28).

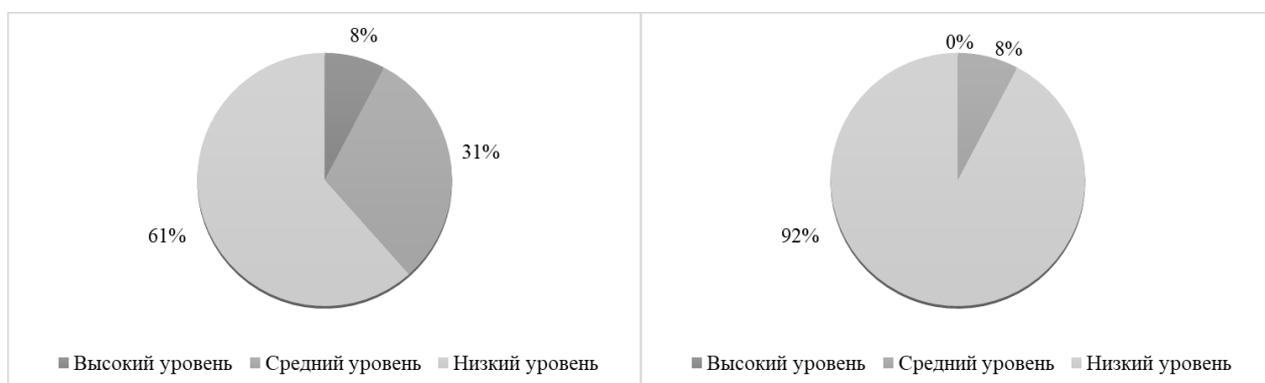


Рисунок 28 – Результаты первичной и повторной диагностики подростков по методике «Виды агрессивности» (шкала «Самоагрессия»)



Рисунок 29 – Результаты повторной диагностики подростков по методике «Виды агрессивности» (автор – Л.Г. Почебут)

Анализируя результаты первичной и повторной диагностики подростков по методикам «Агрессивное поведение» (авторы – Е.П. Ильин, П.А. Ковалев), «Виды агрессивности» (автор – Л.Г. Почебут), следует отметить снижение показателей проявления агрессивного поведения у подростков. Полученные данные позволяют сделать вывод о развитии у подростков навыков контроля проявлений различных форм агрессивного поведения, навыков эмоциональной саморегуляции, способности подавлять вспышки гнева и раздражения, понимания причин возникновения агрессивных реакций, конструктивных способах решения проблем в конфликтных ситуациях.

Для выявления значимости различий в показателях, результаты первичной и повторной диагностики были подвергнуты статистическому анализу с применением Т-критерия Вилкоксона. Данный анализ выявил статистически значимые различия по шкалам: прямая вербальная агрессия, косвенная вербальная агрессия, прямая физическая агрессия, косвенная физическая агрессия, эмоциональная агрессия, самоагрессия, несдержанность. Результаты статистического анализа представлены в Приложении Г.

Таким образом, система занятий «Агрессия под контролем!» показала свою эффективность в профилактике агрессивного поведения среди подростков и может успешно применяться социальными педагогами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования, мы сделали вывод о том, что агрессивное поведение представляет собой деятельность, нацеленную на причинение морального или физического ущерба другим людям, животным или вещам. Выделяют три основных типа агрессии: вербальную, физическую и аутоагрессию. Вербальная агрессия проявляется через речь: гневные выпады, крик, оскорбления, бранные выражения, способные нанести психологический ущерб. Физическая агрессия заключается в проявлении насилия над человеком путём ударов, избиений, пыток. Аутоагрессия проявляется в нанесении себе телесных повреждений, самоуничижительном поведении или деструктивных действиях, приводящих к физическому или психологическому страданию.

Подростковая агрессия является актуальной проблемой современного общества. Её проявления связаны с трудностями переходного возраста, нестабильной психоэмоциональной сферой, влиянием окружения и отсутствием адекватных методов снятия напряжения. Проявление агрессии у подростков выражается в формах физического насилия, вербальной грубости, косвенных манипуляций, соперничества и стремления доминировать. Причины подростковой агрессии разнообразны: физиологические изменения организма, семейные конфликты, давление со стороны сверстников, учебные нагрузки, отсутствие самовыражения.

Профилактика агрессивного поведения у подростков требует комплексного подхода, включая взаимодействие всех участников образовательного процесса и применение своевременных мер воздействия на подростков. Важнейшую роль в данном процессе занимает социальный педагог, оказывая поддержку подросткам в преодолении внутренних конфликтов и обучении эффективным методам социального взаимодействия. Интеграция словесных методов, различных форм арт-терапии (игротерапии,

библиотерапии, изотерапии) и психологических тренингов может существенно снизить вероятность появления агрессивного поведения у подростков и помочь им осознать негативные последствия этого явления.

Для изучения проявлений агрессивного поведения у подростков нами было организовано экспериментальное исследование, которое проводилось на базе МКОУ «Таловская СОШ» с. Таловка в период с сентября 2025 по январь 2026 года. Выборка представлена учащимися 8 класса в количестве 13 человек. Возраст испытуемых – 14–15 лет. Для диагностики использовались следующие методики: «Агрессивное поведение» авторов Е.П. Ильина и П.А. Ковалёва, а также методика «Виды агрессивности», разработанная Л.Г. Почебут.

Исходя из результатов первичной диагностики, мы пришли к выводу о целесообразности организации профилактических мероприятий, направленных на предупреждение агрессивного поведения у данных подростков, вследствие чего была разработана и реализована система занятий «Агрессия под контролем!». По окончании её реализации также была проведена повторная диагностика.

Проведя анализ результатов первичной и повторной диагностики подростков, мы отмечаем снижение показателей по разным шкалам проявления агрессивного поведения. Это позволяет нам говорить о том, что подростки владеют приемами реагирования негативных эмоций и регулирования своего эмоционального состояния, целенаправленно управляют своим поведением. Подросткам присущ внутренний самоконтроль, они способны сдерживать негативные импульсы и выстраивать эффективное межличностное взаимодействие, конструктивно действовать в конфликтных ситуациях.

Таким образом, можно сделать вывод о подтверждении выдвинутой нами гипотезы: реализация системы занятий способствовала снижению показателей проявления агрессивного поведения у подростков.

Цели и задачи, поставленные в рамках выпускной квалификационной работы, успешно выполнены в процессе исследования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Багова, Р. Х. Особенности профилактики агрессивности у подростков в общеобразовательном учреждении : роль психолога педагогического сопровождения / Р. Х. Багова, О. И. Михайленко // Национальное здоровье. – 2021. – № 4. – С. 134-137.
2. Багулина, Н. В. Методика работы социального педагога в общеобразовательной школе / Н.В. Багулина // Проблемы и перспективы развития образования. – Пермь : Меркурий. – 2019. – №1. – С. 99-102.
3. Басс, А. Г. Психология агрессии / А. Г. Басс // Вопросы психологии – 1967. – № 3. – С. 60–67.
4. Белова, Е. Г. Девиантное и агрессивное поведение подростков: гендерные различия / Е. Г. Белова // Вестник магистратуры. – 2017. – № 6. – С. 125-128.
5. Берковиц, Л. Агрессия: причины, последствия и контроль / Л. Берковиц. – Санкт-Петербург : Прайм Еврознак, 2020. – 441 с. – ISBN 0-07-004874-6.
6. Богинская, Л. В. Агрессивное и аутоагрессивное поведение подростков с девиантным поведением / Л. В. Богинская // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. – 2019. – № 1. – С. 37-42.
7. Валова, Н. С. Основные направления социально-педагогической работы с подростками девиантного поведения / Н. С. Валова // Сборник материалов Всероссийской научно – практической конференции, 2017. – С. 63–69.
8. Вачков, И. В. Групповые методы в работе школьного психолога / И. В. Вачков. – Москва : Ось–89, 2019. – 223 с. – ISBN 5-98534-333-2.
9. Вдовина, Н. А. Изучение особенностей агрессивного поведения подростков / Н. А. Вдовина, М. Н. Степанова // Евсевьевские чтения. Серия : Наука и образование : актуальные психологические проблемы и опыт решения :

сборник научных трудов по материалам Международной научно практической конференции – Саранск : Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева, 2018. – С. 162-166.

10. Волкова, Е. Н. Профилактика агрессивного поведения детей и подростков в образовательной среде: направления работы на основе результатов исследования / Е. Н. Волкова // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2021. – № 4. – С. 715-722.

11. Гун, Г. Е. Агрессия подростков и правила взаимодействия с детьми «группы риска» / Г. Е. Гун, И. В. Зотов, Б. М. Шаваринский // Образование: ресурсы развития. Вестник Ленинградский областной институт развития образования. – 2020. – № 1. – С. 68-71.

