МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕВЕРО-ОСЕТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ КОСТА ЛЕВАНОВИЧА ХЕТАГУРОВА»

Факультет психолого-педагогический

Кафедра педагогики и психологии

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ДЕТЕРМИНАЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКА НА МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ**

Исполнитель: студентка 5 курса

заочной формы обучения

направления подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

профиль Психология образования

Ситохова Диана Рафаэловна

Научный руководитель:

**к.п.н., доцент** О.У.Гогицаева

«Допущена к защите»

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ д. п. н., проф. Б.А. Тахохов

Владикавказ 2018

Оглавление

[ВВЕДЕНИЕ 2](#_Toc504947003)

[Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ 5](#_Toc504947004)

[1.1 Понятие и сущность межличностных отношений в психолого-педагогической литературе 5](#_Toc504947005)

[1.2. Причины и мотивы формирования агрессивного поведения 10](#_Toc504947006)

[1.3. Специфика проявления агрессивного поведения у подростков с учетом их возрастных, половозрастных и индивидуальных особенностей 14](#_Toc504947007)

[Глава II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ НА МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ 22](#_Toc504947008)

[2.1 Методы исследования влияния агрессивного поведения подростков на межличностные отношения 22](#_Toc504947009)

[2.2 Анализ эмпирических материалов исследования 26](#_Toc504947010)

[2.3. Основные пути преодоления влияния агрессивного поведения 30](#_Toc504947011)

[подростков на межличностные отношения 30](#_Toc504947012)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 38](#_Toc504947013)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 41](#_Toc504947014)

[ПРИЛОЖЕНИЯ 47](#_Toc504947015)

# 

# ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования агрессивности подростков определяется особенностями современной общественной жизни. Современный подросток входит в мир, который очень сложный по своему содержанию и установкам социализации. Повышается агрессивность и дерзость подростков при совершении преступлений. Агрессивные дети – одна из категорий, которая малоуправляема и с трудом поддается терапии психолого-педагогическими средствами. Повседневная жизнь подростка содержит в себе комплекс противоречий, которые требуют разрешения [6, 9, 12, 19].

Существуют противоречия между: негативными последствиями агрессивного поведения и недостаточным вниманием педагогов и родителей к их преодолению и коррекции; возможностями психокоррекционной работы и ее недостаточным использованием в коррекции агрессивного поведения подростков. Психокоррекционная работа по снижению конфликтности и агрессивности у подростков становится на современном этапе одной из приоритетных задач, но существуют проблемы, тормозящие практическое ее осуществление: в образовательных учреждениях недостаточно оптимальных по форме и содержанию методических материалов по работе по снижению конфликтности и агрессивности подростков; у педагогов явно недостаточно знаний о психофизических возможностях и индивидуальных особенностях подростков, а также информации и методических материалов, необходимых для определения проблем и оказания помощи подростку; в образовательных учреждениях не отработан механизм взаимодействия учителей с другими специалистами и родителями в вопросах профилактики и коррекции конфликтного и агрессивного поведения детей; распространены нежелание и непонимание родителями значимости их участия в работе по коррекции конфликтности и агрессивности подростков и т.п.

Указанная проблематика на современном этапе является актуальной, поскольку отражает сложности взаимодействия подростков в контексте психолого-педагогической или любой другой деятельности. Знание факторов, обуславливающих возникновение агрессии у подростков, ее влияния на межличностные отношения позволяет разработать комплекс методов, направленных на снижение агрессивности, профилактику конфликтов и формирование навыков успешного их решения.

Степень изученности проблемы исследования. Вопросы межличностных отношений, агрессивного поведения подростков, их взаимообусловленности, коррекции агрессивного поведения отражены в трудах Т.Н. Зубковой, Н.С. Бобровниковой, Ю.Р. Вахитовой, А.С. Ворошиловой, М.Е. Голубевой, Л.А. Дубровиной, А.С. Дьяковой, Е.П. Ильина, И.С. Исаевой, А.В. Кандауровой, Т.В. Нечепуренко, И.А. Новиковой, А.А. Ощепкова, Л.Ф. Сербиной, И.А. Фурманова и др. [6, 8, 9, 10, 12, 15, 21].

Объект исследования – подростки.

Предмет исследования – агрессивное поведение подростков.

Цель работы – изучить особенности агрессивного поведения подростков в межличностных отношениях, дать теоретическое обоснование, разработать и экспериментально апробировать социально-педагогическую программу, направленную на профилактику агрессивного поведения.

Гипотеза исследования: влияние агрессивного поведения подростков на межличностные отношения можно снизить, если она будет строиться в соответствии со специальными социально-педагогическими психокоррекционными программами.

Задачи исследования:

1) изучить основные подходы к определению понятия межличностные отношения в психолого-педагогической литературе;

2) рассмотреть понятие агрессивного поведения;

3) проанализировать психологические особенности подросткового возраста;

4) провести анализ и интерпретацию результатов экспериментального исследования влияния агрессивного поведения подростков на межличностные отношения и психокоррекции агрессивного поведения.

Нами применялись следующие методы исследования: наблюдение, опрос, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической обработки.

Применялись методики: опросник Басса-Дарки, методика диагностики межличностных отношений Т. Лири [2, 17].

Новизна работы: выявлено влияние агрессивного поведения подростков на межличностные отношения.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что обобщены представления о феномене агрессивного поведения и способах его исследования. Полученные результаты являются значимыми для организации работы по психокоррекции агрессивного поведения подростков.

Практическая значимость темы исследования состоит в том, что она позволяет выработать практические рекомендации по психокорекционной работе с подростками, испытывающими трудности с эмоционально-волевой регуляцией агрессивности.

Работа состоит из введения, двух глав и заключения. Список литературы, содержит 51 наименование. В работе представлено 2 приложения, содержащие пояснительный материал.

# Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

## 1.1 Понятие и сущность межличностных отношений в психолого-педагогической литературе

Категория «отношение» выступает в качестве одной из базовых понятий психологии. В.Н. Мясищев в собственной теории отношений данную категорию использовал в качестве основной [32]. Отношения, по мнению ученого, это – связи личности с различными сторонами объективной реальности, характеризующиеся избирательностью, индивидуальностью, осознанностью, – и, как включающие, как целостная система, взаимосвязанные составляющие (отношение личности к предметам окружающего мира, к окружающим ее людям и к себе). Термином «межличностные» указывается на взаимную направленность отношений между людьми. По трактовке В.Н. Мясищева межличностные отношения рассматриваются как определѐнных ожиданий, ориентаций и установок, членов сообщества относительно друг друга, что обусловливается содержанием и организацией деятельности, системой интересов и ценностей (ценностными ориентациями, убеждениями, взглядами), которые являются основой общения между людьми.

Изучением межличностных отношений занимался Н.Н. Обозов, который утверждал, что межличностные отношения представляют собой взаимную готовность личности к определенному типу взаимодействия, сопровождающуюся эмоциональными переживаниями: положительными, индифферентными, отрицательными в условиях общения и иной совместной деятельности [36]. В данном случае межличностные отношения можно оценить по наличию эмоциональных переживаний или сопереживаний как положительные, отрицательные, индифферентные; по наличию взаимопонимания адекватно и неадекватно понятые; характеризующиеся когнитивным отождествлением между субъектами взаимодействия; склонностью к сопротивлению, содействию или бездействию.

Таким образом, межличностные отношения можно определить как отношения, которые складываются между отдельными личностями. Сопровождаются межличностные отношения чаще всего переживаниями эмоций, отражающими внутренний мир личности.

В структуре личности выделяют несколько уровней проявления ее характеристик: общевидовые, индивидуальные, психологические и социокультурные. Индивидуальные уровни проявления характеризует все неповторимо индивидуальное, что обусловлено своеобразием жизнедеятельности личности. Психологические характеристики человека: характер, темперамент, интеллект и пр. К социокультурным характеристикам личности, как правило, относят социальный статус, социальную роль, уровень образования, национальность и пр.