12. Гурьев, М. Е. Социально–психологическая характеристика подростков, имеющих агрессивное поведение: способы его профилактики и пути преодоления / М. Е. Гурьев // Наука и современность – 2017 : материалы LI Международной научно-практической конференции, Новосибирск. – 2017. – С. 94-103.

13. Денисова, М. Ф. Подростковая агрессия, причины и факторы риска / М. Ф. Денисова, Н. Н. Музыка, З. А. Шкиряк-Нижник // Здоровье ребенка. – 2019. – № 8. – С. 470-474.

14. Долгова, В. И. Психологические особенности агрессивного поведения подростков / В. И. Долгова, Л. В. Иванова, А. И. Банщикова // Научно–методический электронный журнал «Концепт». – 2018. – № 31. – С. 11–15.

15. Дроздецкая, И. А. Особенности социально-педагогического сопровождения подростков с агрессивным поведением / И. А. Дроздецкая. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 160 с. – ISBN 978-5-907791-15-2.

16. Ениколопов, С. Н. Некоторые проблемы психологии агрессивного поведения детей и подростков / С. Н. Ениколопов // Социальная и клиническая психиатрия. – 2020. – № 2. – С. 40-45.

17. Еремкина, А. Ю. Снижение агрессивности подростков в условиях образовательной организации в процессе тренинговых занятий /

А. Ю. Ерёмкина // Перспективы развития науки и образования. Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. – Нефтекамск, 2019. – С. 198-203.

18. Змановская, Е. В. Девиантология : психология отклоняющегося поведения : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е. В. Змановская. – Москва : Академия, 2013. – 152 с. – ISBN 978-5-4468-048-5.

19. Ильина, А. В. Психолого-педагогические аспекты выстраивания педагогом коммуникативного взаимодействия с учащимися, проявляющими склонность к отклоняющемуся поведению / А. В. Ильина, Д. Н. Погорелов // Научно-теоретический журнал. – 2017. – № 3 (32). – С. 89-93.

20. Инжутова, Е. В. Профилактика девиантного поведения подростков // Е. В. Инжутова // Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности. Материалы IV Международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию открытия первого в Бурятии кабинета медико-социальной помощи в поликлиническом звене. Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления. – Чебоксары, 2020. – С. 153–154.

21. Иовчук, Н. М. Детско-подростковые психические расстройства : учебное пособие / Н. М. Иовчук. – Москва : НЦ ЭНАС, 2022. – 76 с. – ISBN 5 93196-133-X.

22. Ковалев А. Г. Психология личности : учебное пособие / А. Г. Ковалев. – Москва : Просвещение, 1970. – 391 с.

23. Кузнецова, Л. В. Рабочая книга социального педагога. Профилактика безнадзорности, правонарушений, охрана здоровья детей / Л. В. Кузнецова. – Москва : Школьная пресса, 2018. – 96 с. – ISBN 978-5-769539121.

24. Лоренц, К. Агрессия (так называемое «зло») / К. Лоренц. – Москва : АСТ, 2021. – 416 с. – ISBN 978-5-17-105325-3.

25. Манова, М. В. К вопросу о социально-психологических особенностях и проблемах подросткового возраста / М. В. Манова // Вестник гуманитарного

института ТГУ. – 2020. – № 1. – С. 47-53.

26. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – Москва : АСТ, Санкт-Петербург : Прайм Еврознак, 2019. – 811 с. – ISBN 978-5-17-055693-9.

27. Мольдон, Е. И. Профилактическая работа с подростками, имеющими агрессивное поведение, по формированию адаптивных копинг стратегий / Е. И. Мольдон // Молодежная политика России в контексте глобальных мировых перемен: материалы международной научно практической конференции. Под редакцией Г.В. Ковалевой, Санкт Петербург. – 2018. – С. 267-269.

28. Мухлыгина, Л. В. Социально-психологические причины агрессивного поведения подростков / Л. В. Мухлыгина, О. П. Заболотских // Дефектология сегодня: достижения, технологии, вопросы специального и инклюзивного образования : сборник статей по материалам II Всероссийской научно-практической конференции, 2016. – С. 78–84.

29. Науменко, М. В. Исследование агрессии подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации / М. В. Науменко // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 67. – С. 419–422.

30. Никитин, А. В. Психологические особенности агрессивного поведения в подростковом возрасте : специальность 19.00.13 «Психология развития, акмеология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Никитин Александр Валентинович ; Московский педагогический государственный университет. – Москва, 2019. – 29 с.

31. Новикова, А. В. Агрессия: основные категории и контексты исследования проблемы / А. В. Новикова // Психология личности: актуальные исследования : сборник научных трудов / ответственный редактор Е. М. Разумова. – Магнитогорск, 2020. – С. 84-89.

32. Олвеус, Д. Агрессивное поведение детей в школах / Д. Олвеус // Вопросы психологии. – 1980. – № 5. – С. 162–163.

33. Панова, Н. В. Проблема агрессивного поведения детей / Н. В. Панова // Академия профессионального образования. – 2016. – № 11. – С. 20–27.

34. Петрова, А. Б. Психологическая коррекция и профилактика агрессивных форм поведения несовершеннолетних с девиантным поведением : практическое руководство / А. Б. Петрова. – Москва : Флинта : МПСИ, 2008. – 152 с. – ISBN 978-5-9765-0193-5.

35. Прокопьева, О. И. Коррекция агрессивного поведения подростков в условиях организации / О. И. Прокопьева // Наука и образование: проблемы и перспективы – 2017 : сборник материалов региональной научно – практической конференции, Москва, 2017. – С. 165–169.

36. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 420 с. – ISBN 978-5-49807-290-6.

37. Рыжевалова, А. Д. Методы профилактики агрессивного поведения детей-сирот подросткового возраста / А. Д. Рыжевалова // Актуальные проблемы развития человека в современном обществе : сб. науч. ст. II Всероссийской научно–практической конференции / Сибирский Федеральный университет. – Красноярск, 2020. – С. 56–58.

38. Саблина, Н. А. Поведенческие проявления агрессивности в подростковом возрасте и возможности их преодоления : специальность 19.00.07 «Педагогическая психология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата технических наук / Саблина Наталья Александровна ; Северо–Кавказский государственный технический университет – Ставрополь, 2014. – 28 с.

39. Сафронова, О. А. Особенности деятельности педагога с подростками «группы риска» / О. А. Сафронова, Н. П. Молчанова, Ю. Н. Дьяконова // Традиции и инновации воспитательной работы в вузе : сборник статей по материалам Международной научно-практической конференции – Саратов : ООО «Центр социальных агроинноваций СГАУ», 2020. – С. 115-119.

40. Смольникова, Л. В. Ценностно-потребностная сфера личности старших подростков, склонных к агрессивному и просоциальному поведению :

специальность 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Смольникова Лариса Владимировна ; Томский государственный педагогический университет. – Томск, 2016. – 174 с.

41. Соболев, А. Ю. Психолого–педагогическая коррекция межличностных отношений подростков группы риска / А. Ю. Соболев // В сборнике: Актуальные проблемы социально-гуманитарных знаний Сборник статей. ответственный редактор Г. В. Мысенко. – Москва, 2015. – С. 121-123.

42. Тагирова, Г. С. Психолого-педагогическая коррекционная работа с трудными подростками / Г. С. Тагирова. – Москва, 2005. – 128 с. – ISBN 5-93134-206-0.

43. Туприна, М. А. Особенности проявления агрессивного поведения подростков / М. А. Туприна // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки : сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч. –практ. конф. – Новосибирск : ООО СибАК, 2020. – № 6 (33). – С. 379–384.

44. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ // КонсультантПлюс : справочная правовая система. – URL: <http://www.consultant.ru>. (дата обращения: 06.09.2025).

45. Фурманов, И. А. Агрессия и насилие. Диагностика, профилактика и насилие / И. А. Фурманов. – Москва : Просвещение, 2016. – 418 с. – ISBN 5-9268-0612-7.

46. Харитоновна, Е. В. Личностные особенности склонности подростков к деструктивным видам активности / Е. В. Харитоновна, Е. В. Суслина // Южнороссийский журнал социальных наук. – 2020. – № 3. – С. 97-111.

47. Хотеева, Е. В. Агрессивное поведение подростков: причины и способы преодоления / Е. В. Хотеева // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. – 2017. – № 1. – С. 844-847.

48. Чемерилова, И. А. Профилактика агрессивного и жестокого поведения школьников как важнейшее направление деятельности психолога в системе

образования / И. А. Чемерилова // Современная система образования: сохраняя прошлое, создаем будущее. Актуальные вопросы педагогической теории и практики : сборник научных трудов / ответственный редактор О. В. Кириллова. – Чебоксары, 2018. – С. 57-63.

49. Чернова, Е. О. Профилактика отклоняющегося поведения у подростков группы риска / Е. О. Чернова, А. Н. Грязнов, Ф. Г. Мухаметзянова // Казанский педагогический журнал. – 2020. – № 4. – С. 256-261.

50. Чижова, С. Ю. Детская агрессивность / С. Ю. Чижова, О. В. Калинина. – Ярославль : Академия развития, 2001. – 157 с. – ISBN 978-5-7797-0275-1.

51. Штенская, А. Е. Психологические особенности проявления агрессии у подростков / А. Е. Штенская, О. А. Липовая // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. – 2018. – № 2. – С. 55–58.

52. Эльконин, Д. Б. Детская психология : учебное пособие / Д. Б. Эльконин – 6-е изд., стер. – Москва : Академия, 2011. – 383 с. – (Высшее профессиональное образование). – ISBN 978-5-7695-8389-6.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Результаты первичной диагностики агрессивного поведения у подростков

Таблица А.1 – Результаты первичной диагностики подростков по методике «Агрессивное поведение» (авторы – Е.П. Ильин, П.А. Ковалев)

Имя Ф.	Шкала агрессии									
	Прямая вербальная		Косвенная вербальная		Косвенная физическая		Прямая физическая		Несдержанность	
	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл
Алина С.	средний	4	средний	5	низкий	1	средний	4	средний	9
Антон М.	высокий	9	средний	5	высокий	7	средний	5	высокий	21
Анна Д.	высокий	8	низкий	2	средний	6	низкий	2	средний	16
Артем Б.	средний	5	высокий	9	средний	6	высокий	9	высокий	20
Валерия В.	низкий	1	низкий	1	высокий	9	низкий	2	средний	12
Виктория С.	средний	5	средний	4	средний	5	средний	6	средний	16
Влад Л.	высокий	7	средний	5	средний	6	средний	5	средний	18
Глеб Д.	высокий	8	низкий	2	высокий	9	низкий	3	высокий	20
Дарья Ч.	средний	4	высокий	7	низкий	2	высокий	8	средний	14
Кирилл В.	высокий	9	высокий	9	средний	5	высокий	9	высокий	23
Максим Р.	низкий	2	средний	6	высокий	8	средний	5	средний	15
Олег Т.	средний	6	высокий	8	высокий	8	высокий	7	высокий	21
Павел И.	средний	5	средний	5	высокий	9	средний	5	средний	19

Окончание приложения А

Таблица А.2 – Результаты первичной диагностики подростков по методике «Виды агрессивности» (автор – Л.Г. Почебут)

Имя Ф.	Шкала агрессии									
	Вербальная		Физическая		Предметная		Эмоциональная		Самоагрессия	
	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл
Алина С.	средний	4	средний	3	низкий	2	низкий	1	средний	3
Антон М.	высокий	6	средний	4	высокий	8	средний	4	низкий	1
Анна Д.	высокий	7	низкий	2	средний	4	средний	4	средний	4
Артем Б.	средний	4	высокий	7	средний	3	высокий	7	низкий	2
Валерия В.	низкий	2	низкий	1	высокий	7	низкий	2	низкий	1
Виктория С.	средний	3	средний	3	средний	4	средний	4	средний	3
Влад Л.	высокий	8	средний	4	средний	4	высокий	8	высокий	8
Глеб Д.	высокий	6	низкий	2	высокий	6	низкий	1	низкий	2
Дарья Ч.	средний	4	высокий	7	низкий	1	средний	4	низкий	2
Кирилл В.	высокий	5	высокий	8	средний	4	низкий	2	низкий	2
Максим Р.	низкий	1	средний	3	высокий	8	средний	4	средний	4
Олег Т.	средний	4	высокий	5	высокий	5	средний	3	низкий	2
Павел И.	средний	3	средний	4	высокий	6	высокий	7	низкий	2

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Содержание системы занятий «Агрессия под контролем!»

Занятие 1 «Начало пути»

Цель: создание благоприятного психологического климата в группе.

Материалы и оборудование: клубок шерстяных ниток, компьютер, экран, листы А4 с правилами поведения, цветные карточки, карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

Приветствие

Упражнение «Цветонастроение»

Цель: определение эмоционального состояния группы.

Давайте начнем с того, чтобы поделиться своими чувствами! Передавая друг другу эту игрушку, каждый из вас может назвать цвет, который отражает его сегодняшнее настроение.

К концу нашего занятия, мы все почувствуем себя лучше и радостнее, ведь впереди нас ждет множество удивительных открытий и захватывающих моментов.

Чтобы наше занятие стало по-настоящему успешным и принесло пользу каждому, давайте сначала вместе изучим правила, которые вы найдете на листочках.

Эти простые правила помогут нам создать атмосферу доверия и взаимопонимания для нашей совместной работы:

- Перед началом прошу выключить мобильные телефоны.
- Всё сказанное в ходе нашего круга остаётся строго конфиденциальным.
- Наша беседа будет сосредоточена исключительно на аспектах, относящихся к теме занятия.
- Важно давать возможность каждому высказаться, поэтому просим не перебивать.
- Основа нашего взаимодействия – доброжелательность и уважение.

Похоже, в наших правилах есть пробел. Давайте вместе подумаем, какое правило мы могли бы добавить, и запишем его на пустой строке. (учащиеся придумывают недостающие правила поведения в группе и дописывают их)

Основное содержание занятия

Упражнение «Клубок»

Цель: снижение напряжения в группе.

У меня в руках клубок ниток, и вместе мы сплетаем общую сеть. Начинаю я: оставляю себе свободный край нити, называю своё имя и одно главное качество, которое считаю своим преимуществом. Затем передаю клубок вам. Ваша задача аналогична: назвать своё имя и упомянуть собственное достоинство, оставив нить у себя, передать клубок дальше. Таким образом, мы совместными усилиями создаём уникальную сеть.

– Какие элементы этого упражнения показались вам интересными, а какие-скучными или сложными?

– Что именно вызвало у вас затруднения при выполнении этого задания?

– Как вы себя чувствовали, когда нужно было назвать свои сильные стороны?

Упражнение «Интервью»

Цель: сплочение участников группы. Представьте, что вам выпал шанс взять эксклюзивное интервью у известной личности! Даже если раньше вы не пробовали себя в роли журналиста, сейчас отличный повод попробовать! Чтобы организовать пары, возьмите разноцветные карточки. Участники с одинаковым цветом объединяются в дуэты.

Ваша задача – провести взаимное интервью, узнавая друг о друге максимум интересной информации.

Для удобства воспользуйтесь предложенными вопросами:

– Назовитесь и коротко расскажите о себе.

– За что вы сами себя цените больше всего?

– В чём вы действительно сильны и успешны?

– Что в вас могло бы привлечь внимание окружающих?

Закончив интервью, соберёмся в общем кругу. Каждая пара выступит поочерёдно: один участник садится на стул, другой становится сзади и рассказывает о своём собеседнике от его имени, основываясь на полученной информации. Садящийся внимательно выслушивает рассказ о себе.

Через минуту аудитория сможет задать пару уточняющих вопросов. Затем вы меняетесь ролями, и следующий участник представляет предыдущего.

Завершив выступления всех пар, проведём обсуждение:

- Сложно ли было запоминать и передавать информацию о партнёре?
- Получилось ли вашему партнёру убедительно представить вас, словно он – это вы?
- Какие чувства и эмоции вы испытывали, слыша рассказ о самом себе?

Упражнение «Атомы и молекулы»

Цель: повышение уровня работоспособности, а также создание доброжелательной атмосферы в группе.

Представьте, что каждый из вас – это крошечный, самостоятельный атом. Атомы, как известно, обладают удивительной способностью сливаться, образуя прочные и стабильные молекулы. Теперь, когда вы откроете глаза, начните свободно танцевать под музыку, двигаясь по комнате. Когда я подам условный сигнал, вам нужно будет объединиться в группы – «молекулы» – состоящие из определенного количества «атомов», которое я назову (например, по 2, 4 или 6 человек). После того, как вы побудете в составе своих молекул некоторое время, они снова распадутся на отдельные атомы. Затем мы повторим этот процесс: снова сигнал, снова объединение в молекулы, и так далее.

Упражнение – «Пожелания»

Цель: развитие эмпатии и умения выражать свои чувства и пожелания в конструктивной форме.

Каждый должен написать пожелания тому, кто указан на листочке. Затем пожелания даются тому, кому они предназначены.

Рефлексия

Упражнение «Спасибо»

Цель: установление эмоционального контакта с группой и закрепление благоприятного исхода деятельности.

Вам нужно поблагодарить каждого участника группы за руку и при этом сказать: «Спасибо! С тобой сегодня было приятно работать». Говорить нужно только эти простые слова и больше ничего. Правило остается то же самое: вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнете рукопожатие еще с кем-то.

– Что сегодня произвело на вас наибольшее впечатление и запомнилось ярче всего?

– Какие чувства вы испытывали во время выполнения упражнений?

– Как вы ощущали себя в начале и в конце нашей встречи? Заметили ли вы изменения в своем настроении?

– Что бы вы предложили добавить в следующее занятие, чтобы сделать его еще более увлекательным?