Различные виды межличностных взаимоотношений предполагают включение в общение и взаимодействие различных уровней проявления индивидуальных качеств личности.

Межличностные отношения характеризуют специфические особенности, которые не только влияют на людей и все процессы, в которых эти люди принимают участие, но и определяются:

- конкретными условиями, ситуациями и спецификой процессов социального восприятия, общения, взаимодействия и взаимопонимания людей в обществе и его различных группах;

- реальными личностями (индивидами), между которыми они складываются;

- способами и характером взаимного воздействия друг на друга этих личностей (индивидов);

- психологическими характеристиками социальных групп, в которые эти личности включены и от процессов, происходящих в этих социальных группах.

Понятие «межличностные отношения» связано с категориями взаимодействие, общение, познание и понимание другого (социальная перцепция).

В совместной деятельности появляются, развиваются, трансформируются отношения ее субъектов. Кроме того, совместная деятельность является средством преобразования межличностных отношений. Процесс реализации межличностных отношений в результате деятельности можно рассматривать как движущую силу развития группы и межличностных отношений в ней. Подобная система взаимосвязей опосредована целями и организована совместной деятельностью. В то же время межличностные отношения определяют стратегию взаимодействия (конфликт, соперничество, партнерство, сотрудничество и пр.), возможность результативности, например неуспешное партнерство или успешное партнерство [22]. Таким образом, межличностные отношения включают в себя достаточно большой диапазон психологических явлений – это и взаимовлияние людей друг на друга, это и межличностная привлекательность, например симпатия, притяжение, это взаимовосприятие и взаимопонимание.

Можно рассматривать межличностные отношения как субъективно переживаемые взаимные связи и взаимное влияние, взаимные ориентации людей, развитие и обогащение которых, происходить только при условии приспособления к взаимным требованиям друг друга в процессе общения и взаимодействия.

Следовательно, межличностные отношения людей возникают в результате взаимодействия людей, сопровождаются различными эмоциональными переживаниями.

Межличностные отношения можно представить как систему субъективных избирательных связей, которые возникают между людьми в форме обращения друг к другу, суждений и чувств.

Структуру межличностных отношений образуют следующие составляющие: эмоциональный, когнитивный и поведенческий компонент.

Личность формируется в результате его активного взаимодействия с обществом. Человек создает собственные социальные взаимосвязи и в то же время развивается в системе этих связей. Межличностные отношения личности зависят как от конкретного человека, так и от определенных социальных ситуаций. То, каким образом, положительно или негативно личность взаимодействует с людьми, зависит как от нее, так и от социального окружения. Поэтому, поведение человека в межличностных отношениях зависит не только от его личностных свойств, но и от индивидуальных особенностей другого человека или группы. Жизнедеятельность учащихся в школе включает в себя всевозможные системы взаимодействий. При этом «ценности личности, социальных групп и общества не всегда совпадают. Личностные ценности (или личностные ориентации) являются основной характеристикой личности. В социальных исследованиях выделяются ценности общества и социальных групп и ценности личности».

В подростковой среду у каждого участника в системе межличностных отношений свой собственный тип взаимодействия с партнером, своя межличностная роль, обусловленная индивидуальными особенностями стиля исполнения данной роли. На подростка каждой социальной ролью налагаются особые обязанности и специфические права.

Таким образом, обусловлено межличностное взаимодействие социальными позициями субъектов этого взаимодействия, системой личностных смыслов и ценностей субъектов, здесь немало важна развитая способность субъектов взаимодействия к социально‐психологической рефлексии. Подросток должен учиться способности осуществления каузальной атрибуции межличностного (социального) взаимодействия, что может быть представлено как компетентность в оценке собственного поведения (либо отдельного контакта) как «насильственное – ненасильственное», «агрессивное – неагрессивное».

В способности подростка к адекватной оценке тех угроз, рисков и вызовов (социальных факторов и причин), которые служат, либо могут стать источниками насилия и агрессии в межличностном взаимодействии с другими проявляется их социально‐психологическая умелость в построении межличностных отношений.

Таким образом, межличностные отношения будем рассматривать как совокупность объективных связей и взаимодействий между людьми, принадлежащими к определенной группе; система установок, ожиданий, стереотипов, ориентаций, через которые люди воспринимают и оцениваю друг друга. Характерным признаком межличностных отношений является их эмоциональные окраски.

## 1.2. Причины и мотивы формирования агрессивного поведения

В мировой психологии существует множество подходов к установлению природы агрессии, теорий и концепций, основывающихся на биологических, социальных и психологических исследованиях [23, 26, 33]. Однако концепции и теории, в конечном итоге, могут быть сведены сводятся к трем общепризнанным и основным теориям:

1) агрессия есть инстинкт или врожденное побуждение (теории влечения);

2) агрессия есть потребность, которая активируется посредством внешних стимулов (фрустрационные теории);

3) агрессия есть актуальное проявление социального (теория социального научения).

В психолого-педагогической науке представлены различные (и даже – взаимоисключающие) определения агрессии.

Агрессию как поведение, имеющее цель причинения ущерба другому, определяли J. Dollard, N. Miller. Р. Берон и Д. Ричардсон, придерживаясь аналогичной точки зрения, определяли агрессию как любую форму поведения с целью оскорбления другого существа, не желающего подобного обращения с ним, либо причинения ему вреда [39].

Агрессию как любое поведение, которое в себе содержит угрозу либо наносящее ущерб другим определял А. Buss.

Отметим преимущество данных дефиниций: вы названными учеными агрессия отделялась от проявлений агрессивности и, как агрессия не рассматривалось случайное причинение вреда. Однако важно отметить, что такие действия, как желание кому-либо причинения вреда, неудачная попытка убийства под определение агрессии не попадают, несмотря на то, что очевиден агрессивный характер. Помимо этого, рассмотренные определения агрессии наделены общим характером, в себя они могут включать термин насилие, который агрессии никаким образом не тождественен.

Особое значение некоторые ученые придают мотивационному аспекту агрессии. Так, К. Изардом при определении агрессии употребляется понятие враждебности, агрессия по К.Изарду – есть следствие враждебности.

Другими учеными, при определении агрессии сделан акцент на намерении, агрессия, таким образом, рассматривается как намеренное причинение вреда другому. В трудах Д. Тедеши и Р. Фелсон представлена более широкая трактовка феномена агрессии. По определению этих ученых, кроме намеренного причинения вреда другому, выделялось также ожидание определенного результата этих действий [3].

Таким образом, в качестве существенного признака, с помощью которого можно квалифицировать поведение как агрессивное, выступает намерение причинения вреда.

По Е.П. Ильину, агрессивность, рассматриваемая как свойство личности и агрессивное поведение (форма проявления агрессии) – не тождественные вещи. Агрессивность рассматривается склонность к агрессивному реагированию человека в случае возникновения ситуации фрустрирующей либо конфликтной. Агрессия же есть поведение личности в данных ситуациях [22].

У Т.В. Нечепуренко агрессия – есть психическое состояние стеничного переживания гнева, характеризующееся потерей самоконтроля личности [34].

А.И. Крупнова, в рамках системно-функционального подхода к исследованию черт личности и индивидуальности, определяет агрессивность как системно-функциональную черту характера личности, при этом, отделяя ее от других таких черт, как инициативность, настойчивость, нетерпимость, мстительность и пр. Агрессивность, соответственно, может рассматриваться как системно-функциональная черта характера, которая выражается в склонности личности к агрессивному поведению.

Содержательный анализ отличительных особенностей проявления агрессивности и агрессии показал их многообразие: физическая, косвенная, вербальная, склонность к раздражению, негативизм, обида, подозрительность, чувство вины.

Каждая личностная черта в рамках системно-функционального подхода рассматривается как целостное образование, система инструментально-стилевых и мотивационно-смысловых характеристик. Через понимание строения черт характера как «функциональных систем» возможно проводить сравнение количественной выраженности отдельных переменных исследуемых черт, их факторные и корреляционные структуры, определять индивидуально-типические сочетания и интеркорреляции в проявлениях различных черт личности.