Занятие 2 «Образ моего Я»

Цель: создание условий для осознания собственных психологических особенностей.

Материалы и оборудование: музыкальная колонка, листы А4, цветные ручки, фломастеры, карандаши.

Ход занятия:

Приветствие

Упражнение «Подари друг другу улыбку»

Цель: создание положительного настроения в группе на дальнейшую работу.

Давайте начнем наше занятие! Прошу вас встать в круг и взяться за руки. Мы сейчас будем дарить друг другу улыбки. Посмотрите на человека справа от вас, в глаза, и подарите ему самую искреннюю улыбку. Затем он передаст ее следующему.

– Насколько легко вам было поделиться позитивными эмоциями?

– Часто ли вы улыбаетесь в течение дня? (ответы учащихся)

Основная часть занятия

Упражнение «Что я знаю о себе»

Цель: формирование навыков самоанализа.

Вам нужно начертить таблицу из четырех пронумерованных столбцов, внимание на слайд.

1. Что я умею	2. Что я не умею	3. Чему могу научить других	4. Чему бы я хотел научиться

Столбец 1: давайте вспомним все, что вы умеете! Перечислите все свои таланты и навыки.

Столбец 2: а теперь подумайте, чего вы пока не умеете. Что бы вы хотели освоить?

Столбец 3: из списка в столбце 1 выберите те навыки, в которых вы - настоящий профи! Что вы можете преподавать другим?

Столбец 4: чему бы вы хотели научиться в будущем?

Упражнение «Я глазами других»

Цель: развитие умения анализировать и определять свои психологические характеристики.

Каждый из нас обладает неповторимым набором качеств, определяющих нашу индивидуальность. Но как понять, насколько это воспринимается другими?

Предлагаем вам выполнить следующее задание, чтобы это выяснить. Давайте возьмем лист бумаги и сделаем три колонки!

Колонка 1: «Я - это я!» Напишите десять слов, которые сразу же приходят вам в голову, когда вы думаете о себе. Не заморачивайтесь, просто записывайте!

Колонка 2: «Как меня видят мои близкие». Подумайте, что бы сказали ваши родители или лучшие друзья, если бы их спросили: «Кто ты?». Запишите их ответы.

Колонка 3: «Взгляд со стороны». Самое интересное! Подпишите свои листочки и положите их на стол. Мы будем передавать их по кругу, и ваш сосед

справа напишет о вас в этой колонке. Потом вы получите свои листочки обратно!

Когда будем обсуждать результаты, обратим внимание на:

– Есть ли слова, которые повторяются во всех трех колонках? Что это может говорить о нас (например, о том, насколько мы открыты)?

– Насколько хорошо мы знаем самих себя (по количеству слов в первой колонке)?

– Как мы к себе относимся (сколько позитивных и негативных слов)?

Совпадает ли наше представление о себе с тем, как нас видят другие?

– Из чего вообще складывается мнение других о нас? (Здесь можно поговорить о том, как мы сами себя презентуем).

Упражнение «Десять комнат»

Цель: осознание участниками собственной модели поведения при появлении различных эмоций.

Предлагаю вообразить себя владельцем дома с десятью комнатами, каждая из которых отражает определенное чувство: радость, страх, печаль, плач, злость, агрессия, одиночество, надежда, и еще две комнаты, которые вы придумаете сами.

Ваша задача:

– придумайте названия для двух дополнительных комнат;

– разделите лист бумаги на десять частей (по количеству комнат);

– подпишите каждую часть листа названием комнаты;

– нарисуйте в каждой комнате символы, которые, по вашему мнению, лучше всего передают ее суть.

После завершения рисунка, мы обсудим:

– Как часто вы «бываете» в каждой комнате? Что вы там делаете? (Например, «В комнате радости я часто смеюсь и общаюсь с друзьями.»)

– В какой комнате вы чувствуете прилив сил и энергии?

– А в какой, наоборот, чувствуете упадок?

– В каких комнатах вам нравится находиться, а в каких – нет? Какие чувства вы считаете положительными, а какие – отрицательными? Как долго вы обычно задерживаетесь в каждой комнате?

Завершим встречу обсуждением наших впечатлений и поговорим о способах взаимодействия с собственными эмоциями.

Рефлексия

Упражнение «Незаконченные предложения»

Цель: развитие навыков анализа собственных мыслей и чувств, формирование умения выражать свои переживания.

Предлагаю завершить предложения, записывая свои мысли на листочках. (Работа проводится индивидуально).

Примеры незаконченных предложений:

- Больше всего мне понравилось...
- Мне было трудно, когда...
- В следующий раз я постараюсь...
- Теперь я знаю, как...

Занятие 3 «Мой мир»

Цель: развитие навыков самоанализа.

Материалы и оборудование: компьютер, экран, листы А4, мяч, карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

Приветствие

Основная часть

Упражнение «Бумажный человечек»

Цель: формирование умения анализировать свои положительные и отрицательные черты характера.

Возьмите лист плотной бумаги (А4, лучше для рисования, но обычный тоже подойдет). Аккуратно, только руками, без ножниц, вырвите из листа фигурку человека. Теперь обратите внимание на недостатки вашей фигурки и начните ее критиковать. Говорите вслух все, что вам не нравится:

«Неправильный», «Уродливый», «Нужно было сделать лучше», «Ноги слишком короткие» и так далее. После каждого негативного высказывания, загибайте край бумаги сверху, плотно проглаживая его ногтем. Продолжайте, пока не закончатся критические замечания.

– Как сильно изменилась фигурка?

– Какие действия, по вашему мнению, теперь ей доступны?

Затем начните хвалить вашу фигурку, используя те же слова поддержки, которые вы могли бы сказать себе. За каждое похвальное слово загибайте край бумаги.

– Что давалось легче: критика или похвала?

– В каком случае вы были более изобретательны?

– Хватило ли вам добрых слов, чтобы полностью развернуть фигурку?

– Как изменилась фигурка после похвалы по сравнению с ее первоначальным видом?

– На какие действия теперь способна ваша фигурка?

Упражнение «Волшебный базар»

Цель: проигрывание внутриличностных конфликтов, обучение позитивной оценке и принятие собственных негативных качеств.

Представьте себе необычный рынок, где можно покупать и продавать черты характера!

Каждый участник берет большой лист бумаги и крупными буквами пишет «КУПЛЮ». Ниже нужно перечислить качества, которые вы хотели бы себе приобрести. Постарайтесь хорошо обдумать свой выбор, чтобы список был полезным. У всех игроков должно быть одинаковое количество желаемых качеств. Прикрепите этот лист к одежде так, чтобы его было легко увидеть.

На маленьких карточках (размером с визитку) напишите качества, от которых вы хотите избавиться - продать или обменять.

Теперь вы на рынке! Ходите, знакомьтесь с «товарами», предлагайте свои варианты обмена. На этом рынке принято торговаться, предлагать разные варианты обмена (например, «я тебе - это, а ты мне - вот это»).

Игра заканчивается, когда большинство «товаров» продано или когда вы решите, что пора завершить, сказав: «Базар закрыт!».

- Было ли сложно «продавать» качества, которые вам мешают?
- Легко ли вам было решить, какие качества вы хотите приобрести?
- Задумывались ли вы раньше о своих сильных и слабых сторонах?
- Удалось ли вам приобрести желаемые качества?
- От каких качеств не удалось избавиться? Почему?
- Какая роль вам больше понравилась: продавца или покупателя?
- О чем вы думали и что чувствовали, играя в каждой роли?
- Довольны ли вы результатом? Как приобретение новых качеств и избавление от старых может изменить вашу жизнь?
- Какие качества не удалось продать или обменять? Как можно избавиться от них в реальной жизни?
- Как можно развить в себе желаемые качества?

В конце важно вместе обсудить, как можно работать над собой, чтобы стать лучше.

Техника «Волна»

Цель: снятие напряжения путём работы с дыханием.

Сядьте комфортно, сохраняя прямую, но расслабленную спину. Стопы должны устойчиво стоять на полу. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и медленный, спокойный выдох (предпочтительно вдох через нос, выдох через рот). Представьте себя на берегу моря, наблюдающим за волнами. Вообразите, как волна накатывает и нежно омывает ваши ноги чуть выше щиколоток. Постарайтесь ощутить прикосновение воды. Представьте, как волна отступает, освобождая ваши ноги. Сделайте шаг назад (можно мысленно, но лучше физически). Повторите процесс: волна снова набегаёт, омывая ноги по щиколотку, затем отступает. Сосредоточьтесь на своих ощущениях. Сделайте еще один шаг назад. Продолжайте наблюдать за волнами и отступать назад после каждой волны, постепенно уменьшая площадь контакта воды с вашими ногами: сначала волна касается только стоп, затем только кончиков пальцев. В

конце концов, вы должны оказаться на таком расстоянии от воды, что волны больше не касаются вас, а вы просто наблюдаете за прибоем.