Агрессивность является обязательным структурным компонентом личности, варьируясь в своих проявлениях в зависимости от индивидуальных психологических особенностей того или иного человека.

Если рассматривать с инструментально-стилевой стороны строение агрессивности, то это стремление охарактеризовано может быть с точки зрения направленности переживаний по поводу проявления агрессивности (рефлексивность, как склонность к переживанию вины за допущенное агрессивное поведение, либо аффективность, как склонность к проявлению аффекта вовне), по типу волевой регуляции (экстерналъностъ либо интернальность), по формам проявления агрессии (вербальная либо физическая), а также через призму проблемных ситуаций, в которых агрессивность проявляется (личностно-эмоциональные трудности, которые связаны с регулярным переживанием агрессии как психического состояния или трудности операционального характера, которые связаны с неспособностью управления собственной агрессией).

Стремление личности в межличностном взаимодействии к проявлению агрессивности через призму содержательной стороны позволяет различить по различным признакам:

- по направленности мотивации (эгоцентрической либо социоцентрической);

- по сфере приложения результата агрессивного поведения (субъектная либо предметная сферы);

- по степени осознанности агрессивности (осведомленность либо осознанность).

Исследователями в совокупности психологических факторов, которые выступают в качестве причин агрессивного поведения, как правило, выделяются следующие личностные индивидуальные характеристики: предвзятость определений враждебности, раздражительность, боязнь общественного неодобрения, заниженный либо чрезмерно завышенный самоконтроль.

Психологическими исследованиями, проводимыми с целью установления влияния социума на формирование паттернов агрессивного поведения доказана сущность агрессии как результата социального научения.

Интерес представляет опыт эмпирических исследований установления зависимости агрессивного поведения от уровня развития когнитивных навыков. Общеизвестно, когнитивные процессы оказывают влияние на проявление агрессивности в детском возрасте. Агрессивное поведение детей, в таком случае, рассматривается как следствие недостаточного развития социально-когнитивных навыков у ребенка. Результаты наблюдений позволяют заключить, что дети, имеющие высокий уровень агрессии, в конфликтных вопросах чаще всего проявляют социальную некомпетентность, дети не обладают базовыми социальными умениями. Когнитивные способности личности, и в особенности ребенка, в то же время под воздействием сильного эмоционального состояния, становятся ограниченными, адекватно анализировать ситуацию, последствия своих действий, ребенок не способен, он не может выбрать модель поведения альтернативную, более успешную [31].

Социум рассматривается в качестве одного из условий развития агрессивных форм поведения. По мнению В.В. Знакова, главные причины агрессивного подросткового поведения кроются в межличностных отношениях подростка с окружающими, в типах социальных норм, которые приняты в группах для него референтных. Ученый подчеркивал, что подростки с отклоняющимся поведением являются враждебно настроенными по отношению к людям и очень агрессивными.

Родительская депривация рассматривается в качестве другого фактора формирования детской агрессивности. Стойкое чувство агрессивности и враждебности возникает как следствие неудовлетворенной потребности в материнской, родительской любви у ребенка.

Современный этап психологии характеризует тенденция к интегрированию всех существующих подходов к исследованию причин и механизмов агрессивного поведения, в учет берутся все факторы: биологические, психологические, когнитивные и социальные.

Таким образом, агрессия рассматривается как мотивированное деструктивное поведение, которое противоречит правилам и нормам сосуществования людей в обществе. Агрессивность определяется как свойство личности, как системно-функциональная черта характера, выражающуюся в склонности человека к агрессивному поведению. Агрессивность – черта, свойства личности, проявляющиеся в тенденциях нападать, причинять вред людям. Агрессивное поведение рассматривается как из форм реагирования личности на различные жизненные ситуации в психическом и физическом отношении проблемные и неблагоприятные.

## 1.3. Специфика проявления агрессивного поведения у подростков с учетом их возрастных, половозрастных и индивидуальных особенностей

Современной возрастной психологией подростковый возраст (12-18 лет) определяется как переходный период от зависимого детства к ответственной и самостоятельной взрослости [33, 39]. Этот этап сопровождается возрастными кризисами и связан с глубокими изменениями в структуре личности подростков. Подростковый возраст – это период полового созревания. В социальном аспекте подростковая фаза является продолжением первичной социализации.

Из всех детских возрастов период развития личности подростничество является самым сложным, крайне противоречивым, с явлениями внутреннего беспорядка, приводящими, порой, к клиническим проблемам. Ведущая деятельность подросткового возраста – эмоциональное общение со сверстниками, центральное возрастное новообразование – это чувство взрослости, максимальной ориентацией на сверстников характеризуется социальная ситуация развития. Переход от детства к взрослой жизни составляет главное содержание подросткового возраста.

Социально-психологические особенности переходного возраста создают много проблем, как самим подросткам, так и их ближайшему окружению. Подростковый возраст после относительно спокойного младшего школьного возраста кажется сложным и бурным. Подростковый возраст это возраст, характеризующийся самоутверждением подростка среди сверстников, бунтом и протестом против старших, сильными переживаниями и эмоциями. На данном возрастном этапе развитие личности идет быстрыми темпами, в плане формирования личности отмечается особенно много изменений. Личностная нестабильность является главной особенностью подростка.

Завышенные требования подростка к восприятию себя окружающими очень часто одновременно сопровождаются заниженной оценкой его возможностей со стороны взрослых. Взрослые и дети в современном обществе имеют разные обязанности, права и привилегии. О притязании подростка на взрослость свидетельствует большинство возрастных проявлений. Развивается «чувство взрослости» как специфическое новообразование самосознания, которое может рассматриваться как стержень личности подростка, поскольку этим новообразованием выражается новая жизненная позиция, определяется переориентация на ценности взрослого человека, определяется содержание социальной активности [40, 42].

Отличается подростковый период жизни рядом противоречий и отличий. Подросток характеризуется достаточно высоким уровнем развития познавательных процессов, однако у него отмечается сравнительно низкий уровень личностного развития. У подростка возникает потребность быть и казаться взрослым, однако умение и опыт вести себя по-настоящему, как взрослый человек, у подростка не сформированы. Коммуникационная сфера характеризуется доминированием общения подростка со сверстниками, нередко проходящее в конфликтной ситуации.

Подростковый возраст, как правило, определяется как период повышенной эмоциональности. Повышенная эмоциональность проявляется в частой смене настроения, неуравновешенности, возбудимости. Становится акцентуированным характер большей части подростков. Акцентуация характера – это крайний вариант нормы, при котором отдельные черты характера чрезмерно усилены, акцентуированы. Такое усиление отдельных проявлений характера делают человека уязвимым к отдельным психогенным воздействиям. При акцентуации особенности характера проявляться могут не постоянно, только в некоторых ситуациях и, в обычных условиях практически не обнаруживаются. При акцентуации социальная дезадаптация либо отсутствует вовсе, либо бывает непродолжительной [43, 46].

Центральной линией психического развития личности в подростковом возрасте считают становление готовности к жизненному самоопределению. Развитие этого интегрального психического новообразования предусматривает личностный рост, а также формирование индивидуальности как особой психической структуры.

Личностное самоопределение предполагает преобразование внутренней позиции несовершеннолетних в постоянную жизненную позицию. В то же время возникновения самоопределение возможно при условии определенного уровня развития самосознания, является важным психическим новообразованием завершения подросткового и начала юношеского возраста. К особенностям самоопределения подростка следует отнести недостаток доверия и взаимопонимания, неравномерную подготовленность к участию в социально необходимой деятельности и слабая подготовка к реалиям жизни в целом.

Теоретическое изучение проблемы становления личностного самоопределения подростков дает основание утверждать, что этот процесс включает в себя развитие и становление личной системы ценностей подрастающего человека. Поскольку подросток – это личность, которая формируется, он является не только объектом социализации, но и самосознательным, творческим субъектом жизнедеятельности [34].