Упражнение «Спектр эмоций»

Цель: формирование осознания и понимания своих эмоций и внутреннего состояния.

Мы все испытываем разные чувства в зависимости от того, что о нас говорят другие люди, особенно те, кто для нас важен.

Представьте, что вам говорят следующие фразы. Постарайтесь почувствовать, что вы испытываете в этот момент. Выберите из списка подходящее чувство и объясните, почему именно оно возникает в вашей душе.

Ситуации для анализа:

- Отличная работа! Ты молодец!
- Не смей задавать вопросы! Делай, как я сказал!
- Не мог бы ты мне помочь?
- Убирайся, а то получишь!
- Мне некогда, иди отсюда!
- Какой ты талантливый!

Варианты ответов (чувств):

- грусть;
- разочарование;
- радость;
- удовлетворение;
- страх;
- безысходность и т.д.

Рефлексия

Занятие 5 «Мир без агрессии»

Цель: создание условий для снижения проявлений различных форм агрессивного поведения.

Материалы и оборудование: компьютер, экран, листы А4, мягкая игрушка, карандаши, маркеры.

Ход занятия:

Приветствие

Упражнение «Эхо»

Цель: создание положительного эмоционального фона и настроения на работу.

Каждый по очереди произнесёт своё имя и показывает какое-либо движение. Затем, когда очередь дойдёт до вас, вся группа вместе назовёт ваше имя и повторит ваше движение.

Основная часть занятия

Упражнение «Мозговой штурм»

Цель: развитие навыков действовать конструктивно в конфликтных ситуациях.

В течение 10 минут придумать как можно больше способов поведения в стрессовых ситуациях и способов, позволяющих контролировать агрессию. По окончании работы способы ранжируют по степени реальности и возможности использования, обсуждают ситуации, в каких тот или иной способ действий будет эффективнее.

Упражнение «Откажись»

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Предлагаю разыграть ситуации, в которых нужно отказаться от какого-либо предложения. Для этого вам необходимо разделиться на группы, каждая из которых получает карточку с описанием ситуации и разыгрывает отказ. Остальные участники оценивают эффективность выбранной формы отказа по разным параметрам, в том числе по возможности избежать конфликта и агрессии.

Игра «Пламя и статуя»

Цель: снижение мышечного напряжения.

Встаньте в круг. По команде «Пламя» выполняйте динамичные движения всем телом, проявляя энергию и активность. По команде «Статуя» моментально

остановитесь, зафиксировав положение тела, и сильно напрягите все мышцы. Данные команды будут повторяться несколько раз подряд.

Упражнение «Лозунг против агрессии»

Цель: развитие конструктивных способов управления собственной агрессией и агрессией оппонентов.

Давайте поразмышляем об агрессии! Задача - нарисовать лозунг, который отражает ваше личное отношение к этой проблеме. У вас будет 7-10 минут. Когда закончите, вы сами выберете группу, в которой рисунки похожи на ваш. После этого каждая группа расскажет о своем лозунге.

Рефлексия

Упражнение «Цепочка мыслей»

Цель: развитие умения оценивать эффективность собственной работы на занятии.

Необходимо назвать свое одно достижение на занятии, чему научились, следующий добавляет своё и повторяет предыдущее и так продолжаем по кругу.

Занятие 6 «Как справляться с негативными эмоциями?»

Цель: обучение социально приемлемым способам выражения негативных эмоций.

Материалы и оборудование: компьютер, экран, листы А4, мягкая игрушка, карандаши.

Ход занятия:

Приветствие

Игра «Угадай эмоцию»

Цель: развитие навыков восприятия невербальной информации об эмоциональных состояниях.

Для начала игры нужен ведущий. Он временно покинет комнату, пока мы, участники, будем выбирать одну эмоцию для демонстрации. После возвращения ведущего, мы все вместе примем позу и выражение лица,

соответствующие задуманной эмоции. Цель ведущего: определить, какое чувство мы пытались передать.

Игра «Эмоциональный телефон»

Цель: развитие интонационной выразительности и умения передавать различные эмоции с помощью интонации.

Основное содержание занятия

Упражнение «Зато»

Цель: формирование умения переводить негативные эмоции в положительные, видеть плюсы в любой ситуации, позитивно мыслить

Это эффективное упражнение поможет избавиться вам от неприятных эмоций, возникающих в нашей жизни, а также креативно мыслить, искать выход из сложных ситуаций, взглянуть на вещи с другой стороны, выработать психологический иммунитет, а главное научиться любить себя.

У каждого явления в этой жизни есть плюсы и минусы, каждый обращает внимание на то или другое.

Стандартная школьная ситуация:

Какие чувства вы испытываете, когда, придя в школу, вы обнаруживаете в своём расписании незапланированных 2 «окна»?

Наша задача – перевести негативные эмоции, используя прием «зато» в положительные эмоции:

- зато у меня есть время сделать домашнее задание;
- зато я могу сходить в столовую;
- зато я могу отдохнуть;
- зато я могу подготовиться к другому уроку, и т. д.

Изменилось ли ваше восприятие негативной ситуации?

«А зато...» - это позиция сильного, потому что сильный – это не тот, кто никогда не падает. А тот, кто каждый раз упав, встает.

Релаксационное упражнение «Вверх по радуге»

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения.

Сделайте глубокий вдох и представьте, как вы карабкаетесь вверх по радуге, бросая вызов своим слабостям! На выдохе вы как будто скользите вниз, освобождаясь от них. Повторите это упражнение 4 раза, чтобы почувствовать прилив сил и уверенности.

Упражнение «Нарисуй злость»

Цель: развитие навыков выражения негативных эмоций.

Подумайте о моменте или человеке, который вызвал у вас неприятные чувства: злость, грусть, досаду. Постарайтесь изобразить эту ситуацию схематично на листе. По желанию, вы сможете поделиться своими мыслями о том, что нарисовали. Затем мы вместе попробуем освободиться от этих негативных эмоций. Для этого порвите, зачеркните или выбросьте свой рисунок, представляя, как уходят эти чувства.

Упражнение «Рубим дрова»

Цель: развитие навыков коммуникации, обучение социально приемлемым способам выражения негативных эмоций.

Кто из вас когда-нибудь был дровосеком или видел, как работают взрослые? Главный инструмент дровосека – топор! Давайте представим, что он у нас в руках. Покажите, как вы его держите! Как нужно расставить ноги, чтобы было удобно и безопасно? Встаньте так, чтобы у вас было достаточно места для размаха. Сейчас мы будем «рубить дрова»! Представьте, что перед вами пень, а на нем - чурка. Замахнитесь топором над головой и с силой ударьте по чурке! Не забудьте про боевой клич: «Ха!».

Теперь разделитесь на пары и превратимся в настоящую команду дровосеков! Будем рубить дрова по очереди, в ритме, каждый по одной «чурке».

Рефлексия

Расскажите, пожалуйста, о трех вещах, которые у вас сегодня получились здорово. И придумайте одно действие, которое поможет сделать эти моменты еще лучше на следующем занятии.

А еще, ответьте на эти вопросы:

- Как вы теперь себя видите после сегодняшнего занятия?
- Какой опыт вы вынесли для себя сегодня?
- Что нового вы узнали?
- Какие выводы для себя сделали?

Занятие 7 «Разгрузи себя»

Цель: обучение приемлемым способам снятия эмоционального и мышечного напряжения.

Материалы и оборудование: компьютер, экран, листы А4, мягкая игрушка, карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

Приветствие

Предлагаю всем встать в круг. Под музыку я буду называть части тела, которые будут «танцевать», вам нужно будет придумать движения и показать:

- Дайте кистям рук свободу движения!
- А теперь двигайтесь руками целиком!
- Голову включаем в ритм!
- Освобождаем плечи для танца!
- Время привести ноги в движение!

Основное содержание занятия

Упражнение «Нейрографика»

Цель: трансформация негативных эмоций в положительные.

Предлагаю вам мысленно обратиться к ситуации, которая вызывает неприятные переживания. Полностью прочувствуйте силу негативных ощущений. По моему знаку возьмите ручку и начните переносить эти эмоции на бумагу, заполнив весь лист линиями, словно утверждая право на улучшение ситуации.

Посмотрите внимательно на полученный рисунок. Углы отражают существующие конфликты, а круги олицетворяют пути разрешения. Попробуйте смягчить острые углы, превратив их в плавные округлые формы, чтобы устранить внутренние противоречия. Далее отметьте участки рисунка,

вызывающие позитивные ассоциации, и раскрасьте их яркими цветами карандашей или маркеров.

Проанализируйте, как изменилось ваше восприятие первоначальной ситуации.

Если заметите нехватку каких-либо деталей, дополните ими рисунок. Ваша цель - преобразовать отрицательную энергию в положительную.

Обсудим:

– Смогли ли вы улучшить собственное эмоциональное состояние благодаря выполнению этого упражнения?

– Какой этап творческого процесса вызвал у вас наибольший интерес?

Упражнение «Стряхни»

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Мы часто тащим на себе груз – переживания, сомнения, негативные мысли. Например, вы можете думать: «Опять не вышло, я не справлюсь с экзаменом». Или заранее настраивать себя на провал, предвкушая ошибки и плохую оценку. А кто-то может решить: «Я хуже других, нет смысла стараться».

Но есть простой способ почувствовать себя лучше и освободиться от этих неприятных ощущений. Давайте попробуем!

Найдите свободное пространство. Начните «стряхивать» негатив. Представьте, что с ваших ладоней, локтей и плеч, как вода с гуся, стекают все плохие чувства, тревоги и мысли о себе. Переходите к ногам. Отряхните их от кончиков пальцев до бедер. Встряхните голову. Добавьте звуки! Попробуйте что-нибудь проговорить, пока трясете лицо. Почувствуйте, как меняется ваш голос. Визуализируйте. Представьте, как весь этот груз уходит, и вы наполняетесь энергией и бодростью.

– Как вы себя чувствуете после этого упражнения?

Упражнение «Воздушный шар»

Цель: снятие эмоционального напряжения, освоение приемов саморегуляции.

Вообразите себя большим воздушным шариком, плавно плывущим высоко над землей. Выпрямитесь, прикройте глаза, приподнимите руки вверх и глубоко вдохните, представив, как ваш шарик наполняется воздухом. Почувствуйте внутреннее давление, словно шар вот-вот готов лопнуть. Оставайтесь в таком положении какое-то время, ощутив предельное напряжение. Потом мысленно создайте маленькую прореху в шарике, и пусть воздух постепенно вытекает наружу. С каждым выдохом расслабляйте мышцы тела, освобождаясь от накопленного напряжения. Повторяйте упражнение, пока не достигнете состояния полной внутренней свободы.

Упражнение «Место покоя»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Примите комфортную позицию и закройте веки. Вообразите место, которое дарит вам чувство полного покоя и защищенности. Оно может быть реальным, знакомым вам ранее, либо же существовать исключительно в вашем воображении. Попробуйте воспроизвести его подробно: какая картина предстает перед вами, какие звуки наполняют воздух, какие чувства возникают внутри вас? Позвольте себе задержаться там ненадолго, наслаждаясь атмосферой гармонии.

Прежде чем вернуться обратно, снова оглядитесь вокруг, глубоко вдохните и медленно откройте глаза, вытягиваясь.

По завершении упражнения участники рассказывают друг другу о своих впечатлениях.

– Что именно вам доставило наибольшее удовольствие на сегодняшнем занятии?

Рефлексия

– Какое новое знание о себе и окружающих вы приобрели?

– Каким образом происходило ваше общение с остальными участниками во время занятия?

– Сталкивались ли вы с препятствиями или сложностями во время занятия? Если да, то каким образом вы справились с ними?

Занятие 8 «Найди свое спокойствие»

Цель: обучение способам регулирования своего эмоционального состояния.

Материалы и оборудование: компьютер, экран, листы А4, конверты, карандаши, ручки.

Ход занятия:

Приветствие

Игра «Снежки»

Цель: снятие физического и эмоционального напряжения, заряд положительными эмоциями.

Каждый участник создает свой «снежок», плотно скомкав лист газеты.

Для начала необходимо разделить на две команды. Для этого каждый вытянет цветную полоску: синие – одна команда, зеленые – другая. Команды встанут в две линии друг напротив друга, соблюдая дистанцию примерно в четыре метра. По моему сигналу начнется веселый «снежный бой»! Ваша задача – перебрасывать «снежки» на сторону соперника. Главное правило – как можно быстрее очистить свою территорию от снежков. Когда прозвучит команда «Стоп!», игра останавливается. Победит команда, которая сумеет оставить на своей стороне наименьшее количество «снежков». Пожалуйста, оставайтесь в пределах своей половины поля и не пересекайте разделительную линию.

Основное содержание занятия

Беседа «Как быстро привести свои эмоции в порядок».

Цель: просвещение подростков о способах эмоциональной разрядки.

Давайте поговорим о том, как можно быстро успокоиться, когда внутри всё бурлит. Вот несколько простых способов:

Пешая прогулка. Если есть возможность, выйди на свежий воздух. Походи, меняя скорость шага – то быстрее, то медленнее, то шагай то шире, то короче. Скоро ты почувствуешь, что злость и беспокойство уходят. Твоё тело начнёт работать лучше, а мозг – думать о хорошем. Попробуй во время

прогулки думать не о том, что тебя расстроило, а о чём-то приятном: о природе, о весёлых воспоминаниях или о своих мечтах.

Физкультурная пауза. Сядь на стул, возмись за сиденье и попробуй поднять его вверх, считая до семи. Или вот так: замок из рук за голову и дави руками на затылок, а всем телом сопротивляйся. Если ты устал от переживаний, физические упражнения очень помогут!

Построй смешные рожицы. Ты видел, как малыши корчат рожи? Так они снимают своё напряжение. Попробуй и ты перед зеркалом построить разные гримасы. Это как зарядка для лица, которая поможет избавиться от плохих эмоций и поднимет настроение.

Позевай. Когда мы устаём или волнуемся, мы начинаем зевать. Это наш организм сам помогает нам справиться. Когда ты зеваешь, твоё тело становится бодрее, кровь бежит быстрее, и мозг начинает работать лучше.

Если чувствуешь напряжение, попробуй специально позевать.

Прими тёплую ванну. Это отличный способ быстро успокоиться, если ты очень нервничаешь. Ванна помогает заснуть и не даёт тебе сильно переживать.

Улыбайся и смейся. Если ты умеешь улыбаться, даже когда тебе грустно, то тебе будет легче справиться с волнением. Попробуй улыбнуться, даже если не хочется. Твой мозг удивится и подумает: «А ведь и правда, не всё так плохо!»

– Какими методами снятия эмоционального напряжения вы пользуетесь чаще всего?

– Какие из приведенных методов вам понравились?

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Для выполнения упражнения сядьте в удобное положение. Положите руки на колени ладонями вверх. Расслабьте плечи и голову, закройте глаза. Визуализируйте лимон в правой руке. Медленно сжимайте его, пока не почувствуете, что весь сок выжат. Затем расслабьтесь и запомните ощущения. Переместите воображаемый лимон в левую руку и повторите упражнение.

Снова расслабьтесь и зафиксируйте ощущения. После этого выполните упражнение одновременно обеими руками.

Расслабьтесь и насладитесь состоянием покоя. Пожалуйста, опишите свои ощущения.

Упражнение «Коллаж радости»

Цель: формирование эмоциональной устойчивости.

Всем участникам выдаётся пустой лист бумаги – ваша палитра для выражения самых ярких чувств. Вам предстоит заполнить её счастьем, создавая неповторимый коллаж. Вооружившись карандашами, ручками и журналами, выберите образы, вызывающие радость, и перенесите их на своё полотно.

Вспомните моменты, дарящие счастье:

- добродетельные черты окружающих;
- собственные таланты и победы;
- любимые хобби и вещи;
- вдохновляющие шедевры культуры (фильмы, картины, книги);
- уютные пространства, близкие сердцу;
- светлые грёзы, оставившие след в памяти;
- сокровенные желания и стремления.

Рефлексия

Наше мероприятие подошло к концу, и я была бы признательна услышать ваши отзывы: ваши размышления, мнения и общее самочувствие.

Давайте рассмотрим несколько важных аспектов:

- Какими итогами текущего дня вы можете поделиться?
- Какой элемент нашей сегодняшней работы, на ваш взгляд, оказался особенно успешным?
- Проанализируйте своё настроение и внутренние ощущения до начала и после завершения мероприятия.
- С какими конкретно заданиями вам пришлось столкнуться с трудностями?
- Насколько полно вы удовлетворены новыми знаниями?

Занятие 9 «Что за ситуация?»

Цель: расширение представления о конструктивных способах решения проблем в конфликтных ситуациях.

Материалы и оборудование: компьютер, экран, листы А4, мяч, ящик, карточки с описанием конфликтных ситуаций, карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

Приветствие

Упражнение «Приветствие на сегодняшний день»

Цель: создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Давайте начнем с веселой игры! Мы будем передавать мяч по кругу, и каждый, кто его получает, должен бросить его следующему, сказав одно слово – пожелание на сегодня. Следите, чтобы мяч дошел до всех, и никто не остался в стороне!

Основное содержание занятия

Беседа на тему «Что такое конфликт?»

Мы все обладаем индивидуальностью: у каждого из нас свои убеждения, предпочтения, устремления, следовательно, наши интересы порой расходятся с интересами окружающих. Подобные различия способны приводить к возникновению споров или барьеров в коммуникации. Термином «конфликт» буквально с латыни обозначается ситуация столкновения интересов.