Ценностные ориентации (и в этом заключается их важная особенность) является компонентом не только сознания, но и поведения.

Формирование адекватных представлений о себе, положительной самооценки подростка – одна из важнейших задач педагогов, воспитателей, психологов. Ведь подросток с отрицательной самооценкой склонен почти в каждой ситуации находить непреодолимые препятствия, имеет высокий уровень тревожности, хуже адаптируется к школьной жизни, трудно понимается со сверстниками. Стоит обратить внимание и на ценностно-смысловую природу самоопределения, которая предусматривает формирование определенной системы ценностных ориентаций несовершеннолетнего. Иначе говоря, активное определение своей позиции в отношении к социально значимым ценностям, а также места, которое подросток занимает в обществе.

Подростковый возраст отличается выраженным стремлением проявления взрослости, развития самосознания и самооценки, интересом к своей личности, к своим возможностям и способностям. На процесс социализации непосредственное влияние оказывает окружение подростка: друзья, родители, учителя, СМИ, интернет. Подросток «впитывает», перенимает модели, механизмы поведения, которые наиболее часто наблюдает. При отсутствии условий для реализации своих потребностей и стремлений, процесс социализации может быть искажен, возникает опасность выбора агрессивной линии взаимодействия.

В.В. Ковровым отмечена важность тех социально‐психологических факторов (риски и угроза), определяющие готовность подростка к враждебным и агрессивным насильственным действиям в отношении других [28]. Данное находится во взаимосвязи со структурой мотивационной сферы подростка, спецификой системы подростковых ценностей и представленностью в агрессивности как личностном свойстве.

Социально‐психологические факторы, оказывающие влияние на рост подростковой агрессивности, а также на интенсивность проявлений насилия во взаимодействии с другими могут быть отнесены обстоятельства их жизнедеятельности, характеризующие фон их общего социального неблагополучия. Таких социально‐психологических факторов множество, они находятся во взаимодействии между собой, обуславливают друг друга, усиливают опасность агрессивного поведения взрослеющих подростков. Комплексный характер воздействия социально-психологических факторов обусловлена связью социальных и психологических (поведенческих, персональных) аспектов.

Применительно к школьной образовательной среде возможности (вероятности) проявления насильственного и агрессивного поведения подростков, в ходе воспитательно-образовательного процесса, а также в широкой социальной среде (месте проживания), в семье, можно выделить следующие группы угроз и рисков социально‐психологического характера:

-угрозы и риски, связанные со всеми субъектами образовательной среды, а именно: с самим подростком; с педагогами и администрацией образовательного учреждения; с родителями, либо лицами их заменяющими, а также с близкими родственниками;

-это угрозы и риски, которые связаны с организацией образовательного процесса в образовательном учреждении, системой эффективного управления образовательным учреждением, которыми определяется качество развития, воспитания и обучения учащихся;

-угрозы и риски, характеризующиеся спецификой общения и взаимодействия (межличностные отношения) в следующих диадах: «подросток – подросток», «подросток – взрослый», «взрослый – взрослый».

В диаде межличностных отношений «взрослый – взрослый» (учитель – учитель, учитель – родитель) должны быть учтены только факторы, касающиеся (опосредованно или прямо) социальной позиции и роли подростка как учащегося класса (школы), воспитанника творческого коллектива (студии, секции), субъекта коллективной и/или индивидуальной и /или деятельности.

Агрессивное реагирование для неуспешных в школе подростков является одним из защитных средств компенсации личной неуспеваемости (не успешности) в школе. Необходимо отметить следующее: агрессивное подростковое поведение обуславливается следующими социальными факторами: влиянием средств массовой информации и сети Интернет, культом насилия в обществе.

Доминантны и импульсивны «типичные школьные агрессоры». Их поведение по отношению к сверстникам и взрослым вызывающее, при разрешении противоречивых ситуаций (конфликтных, спорных) эти подростки предпочитают насилие как наиболее удобное средство.

«Агрессоры» характеризуются недостаточным контроль в ситуации аффекта, достаточно низким фрустрационным порогом. В большинстве своем, агрессивные подростки демонстративны, ими проявляется публичная самоуверенность. Агрессивные подростки, находясь в обществе незнакомых им людей, проявляют провокационную манеру поведения. Поскольку Агрессивные подростки практически всегда физически сильнее своих ровесников, поэтому последних «агрессоры» определяют в качестве «жертвы» и преследуют при любом удобном случае [26].

Агрессивным подросткам присуще несдержанность, самоуверенность, озлобленность. У агрессивных подростков отмечается быстрая утомляемость в учебной деятельности, общее снижение работоспособности, не успешность в обучении. В жестокости по отношению к сверстникам и близким, в прямой физической агрессии к другим людям, в хулиганстве проявляется антисоциальность и агрессивность подростка. В тяжелых случаях отмечается физическое насилие, дезорганизация поведения, воровство и пр.

Проявляется нарушение социальных связей в невозможности установления нормальных взаимоотношений со сверстниками, в изолированном или аутичном поведении. Большинство подростков – «агрессивных одиночек» характеризует следующее: манипулирование другими в свою пользу, эгоцентризм, неадекватная заниженная самооценка, индифферентность к благополучию, желаниями и чувствам людей, окружающих этих подростков. Агрессивные подростки чувство вины за свое бездушное поведение испытывают редко, они стараются обвинить других.

Чаще всего педагогами отмечаются проявления физической агрессии у мальчиков по сравнению с девочками, однако отчетливо дифференцируются различные формы агрессии: если мальчики в оценках педагогов демонстрируют более высокий уровень физической и прямой агрессии, то у девочек отмечается вербальная и косвенная. В возрастной динамике по мере взросления учащихся явно проявляется тенденция нарастания физической агрессии.

Таким образом, подростковый возраст отличается повышенной конфликтностью и агрессивностью. Все особенности подросткового возраста тесно взаимосвязаны с развитием личности подростка. Формирование новой системы ценностей сопряжено со сложностями перехода во взрослую жизнь из состояния детскости. Для подросткового возраста характерны неустойчивость эмоционального состояния и поведения, повышенная возбудимость, не достаточный самоконтроль, нестабильность и эмоциональность, чем обусловлено повышение конфликтности и агрессивности.

Подростковый возраст рассматривается переломная стадия развития личности, в этом возрастном периоде подросток особенно склонен к приобретению и закреплению агрессивных и насильственных форм поведения, следовательно, необходимо корректировать подобные тенденции.

По итогам первой главы можно сформулировать следующие выводы.

Межличностные отношения представляют собой объективно существующие взаимосвязи людей, направленные на реальное взаимодействие и общение; такие отношения отражают субъективное восприятие индивидом собственной позиции и позиции других, является определяющим в характере межличностных взаимосвязей, прежде всего, в ходе совместной деятельности.

Под агрессией понимается любая преднамеренное действие в физической или словесной форме, направленная на причинение вреда, потери и боль другим людям или себе самому. Агрессивность рассматривается как психическое свойство личности, выражающееся в преимущественном использовании и стремлении к агрессивным формам поведения.

Становление агрессивного поведения происходит в процессе онтогенеза, который обусловлен рядом социальных и индивидуально-психологических факторов. Подростковый возраст является периодом активизации агрессивных проявлений, что связано с проблемами личностного самоопределения, чувством взрослости, поиском собственного «Я». В подростковом возрасте отмечается обострение агрессивных противоречий, связанных с кризисом периода взросления, увеличением физической силы и социальной активности при общей неуверенности, неуравновешенности, неадекватности. Однако существует возможность преодоления агрессии путем целенаправленного воздействия на характерологические особенности личности подростка.

# Глава II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ НА МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

## 2.1 Методы исследования влияния агрессивного поведения подростков на межличностные отношения

Исследование было проведено на базе СОШ №3, г. Владикавказ.