Конфликт – это столкновение интересов, мнений, целей или ценностей двух или более сторон, сопровождающееся негативными эмоциями и действиями, направленными на достижение собственных интересов и подавление противоположных позиций. Конфликты могут возникать в разных сферах жизни: личной, профессиональной, социальной и культурной.

Упражнение «Ящик недоразумений»

Цель: формирование навыков успешного разрешения конфликтов.

Перед вами на столе находится коробка под названием «Ящик недоразумений». Внутри нее находятся карточки с ситуациями, способными

спровоцировать разногласия. Ваша цель: коллективно рассмотреть каждую ситуацию и предложить оптимальный выход, позволяющий предотвратить возникновение конфликта. По итогам обсуждений каждая команда презентует найденное ею решение.

Совместно мы сможем выявить наиболее частые факторы, провоцирующие конфликты среди людей.

Среди них будут отмечены такие поведенческие шаблоны, как: повышенная возбудимость, враждебность, завышенные запросы, невнимание к нуждам и пожеланиям других, а также неспособность воспринимать чужую точку зрения.

Игра «Тройка»

Цель: формирование умения слушать и слышать друг друга, с полнотой и точностью выражать свои мысли.

Вам предстоит командная игра, где нужно объединиться в тройки. Каждый участник выбирает себе роль: А, В или С.

Задача команды – сообща решить, в какой цвет покрасить забор. Но есть сложность: каждый игрок ограничен в своих возможностях восприятия и коммуникации:

А: не видит, но слышит и может говорить. (игрокам завязывают глаза)

В: не слышит, но видит и может двигаться. (игрокам затыкают уши)

С: не может двигаться, но видит и слышит. (игроков привязывают к стульям)

– Сколько времени потребовалось командам, чтобы прийти к общему решению?

– Какую стратегию использовали участники для достижения цели?

– Какие эмоции испытывали игроки во время игры?

– Какие способы помогли командам разрешать возникающие конфликты?

Упражнение «Другими словами»

Цель: формирование умения выражать свои мысли и чувства без обвинений и оценок.

Вам предлагается преобразовать деструктивные утверждения в конструктивную форму. Например: «Вы обязаны отдать мне тетрадь» (Буду благодарна, если отдадите мне тетрадь).

Вот дополнительные примеры:

– Ты постоянно приходишь позже всех! (Мне неприятно долго ожидать твоего прихода. Меня раздражает, когда ты опаздываешь. Было бы замечательно, если бы ты старался быть пунктуальнее, чтобы мы начинали наши дела вовремя).

– Ты совершенно не обращаешь внимания на мои слова! (Кажется, ты недостаточно концентрируешься на моих словах, когда я общаюсь с тобой. Из-за этого я испытываю дискомфорт, ощущение собственной ненужности. Мне важно, чтобы ты слышал меня внимательнее).

– Тебе ничего нельзя поручить, ты все теряешь! (Меня беспокоит твоя рассеянность, ведь потеря предметов негативно сказывается на... (описать последствия). Было бы прекрасно, если бы ты стал немного внимательнее относиться к мелочам, чтобы избегать неприятных ситуаций впредь).

– Твои слова бессмысленны, ты не способен понять мою мысль! (Похоже, нам трудно прийти к общему пониманию. Мне кажется, мои аргументы остаются незамеченными. Хотелось бы, чтобы ты постарался глубже разобраться в моих рассуждениях и почувствовать мои эмоции).

– Ведь ты обязан был помнить! (Предполагалось, что ты осведомлён обо всём происходящем. Была убеждена, что ты держишь руку на пульсе и владеешь необходимой информацией).

– Все твои действия приводят лишь к проблемам! (Очень огорчает, когда события развиваются не лучшим образом. Думаю, мы можем действовать эффективнее, если попробуем изменить подход. Давай вместе подумаем, как оптимизировать этот процесс).

В завершении предлагаю создать памятку: «Правила бесконфликтного общения». (участники, объединившись в группы, создают памятки)

Рефлексия

Упражнение «Облако тегов»

Цель: развитие умения оценивать эффективность собственной работы на занятии.

Давайте создадим «облако тегов», которое мы будем наполнять вместе. На интерактивной доске появится слайд с такими вариантами для завершения:

- Сегодня я узнал...
- Было трудно...
- Я понял, что...
- Я смог...
- Было интересно узнать, что...
- Меня удивило...
- Мне захотелось... и т.п.

Каждый участник выбирает несколько фраз и завершает их.

Занятие 10 «Искусство быть толерантным»

Цель: развитие эмпатии и толерантного отношения к окружающим.

Материалы и оборудование: компьютер, экран, листы А4, мягкая игрушка, карандаши.

Ход занятия:

Приветствие

Упражнение «Чем мы похожи»

Цель: создание атмосферы доброжелательности и доверия в группе.

Участники располагаются по кругу. Выбирается один из участников на основе общей черты (реальной или вымышленной) и в круг. Например: «Маша, пожалуйста, подойди ко мне, потому что у нас одинаковые имена (или мы любим кошек, или мы родились в одном городе)». Приглашенный участник, в свою очередь, выбирает следующего игрока, руководствуясь тем же принципом. Игра продолжается до тех пор, пока все присутствующие не окажутся в кругу.

Основное содержание занятия

Упражнение «Позитив»

Цель: создание позитивного эмоционального фона.

Предлагаем рассказать друг другу о приятных событиях и хороших известиях, случившихся за прошедшие трое суток. Каждый участник, передавая игрушку дальше, делится своими радостями, достижениями и полезными поступками. Другие внимательно слушают и предоставляют слово следующему человеку без комментариев и вмешательства.

Однако жизнь не ограничивается одними позитивными моментами. К большому сожалению, школы нередко сталкиваются с проблемой травли. Стать объектом издевательств рискует практически каждый ученик, независимо от обстоятельств: причиной может послужить зависть, стремление обратить на себя внимание или попытка повысить собственную самооценку за чужой счёт. Травля представляет собой крайне серьёзную и болезненную проблему.

Сейчас посмотрим короткометражный фильм «Терпила». Пожалуйста, внимательно следите за тем, как чувствует себя жертва, как ведут себя обидчики и как развивается ситуация в целом.

Просмотр фильма «Терпила»

Цель: информирование о наличии в обществе жертв буллинга, опасных и преступных ситуаций. Вопросы для обсуждения фильма:

Обсуждение фильма

- Какие эпизоды или фрагменты вызвали у вас самые яркие впечатления?
- Какую основную проблематику или конфликт затрагивает сюжет фильма?
- Почему героиня оказалась вовлечённой в роли жертвы?
- Чем отличается эта героиня от остальных героев, какие уникальные характеристики ей присущи?
- Какие шаги предприняла главная героиня, пытаясь справиться с ситуацией?
- Как вы расцениваете поведение одноклассников главной героини?

– Какие меры можно предпринять, чтобы предотвратить подобные инциденты в дальнейшем?

– К каким долгосрочным последствиям может привести травля, унижения или физическое насилие?

– Какие личные качества желательно развить, чтобы минимизировать вероятность стать объектом агрессии?

Игра «Скульптор и глина»

Цель: развитие умения договариваться и взаимодействовать в группе сверстников.

Сейчас мы превратимся в мастеров скульптуры! Расходитесь по парам. Один из вас станет «скульптором» и создаст фигуру из своего партнёра. После окончания работы «скульптор» описывает свою композицию и рассказывает о чертах характера персонажа. Остальные участники задают уточняющие вопросы. Затем поменяемся местами!

Упражнение «Белая ворона»

Цель: осознание чувств, эмоций другого человека, путем невербальной коммуникации.

Давайте разыграем игру. Каждому участнику предстоит вытащить карточку. Одна из них с надписью «Белая ворона». Тот, кому попадет такая карточка, должен сохранять секретность своей роли, никак не выдавая себя. Остальные игроки должны быть предельно наблюдательными, фиксируя любые мелочи в поведении участников, чтобы вычислить «белую ворону». После отведённого времени наблюдений каждый высказывается вслух, называя предполагаемого обладателя загадочной карточки.

Затем предлагаем задать друг другу вопросы:

– Какие эмоции испытал тот, кто играл роль «белой вороны»?

– Какие чувства рождаются, когда осознаёшь свою непохожесть на других?

Рефлексия

Упражнение «Похвались соседом»

Цель: повышение самооценки учащихся и возможность получения позитивной обратной связи от сверстников.

Все по очереди скажут своему правостороннему соседу комплимент, отметив то положительное качество, которое они ценят в нём. Начну первой: мой сосед справа Дима - увлекательный рассказчик, рядом с которым невозможно заскучать. Далее слово предоставляется Диме, чтобы он выразил добрые слова своему соседу.

Занятие 11 «Я и другие»

Цель: создание условий для развития коммуникативных навыков.

Материалы и оборудование: компьютер, экран, листы А4, конверты, карандаши, ручки.