В исследовании принимали участие учащиеся 9-х классов в возрасте 14 -15 лет, 10 девушек и 10 юношей (20 человек).

Эти учащиеся были отнесены к числу подростков с агрессивным поведением на основе наблюдений педагогов образовательного учреждения, на основе анализа личных дел учащихся (изучены психолого-педагогические характеристики), на основе анализа бесед со сверстниками и одноклассниками, а также на основе диагностик. Пятеро из этой группы подростков поставлены на учет в подразделение по делам несовершеннолетних, шесть подростков поставлены на внутришкольный учет, семьи пятерых подростков состоят на учете в комиссии по делам несовершеннолетних как неблагополучные.

Психологический климат в коллективе неблагоприятный, в коллективе существуют конфликты, споры, разногласия. В целом класс поделен на небольшие микрогруппы, в которых подростки ведут себя дружно и сплоченно.

Цель – исследовать особенности влияния конфликтов на агрессивность подростка.

Задачи исследования:

1) подобрать группу испытуемых (возраст, объем выборки);

2) подобрать соответствующие методики;

3) организовать и провести эксперимент;

4) проанализировать и интерпретировать результаты исследование;

6) сформулировать общие выводы.

С целью проведения экспериментального исследования подростки были разделены на две группы – контрольная и экспериментальная, каждая по 10 человек. В группах одинаковый гендерный состав: 5 девушек и 5 юношей. Сведения об участниках составляют данные, полученные из бесед с администрацией, педагогами образовательного учреждения.

Так, из наблюдений педагогов выбранные подростки в школьном коллективе отличаются конфликтностью, они не умеют находить адекватные решения проблемных и конфликтных ситуаций, их характеризует грубое отношение к ровесникам и к взрослым. У этих подростков отмечен взрывной характер, повышенная враждебность к окружающим людям. Помимо этого, многими подростками употребляется ненормативная лексику, некоторые из выбранных подростков замечены в применении физической расправы в отношении одноклассников. Половина выбранных подростков, в т.ч. и девушки, употребляют табачные изделия и алкоголь. Отмечено, что не все выбранные подростки имеют неуспеваемость по школьным дисциплинам. По мнению педагогов, у большинства подростков, склонных к агрессивному поведению, отмечены достаточно высокие способности к обучению, однако их результаты вследствие пренебрежительного отношения к учебе остаются на удовлетворительном уровне.

Исследование конфликтности и агрессивного поведения старших подростков проходило в три этапа:

1. Подготовительный этап включает в себя: выбор темы, определение объекта и предмета исследования, формулировка гипотезы, изучение и анализ психолого-педагогический литературы, выбор группы испытуемых, выбор методов и методик исследования. Эмпирическое исследование было построено на применении метода тестирования и подобраны методики, направленные на диагностику.

2. Диагностический этап включает в себя проведение исследования межличностных отношений в подростковой среде и уровней агрессивности:

Для определения уровня агрессивности у подростков нами была выбрана методика Басса-Дарки. Опросник Басса-Дарки предназначен для исследования уровня проявления, и основных видов агрессии и враждебности в межличностном взаимодействии [2, 45].

Для выявления характеристик образа Я, которые касаются межличностных отношений была выбрана методика диагностики межличностных отношений Т. Лири. Оценка представления о себе производилась по восьми шкалам, соответствующим восьми типам отношения к окружающим: 1) властный-лидирующий, 2) независимый-доминирующий, 3) прямолинейный-агрессивный, 4) недоверчивый-скептический, 5) покорно-застенчивый, 6) зависимый-послушный, 7) сотрудничающий-конвенциональный, 8) ответственно-великодушный. В данной типологии выделяются также две подгруппы: а) агрессивно-доминирующие (ведущие) стили межличностных отношений, к ним относятся: властный-лидирующий, независимый-доминирующий, прямолинейный-агрессивный и недоверчивый-скептический стили; б) дружелюбно-подчиненные (ведомые) стили межличностных отношений: покорно-застенчивый, зависимый-послушный, сотрудничающий-конвенциональный, ответственно-великодушный стили.

3. Аналитический этап включает в себя: анализ и интерпретация результатов исследования, общие выводы и рекомендации. Формирующий эксперимент нами рассматривается метод формирования в специально организованных условиях педагогического процесса определенных психических процессов и качеств. Формирующий эксперимент включает ряд этапов:

1) на констатирующем этапе исследователем проводится изучение уровня развития интересующих его психологических структур испытуемых на начало эксперимента, иными словами, проводится «поперечный срез»;

2) на собственно формирующем этапе эксперимента исследователем проводится серия формирующих (развивающих, воспитывающих, обучающих) воздействий, испытуемые включаются в комплекс формирующих техник;

3) на контрольном этапе эксперимента проводится повторный «поперечный срез» полученного уровня изучаемых психологических свойств и структур.

При сравнении результатов констатирующего и контрольного этапов педагогического эксперимента формулируется вывод об эффективности применяемых формирующих технологий.

## 2.2 Анализ эмпирических материалов исследования

На констатирующем этапе исследования в контрольной и экспериментальной группах было проведено психологическое тестирование с использованием опросника Басса-Дарки [45], ставилась цель: определить типы агрессивных реакций подростков. Результаты психологического тестирования агрессивности с использованием опросника Басса-Дарки представлены в табл. 1.

Таблица 1. Результаты тестирования по опроснику Басса-Дарки в

контрольной и экспериментальной группах, баллы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| испытуемые | ФА | КА | Р | Н | О | П | ВА | УС | ВР | АГР |
| Экспериментальная группа | | | | | | | | | | |
| 1 | 4 | 2 | 5 | 2 | 4 | 7 | 7 | 7 | 11 | 18 |
| 2 | 5 | 7 | 7 | 4 | 4 | 8 | 8 | 4 | 12 | 27 |
| 3 | 5 | 7 | 7 | 4 | 5 | 6 | 7 | 6 | 11 | 26 |
| 4 | 8 | 2 | 6 | 1 | 5 | 2 | 10 | 4 | 7 | 26 |
| 5 | 9 | 3 | 7 | 3 | 2 | 3 | 9 | 6 | 5 | 28 |
| 6 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 9 | 7 | 4 | 12 | 16 |
| 7 | 9 | 5 | 4 | 3 | 5 | 6 | 8 | 6 | 11 | 26 |
| 8 | 8 | 3 | 5 | 4 | 2 | 4 | 10 | 3 | 6 | 27 |
| 9 | 4 | 3 | 4 | 4 | 6 | 5 | 5 | 7 | 11 | 26 |
| 10 | 6 | 4 | 5 | 0 | 1 | 6 | 11 | 4 | 7 | 26 |
| Контрольная группа | | | | | | | | | | |
| 1 | 6 | 6 | 6 | 2 | 4 | 8 | 10 | 6 | 12 | 28 |
| 2 | 8 | 6 | 5 | 4 | 5 | 9 | 8 | 9 | 14 | 28 |
| 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 7 | 7 | 5 | 12 | 19 |
| 4 | 9 | 1 | 7 | 0 | 2 | 4 | 11 | 6 | 6 | 28 |
| 5 | 4 | 5 | 7 | 2 | 1 | 3 | 11 | 6 | 6 | 28 |
| 6 | 6 | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 | 11 | 4 | 5 | 28 |
| 7 | 7 | 3 | 4 | 1 | 4 | 2 | 12 | 5 | 6 | 26 |
| 8 | 6 | 2 | 3 | 2 | 3 | 7 | 8 | 4 | 10 | 19 |
| 9 | 7 | 5 | 5 | 2 | 4 | 7 | 9 | 5 | 11 | 26 |
| 10 | 9 | 7 | 6 | 1 | 3 | 8 | 5 | 7 | 11 | 27 |

В таблице использованы следующие сокращения: ФА – физическая агрессия, КА – косвенная агрессия, Р – раздражительность, Н – негативизм, О – обида, П – подозрительность, ВА – вербальная агрессия, УС – угрызения совести и чувство вины. Кроме того, в таблице присутствуют графы суммарных результатов: ВР – индекс враждебности (обида, подозрительность), АГР – суммарный индекс агрессивных реакций (физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражительность, вербальная агрессия).

Цифрами в табл. 1 обозначены балловые значения каждой формы агрессивных реакций.

Результаты проведенного исследования показали, что вербальная агрессия является наиболее частой формой агрессивного поведения, также необходимо отметить, что вербальная агрессия имеет достаточно высокий уровень проявления среди подростков (18 значений высокого уровня, из них 10 – значения критического уровня). Подозрительность является менее выраженной (7 высоких значений), часто отмечается обида (10 значений) и раздражительность высокого уровня (7 значений). В 12 случаях из 20 индексу враждебности превышает норму (>10 баллов), индекс агрессивных реакций отмечен в 15 случаях (>25 баллов).

Шкала, обозначающая уровень угрызения совести имеет значения, близкие к высоким лишь в 5 случаях. Данное означает, что большинство из испытуемых обеих групп собственные поступки неправильными не считают и вины за собой не чувствуют.

Результаты интерперсональной диагностики межличностных отношений Т. Лири показали следующее. Выраженность типов отношения подростков к окружающим представлена таблицей 2

В таблице использованы следующие сокращения:

1 – Авторитарный;

2 – Эгоистичный;

3 – Агрессивный;

4 – Подозрительный;

5 – Подчиняемый;

6 – Зависимый;

7 – Дружелюбный;

8 - Альтруистический

Таблица 2. Результаты тестирования по опроснику Т.Лири в контрольной и экспериментальной группах, баллы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Испытуемые | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Экспериментальная группа | | | | | | | | |
| 1 | 9 | 8 | 9 | 8 | 13 | 9 | 7 | 7 |
| 2 | 14 | 15 | 16 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 |
| 3 | 13 | 12 | 15 | 13 | 13 | 15 | 5 | 10 |
| 4 | 13 | 12 | 16 | 15 | 13 | 13 | 7 | 7 |
| 5 | 15 | 16 | 16 | 16 | 14 | 13 | 5 | 7 |
| 6 | 1 | 0 | 8 | 6 | 9 | 9 | 7 | 6 |
| 7 | 10 | 10 | 12 | 13 | 9 | 13 | 6 | 12 |
| 8 | 9 | 10 | 14 | 13 | 9 | 12 | 6 | 5 |
| 9 | 4 | 9 | 3 | 0 | 3 | 9 | 13 | 13 |
| 10 | 10 | 12 | 16 | 13 | 9 | 13 | 13 | 13 |
| Контрольная группа | | | | | | | | |
| 1 | 13 | 14 | 13 | 13 | 12 | 13 | 13 | 7 |
| 2 | 14 | 14 | 16 | 9 | 12 | 14 | 12 | 7 |
| 3 | 6 | 8 | 0 | 2 | 0 | 9 | 5 | 6 |
| 4 | 2 | 12 | 12 | 13 | 14 | 13 | 10 | 7 |
| 5 | 9 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 7 | 7 |
| 6 | 12 | 12 | 16 | 14 | 12 | 13 | 6 | 9 |
| 7 | 10 | 14 | 14 | 13 | 12 | 13 | 11 | 12 |
| 8 | 3 | 8 | 5 | 8 | 8 | 10 | 5 | 6 |
| 9 | 9 | 12 | 12 | 13 | 12 | 13 | 10 | 9 |
| 10 | 11 | 10 | 16 | 14 | 12 | 13 | 12 | 7 |

Методом математической статистики были рассчитаны коэффициенты корреляции.

В Приложении 1 представлена таблица – коэффициенты корелляции между показателями шкал методики Баса-Дарки и методики Т.Лири.

Коэффициенты корреляции между показателями шкал вербальной агрессии и шкалой агрессивный тип межличностных отношений – 0,793493795, физической агрессией и подозрительностью, 0,747664, между раздражительностью и агрессивным типом межличностных отношений –0,623560271, что подтверждает влияние агрессии на межличностные отношения.

Результаты бесед, наблюдений и тестирования подтвердили следующее: подростками обеих групп (контрольной и экспериментальной) действительно проявляется агрессивное поведение. Помимо этого установлено, что обе сформированные группы по уровням и формам агрессивного поведения имеют сходство. Таким образом, необходима разработка и внедрение мер по преодолению влияния агрессивного поведения подростков, что было определено в качестве содержания формирующего этапа педагогического эксперимента.

## 2.3. Основные пути преодоления влияния агрессивного поведения подростков на межличностные отношения

Психологическая коррекция – активное психолого-педагогическое воздействие, направленное на устранение отклонений в личностном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений в школьном коллективе. Психологическая коррекция агрессивного поведения подростков направлена на изменение его жизненных установок, формирования навыков поведения и развития психических функций.

В качестве основных направлений психокоррекции агрессивного поведения определены:

1. Сублимация агрессии (направление в социально полезную деятельность спортивные секции, «стаканчик для криков» и др.)

2. Обучение подростков конструктивным стратегиям поведения в конфликте.

3. Развитие навыков саморегуляции.

Оптимальными формами работы с подростками являются – арт-терапия, упражнения, тренинги, домашние задания.

Психокоррекционные программы, в основном, должны быть направлены на:

- восстановление духовного здоровья, правильного восприятия и реабилитацию собственного «Я», достижение объективности собственной оценки;

- достижение уверенности в себе и успешности деятельности;

- снижение агрессии для достижения способности бесконфликтного общения, для понимания переживаемых другими состояний и важности их интересов.

Второй этап – экспериментально-коррекционный.

Для оптимизации процессов управления была разработана программа «Психокоррекция агрессивного поведения подростка».

Цель формирующего этапа эксперимента организация психолого-педагогических условий, направленных на самопознание через понимание окружающего мира, других людей и себя самого, на основе межличностного взаимодействия и общения, способствующих снижению конфликтности и агрессивного поведения подростков.

Разработанная программа имеет основой классический поведенческий тренинг, а также сочетается с гуманистическими и когнитивными психотерапевтическими методами, чем определяется построение психокоррекционной работы не только на поведенческом уровне, но и на личностном [37].

Под тренингом в рамках когнитивно-поведенческой концепции будем рассматривать стандартизированную и целенаправленную последовательность действий по формированию новых умений и навыков, то есть обучение, организованное в процессе систематической отработки моделей эмоциональных и телесных реакций, а также когнитивной перестройки с формированием адаптивных когнитивных схем, заранее определенных и необходимых для поддержания новых эффективных паттернов поведения. Это обучение включает в себя как теоретическое изучение, так и практическое усвоение материала. Задачами тренинга было: формирование у учащихся навыков толерантного общения, умений адекватного самооценки, уверенности, самоконтроля, коррекция акцентуированных черт характера, способствующих агрессивности.

Представленная программа предназначена для установления контроля над агрессией, гневом. Гнев и агрессия, которые сдерживаются, мешают человеку выбрать оптимальную стратегию поведения и приводят к психосоматическим болезням, снижению самооценки и качества жизни.

Цель тренинга:

- научить подростков выражать агрессию в адаптивной, социально доступной форме;

- помочь им создать систему самоконтроля и саморегуляции агрессивных импульсов.

Задачи тренинга:

- помощь учащимся отслеживать накопленный гнев, обиду, чувство вины;

- содействие в них созданию личностной шкалы гнева, которая позволит составить представление об оптимальных стиле реагирования в различных ситуациях и их последствиях;

- научить учеников обрабатывать подавленный гнев и предупредить появление психосоматических расстройств;

- помочь им исследовать и урегулировать чувства и образы.

Основные техники:

- переформулирование и изменение собственных представлений о способах выражения агрессии;

- ролевое моделирование компетентного поведения в условиях конфликта;

- когнитивная репетиция возможных конфликтов с разработкой оптимальной схемы поведения.