Ход занятия:

Приветствие

Игра «Геометрические фигуры»

Цель: сплочение группы, настрой на совместное решение заданий.

За определенное время нужно построить геометрическую фигуру из всех участников группы.

Прямоугольник – за 12 сек.

Квадрат – за 10 секунд.

Треугольник – за 8 секунд.

Ромб – за 6 секунд.

Круг – за 3 секунды.

Основное содержание занятия

Упражнение «Шестьдесят секунд»

Цель: формирование умения работать в группе, аргументировать своё мнение, прислушиваться к другому и находить общее решение.

Разделитесь на группы по четыре участника. Вашему коллективу предоставлена уникальная возможность поучаствовать в телевизионном проекте продолжительностью ровно одну минуту.

Ваша задача: подготовить короткую видеозапись, несущую значимое послание аудитории. Решите, какую идею вы хотите донести зрителю. Это может быть обращение к действиям, полезный совет, отражение ваших взглядов или жизненных принципов. Составьте подробный сценарий будущего ролика, определите, что зрители увидят на экране, какие реплики прозвучат, какие визуальные элементы войдут в кадр.

Далее команды приступают к съёмке подготовленных сюжетов. После завершения процесса съёмки организуется просмотр готовых работ.

Обсуждение полученных результатов:

– Насколько комфортно прошло обсуждение содержания ролика внутри вашей команды?

– Какая идея оказалась приоритетной для вашей группы?

Рефлексия

– Что сегодня на занятии вызвало у вас наибольший интерес или удивление?

– Что произвело самое яркое впечатление и останется в памяти надолго?

– Ваше мнение о прошедшем занятии? Было ли оно информативным и занимательным?

Упражнение «Для тебя»

Цель: создание позитивного эмоциональный фон по завершении занятия.

Перед расставанием, каждый участник вручает подарок своему соседу, не произнося ни слова.

Как только все подарки будут получены и их содержимое станет известно, вся группа одновременно скажет «спасибо» и «до свидания».

Занятие 12 «Финишная прямая»

Цель: подведение итогов занятий.

Материалы и оборудование: компьютер, экран, листы А4, конверты, карандаши, ручки.

Ход занятия:

Приветствие

Добрый день! Наше сегодняшнее занятие является финальным. Мы посвятим его обобщению всего, что вы успели усвоить, запомнить и пережить за время наших занятий.

Упражнение «Дерево настроения»

Цель: определение эмоционального состояния участников.

Перед вами на доске нарисовано дерево. Пока оно без листьев, поэтому и настроение у нас ещё не сформировалось. Чтобы наполнить его позитивом, каждый из вас выберет «листок» определённого цвета, который отражает ваше текущее состояние. Прикрепите свой листок к дереву, и вместе мы создадим его пышную крону!

- Зелёный: пребываю в отличном расположении, абсолютно уверен в своих силах.
- Красный: испытываю потребность в общении и взаимодействии с окружающими.
- Жёлтый: заряжён энергией и готов приступить к активным действиям.
- Синий: настроен твёрдо и ясно вижу поставленные цели.
- Фиолетовый: погружён в состояние внутреннего равновесия и гармонии.

Упражнение «Послание сквозь время»

Цель: развитие навыков самоанализа.

Попробуем погрузиться вглубь собственного сознания и заглянем вперёд в будущее! Напишите письмо самому себе, чтобы лучше разобраться в своих внутренних потребностях. В письме расскажите о своих интересах, фантазиях и целях на дальнейшую жизнь. Задавайте себе интересующие вопросы и изложите свои пожелания на будущие времена.

Обсудим итоги:

- Что оказалось самым непростым при создании этого письма?
- Какие эмоции охватывали вас в процессе написания?

Упражнение «Подарок»

Цель: положительное завершение работы.

Эта комната приготовила для каждого из вас небольшие сюрпризы. Каждый подарок подобран специально для владельца определенного номера. Помните, что выбранный сюрприз предназначен лично вам и обладает особым значением.

Участники находят листочки с номерами (оформленные в форме звёздочек), на обороте которых записаны персональные пожелания:

- Чтобы управлять ситуацией, сохраняйте спокойствие.
- Смело высказывайте свое мнение в споре, но не настаивайте слишком сильно.
- В диалоге важно дать собеседнику высказаться до конца.
- Цените чувства других людей.
- Нет неразрешимых проблем!
- Будьте более чуткими к тем, с кем общаетесь.
- Вместо злости – подарите улыбку!
- Пусть ваш день начнется с улыбки.
- Посмотрите вокруг: сколько у вас общего с другими!
- Попробуйте взглянуть на обидчика с другой стороны – возможно, ему нужна помощь.
- Откройте свое сердце, и мир ответит вам взаимностью.
- Всегда слушайте своего собеседника внимательно.

Когда все найдут свои «подарки», мы снова соберемся в круг. Теперь каждый сможет поделиться своим пожеланием со всеми, прочитав его вслух.

Рефлексия

Упражнение «Впечатления»

Цель: развитие навыков саморефлексии.

- Какие аспекты занятий произвели на вас наибольшее впечатление?
- Какие новые знания или умения вы получили в ходе этих занятий?
- Как эти занятия помогли вам в решении каких-либо задач?

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Результаты повторной диагностики агрессивного поведения у подростков

Таблица В.1 – Результаты повторной диагностики подростков по методике «Агрессивное поведение» (авторы – Е.П. Ильин, П.А. Ковалев)

Имя Ф.	Шкала агрессии									
	Прямая вербальная		Косвенная вербальная		Косвенная физическая		Прямая физическая		Несдержанность	
	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл
Алина С.	средний	5	средний	5	низкий	1	низкий	1	низкий	7
Антон М.	средний	4	низкий	1	средний	4	низкий	1	средний	9
Анна Д.	средний	4	низкий	1	низкий	1	низкий	1	низкий	6
Артем Б.	низкий	1	низкий	2	низкий	2	низкий	2	низкий	5
Валерия В.	низкий	2	низкий	2	средний	5	низкий	2	средний	9
Виктория С.	низкий	1	низкий	2	низкий	2	низкий	2	низкий	5
Влад Л.	низкий	2	средний	5	низкий	1	низкий	2	низкий	5
Глеб Д.	средний	4	низкий	1	средний	4	низкий	1	средний	9
Дарья Ч.	низкий	1	средний	4	низкий	1	низкий	2	низкий	4
Кирилл В.	низкий	2	низкий	2	низкий	2	средний	4	низкий	8
Максим Р.	низкий	1	низкий	1	низкий	2	низкий	1	низкий	4
Олег Т.	низкий	2	низкий	2	средний	4	средний	5	средний	11
Павел И.	низкий	2	низкий	2	низкий	2	низкий	2	низкий	4

Окончание приложения В

Таблица В.2 – Результаты повторной диагностики подростков по методике «Виды агрессивности» (автор – Л.Г. Почебут)

Имя Ф.	Шкала агрессии									
	Вербальная		Физическая		Предметная		Эмоциональная		Самоагрессия	
	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл	Уровень	Балл
Алина С.	средний	3	низкий	1	низкий	1	низкий	1	низкий	1
Антон М.	средний	3	низкий	1	средний	3	низкий	1	низкий	1
Анна Д.	средний	3	низкий	2	низкий	1	низкий	1	низкий	1
Артем Б.	низкий	1	низкий	2	низкий	1	средний	3	низкий	2
Валерия В.	низкий	2	низкий	1	средний	4	низкий	2	низкий	1
Виктория С.	низкий	1	низкий	1	низкий	1	низкий	1	низкий	2
Влад Л.	низкий	2	низкий	2	низкий	2	средний	3	средний	4
Глеб Д.	средний	4	низкий	1	средний	3	низкий	1	низкий	1
Дарья Ч.	низкий	1	низкий	1	низкий	1	низкий	1	низкий	1
Кирилл В.	низкий	3	средний	4	низкий	1	низкий	1	низкий	2
Максим Р.	низкий	1	низкий	1	средний	3	низкий	2	низкий	1
Олег Т.	низкий	1	средний	3	средний	4	низкий	1	низкий	1
Павел И.	низкий	2	низкий	1	средний	3	средний	3	низкий	1

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Результаты математической обработки данных

Таблица Г.1 – Результаты математической статистики с применением Т-критерия Вилкоксона

Шкала	n	Значение Т-критерия	Критическое значение	Уровень значимости	Вывод
Прямая вербальная агрессия	13	4	21	$p \leq 0,05$	Тэмп находится в зоне значимости
Косвенная вербальная агрессия		7			Тэмп находится в зоне значимости
Прямая физическая агрессия		1			Тэмп находится в зоне значимости
Косвенная физическая агрессия		1			Тэмп находится в зоне значимости
Эмоциональная агрессия		6			Тэмп находится в зоне значимости
Самоагрессия		10			Тэмп находится в зоне значимости
Несдержанность		0			Тэмп находится в зоне значимости