Каждое занятие длится 1,5-2 часа. Вся программа рассчитана на 10 занятий. В ходе работы используются элементы лекций (информационные сообщения), проективные методики, тренинговые игры, телесно-ориентированные методики, арт-терапевтические техники, ролевые игры.

Структура каждого занятия:

Начало занятия. Приветствие, выяснение общей атмосферы в группе, настрой группы на работу.

Основная часть. Настрой на упражнения. Упражнения. Обсуждение результатов.

Подведение итогов занятия. Итоговое слово ведущего, окончания занятия.

Разработанный психологический тренинг управления агрессией включает три этапа:

Первый этап – ориентировочный. Включает 2 вводных занятия, посвященные знакомству участников и созданию доверительной атмосферы в группе. Основной целью этого этапа является знакомство и эмоциональное объединение участников группы. Важный результат этого этапа – налаживание благоприятной психоэмоциональной атмосферы в группе участников;

Второй этап – развивающий.

Включает 2 блока: знакомство с агрессией и непосредственно работу с агрессией.

Основной целью первого блока является ознакомление с признаками агрессии, как с собственной, так и чужой. В первую очередь стоит научиться ее идентификации как на вербальном, так и невербальном уровнях, а также на поведенческом, когнитивном и эмоциональном. В задачи группы были определены индивидуальная оценка агрессии, создание личностной шкалы гнева, изображение агрессии с помощью рисунке, языка тела, психосинтетичний прием «общение с агрессией», гештальт-технику «пустого стула». Желаемый результат этого блока – осознание различных проявлений агрессии на более глубоком уроне и сформированность умений проведения ее оценки.

Основной целью второго блока является работа с гневом и агрессией, их реагирования, высвобождение, катарсис. Максимально применяются техники работы с агрессией. Здесь широко используются техники: «смена ролей», «преувеличение», «уменьшение», «рассказать историю». Желаемый результат этого блока – все участники отмечают большую ясность мыслей, имеют большую психологическую свободу, чувствуют позитивный настрой по отношению к окружению в социуме и наплыв жизненных сил;

Третий этап – закрепляющий. Его цель – научение конструктивным методам управления собственной агрессией, а также агрессией оппонентов. Используются такие приемы, как вербализация собственных ощущений и чувств партнера, «психологический профиль агрессии», «визуализация образа», «отражение объективного», «прерывание процесса» и пр. Осуществляется также практика воздействия на оппонента в собственных интересах, но с уважением к интересам партнера в рамках поведенческого тренинга. Производятся индивидуальные навыки ассертивного поведения. Одновременно с этим происходит более глубокое осознание и проживание собственных агрессивных паттернов поведения.

Таким образом, предложенная программа позволяет относиться к агрессивным проявлениям человека более осознанно, идентифицировать, дифференцировать, принимать и управлять агрессией. Реализация программы позволяет в значительной степени повысить ответственность, собственную внутреннюю свободу, внутреннюю гармонию, безусловно, способствует личностному росту и поведенческой эффективности.

При проведении тренинга надо ориентироваться на динамику психоэмоционального состояния участников группы, ощущение позитива удачно проведенного времени, возможно, даже при наличии положительной усталости.

В результате работы участниками тренинга получена новая информация либо упорядочивается старая (либо участники убеждаются в правильности своих действий), тренинг завершается с положительными эмоциями. Помимо этого, каждое тренинговое упражнение отражается и на состоянии группы в целом, в большей или меньшей степени воздействуя на групповой климат. Представленный тренинг позволит создать более доверительную атмосферу в группе, повысит уровень открытости участников, снизит напряжение, активно привлечет участников в процесс, способствует сплоченности группы, обеспечит результативную тренинговую работу.

После проведения психологического тренинга обязательное получение обратной связи. В ходе чего участники определяют новые знания, какие из них будут применять на практике, что, возможно, изменят в своем личностном опыте. Определяется также несколько оправдались ожидания участников, заявленных в начале тренинга, по их мнению, было значимым, что менее существенным. Важно узнать какие впечатления остались после прохождения тренинга.

Ожидаемые результаты тренинга:

- Снижение усталости, улучшение эмоционального фона участников

Тренинга.

- Повышение интеллектуальной активности.

-Осознание участниками предоставленной информации (в ходе наглядной демонстрации и обучения через наблюдение за другими участниками).

-Поведенческая отработка навыков.

-Получение нового опыта.

-Реагирование скрытого гнева.

-Закрепление когнитивной основы приобретенных навыков (в ходе выполнения, обсуждения и акцентирования значимых моментов).

Программа представлена в Приложении 2.

По итогам формирующего эксперимента (проведенного тренинга) нами в тех же условиях было проведено повторное тестирование с использованием опросника Басса-Дарки в контрольной и экспериментальной группах. Результаты диагностики на выявление типа агрессивных действий представлены сводной табл. 3.

Таблица 3. Результаты повторного тестирования по опроснику Басса-Дарки в контрольной и экспериментальной группах, баллы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Испытуемые | Враждебность | | Агрессивность реакции | |
| Номер исследования | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Экспериментальная группа | | | | |
| 1 | 11 | 9 | 18 | 16 |
| 2 | 12 | 8 | 25 | 24 |
| 3 | 11 | 9 | 26 | 23 |
| 4 | 7 | 9 | 26 | 24 |
| 5 | 5 | 5 | 28 | 25 |
| 6 | 10 | 9 | 16 | 15 |
| 7 | 10 | 10 | 25 | 22 |
| 8 | 6 | 6 | 27 | 25 |
| 9 | 9 | 8 | 16 | 15 |
| 10 | 7 | 7 | 22 | 18 |
| Контрольная группа | | | | |
| 1 | 12 | 14 | 28 | 31 |
| 2 | 14 | 14 | 28 | 27 |
| 3 | 12 | 11 | 19 | 19 |
| 4 | 6 | 5 | 28 | 28 |
| 5 | 4 | 5 | 22 | 22 |
| 6 | 5 | 5 | 23 | 24 |
| 7 | 6 | 6 | 25 | 26 |
| 8 | 6 | 6 | 25 | 26 |
| 9 | 10 | 11 | 22 | 21 |
| 10 | 9 | 10 | 21 | 21 |

Таким образом, нами сформулированы следующие выводы: результаты тестирования по опроснику Басса-Дарки в экспериментальной группе показали снижение уровня агрессивности поведения подростков. Причиной, которой обусловлен данный положительный момент, безусловно, является реализация программы социально-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.

Если рассматривать результаты диагностики, полученные в контрольной группе, необходимо отметить незначительное повышение уровня агрессивности поведения подростков. Однако, среди причин повышения уровня агрессивности можно назвать возможную повышенную подозрительность и настороженность подростков в отношении повторной аналогичной диагностики, а также нахождением в обстановке, для них непривычной.

Родителям подростков обеих групп даны были рекомендации по снижению агрессивного поведения. С родителями были проведены лекции, обучающие упражнения, которые были включены в разработанную программу психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков.

Родителями и самими подростками также отмечаются положительные изменения со стороны обоих сторон. Так, по результатам бесед с родителями отмечено, что их дети стали внимательнее относиться к их замечаниям.

Однако свое привычное поведение изменили далеко не все подростки.

Так, более сдержанными в выражении собственных эмоций стали только двое из десяти подростков экспериментальной группы. Помимо этого, пятеро из десяти испытуемых отметили положительные изменения в поведении своих родителей: проблемные ситуации в отношениях с подростками решать родители стали более конструктивно (к примеру, родителями теперь объясняются реальные причины порицаний и наказаний с их стороны, родители стали более спокойными в реакциях на эмоциональные перемены детей, с большим пониманием стали относиться к личным проблемам детей-подростков).

Результаты исследования по методике Лири, также показали положительную динамику в экспериментальной группе, в контрольной группе также не произошло положительных изменений.

По результатам повторного исследования отмечены положительные изменения в межличностных отношениях подростков экспериментальной группы.

Таким образом, можно сделать вывод, что положительные изменения в поведении подростков, в межличностных отношениях экспериментальной группы обусловлены реализацией программных мероприятий по коррекции агрессивного поведения. Данный вывод подтверждается результатами сравнения характера поведения подростков в контрольной и экспериментальной группах, черт характера, вида агрессивных действий. Поведение подростков контрольной группы, в которой программные мероприятия не проводились, положительно не изменилось, даже ухудшилось.

Беседы с педагогами образовательного учреждения подтвердили факт положительной динамики. Отмечается уменьшение количества ссор между подростками экспериментальной группы, подростками этой группы стали применяться конструктивные методы решения проблемных ситуаций.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В первой главе исследования изучены теоретические основы исследования влияния агрессивного поведения на межличностные отношения.

Межличностные отношения рассматриваются как совокупность объективных связей и взаимодействий между людьми, принадлежащими к определенной группе; систему установок, ожиданий, стереотипов, ориентаций, через которые люди воспринимают и оценивают друг друга. Характерным признаком межличностных отношений является их эмоциональные окраски.

Агрессия рассматривается как мотивированное деструктивное поведение, которое противоречит правилам и нормам сосуществования людей в обществе. Агрессивность определяется как свойство личности, как системно-функциональная черта характера, выражающуюся в склонности человека к агрессивному поведению Агрессивность – черта, свойства личности, проявляющиеся в тенденциях нападать, причинять вред людям. Агрессивное поведение – одна из форм реагирования на различные неблагоприятные и проблемные в физическом и психическом отношении жизненные ситуации.

Главной особенностью подросткового возраста является ощущение взрослости, что представляет собой готовность к полноценной и равноправного участия в жизни взрослых. Однако, в силу многих факторов подростки не способны к обоснованному отстаиванию своей позиции в межличностном общении, решении сложных ситуаций в школе и дома, что приводит к возникновению деструктивных ситуаций, а чаще всего – к конфликту. Становление агрессивного поведения происходит в процессе онтогенеза, который обусловлен рядом социальных и индивидуально-психологических факторов.

Подростковый возраст является периодом активизации агрессивных проявлений, что связано с проблемами личностного самоопределения, чувством взрослости, поиском собственного «Я».

В подростковом возрасте отмечается обострение агрессивных противоречий, связанных с кризисом периода взросления, увеличением физической силы и социальной активности при общей неуверенности, неуравновешенности, неадекватности. Однако существует возможность преодоления агрессии путем целенаправленного воздействия на характерологические особенности личности подростка.

Во второй главе были решены следующие задачи: определены цель, задачи, объект исследования, подобраны методики.

На основе результатов диагностики агрессивного поведения и межличностных отношений разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков, проанализированы результаты опытно-экспериментального исследования, педагогам, родителям, а также самим подросткам разработаны психолого-педагогические рекомендации по коррекции агрессивного поведения подростков.

Программа коррекции агрессивного поведения состояла из 10 занятий, направленных на снижение уровня конфликтности и агрессивного поведения.

Проведенное исследование позволило отметить положительные изменения в поведении подростков экспериментальной группы. Данное подтверждает, что меры по коррекции агрессивного поведения подростков оказывают в существенной степени воздействие на уменьшение агрессивных проявлений у подростков, на улучшение межличностных отношений в подростковой среде.

Однако, для достижения лучшего результата необходимы как более продолжительные сроки проведения программных мероприятий, так комплексная работа с родителями агрессивных подростков.

Было выявлено, что подростки рассмотрели свое поведение, установки. Подростки с высоким уровнем агрессивного поведения научились управлять своими эмоциями, поведением. А с низким уровнем агрессивного поведения раскрепостились, приобрели уверенность в себе, осознали свои положительные качества. Были отмечены положительные изменения в поведении подростков, в межличностных отношениях экспериментальной группы, которые обусловлены реализацией программных мероприятий по коррекции агрессивного поведения. Данный вывод подтверждается результатами сравнения характера поведения подростков в контрольной и экспериментальной группах, черт характера, вида агрессивных действий. Поведение подростков контрольной группы, в которой программные мероприятия не проводились, положительно не изменилось, даже ухудшилось.

Беседы с педагогами образовательного учреждения подтвердили факт положительной динамики. Отмечается уменьшение количества ссор между подростками экспериментальной группы, подростками этой группы стали применяться конструктивные методы решения проблемных ситуаций.

Гипотеза, выдвинутая в начале исследования нашла свое подтверждение опытно-экспериментальным путем, именно: на межличностные отношения подростков оказывает влияние агрессивное поведение; посредством реализации программы «Психокоррекция агрессивного поведения подростков» в значительной степени можно снизить уровень и корректировать агрессивное поведение подростков.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова А.А., Кузнецова С.О. Влияние условий обучения на проявление агрессивности у подростков // Тюменский медицинский журнал. – 2012. – № 1. – С. 4.

2. Анастези А. Психологическое тестирование / А. Анастези, С. Урбинина. – 7-е. изд.– СПб.: Питер, 2006. – 688 с.

3. Батюта М.Б.Возрастная психология: учеб. пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. – М.: Логос, 2011. – 304 с.

4. Белова Ю.А. Психология: учебное пособие в двух частях. Часть I. Прикладные аспекты общей и возрастной психологии и психологии общения / Ю. А. Белова. – Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012. – 129 с.

5. Бисалиев Р.В., Зубкова Т.Н., Кальной B.C., Куц О.А., Марселин А.Д. Агрессия как психосоциальный феномен // Психическое здоровье. – 2009. – Т. 7. – № 3. – С. 55-61.

6. Бобровникова Н.С. Подходы к изучению проблем агрессивного поведения и буллинга во взаимоотношениях подростков // Исследовательский потенциал молодых ученых: взгляд в будущее Сборник материалов XI Региональной научно-практической конференции аспирантов, соискателей, молодых ученых и магистрантов. Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого. – 2015. – С. 26-31.

7. Василькова Ж.Г. Клиническая психология детей и подростков: учебное пособие; Краснояр. гос. пед ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск. 2015. – 156 с.

8. Вахитова Ю.Р. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений старших подростков // Культура и образование: от теории к практике. – 2015. – Т. 1. – № 1. – С. 77-81.

9. Ворошилова А.С. Рекомендации по профилактике агрессивного поведения подростков // Образование и наука: современное состояние и перспективы развития: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 23-24.

10. Голубева М.Е., Митичева Т.И. Методы психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения современных подростков в условиях общеобразовательного учреждения // Профилактическая и коррекционная работа с детьми «группы риска»: опыт, проблемы и перспективы материалы всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. – 2016. – С. 94-98.

11. Деваева А.В. Психологическая диагностика межличностных отношений школьников-подростков в поликультурном образовательном пространстве // Теоретические и прикладные аспекты современной науки. – 2014. – № 5-6. – С. 67-71.

12. Дубровина Л.А., Макурин А.А. Деятельность социального педагога по коррекции агрессивного поведения подростков // Новый взгляд. Международный научный вестник. – 2015. – № 7. – С. 132-141.

13. Дубровина Д.А. Взаимосвязь вербальной агрессии и отклоняющегося поведения подростков // Педагогическое образование в России. 2015. № 6. С. 151-154.

14. Духновский С.В. Диагностика межличностных отношений. Психологический практикум. – СПб.: Речь, 2009. – 141 с.

15. Дьякова А.С. Профилактика детской агрессивности в общеобразовательной среде // Социология в современном мире: наука, образование, творчество. – 2015. – № 7. – С. 394-397.

16. Евстратова П.И. Организация работы с подростками с агрессивными формами поведения // Современные проблемы социально- гуманитарных наук. – 2016. – № 1 (3). – С. 61-65.

17. Жажина О.С. Диагностика стадий межличностных отношений подростков в учебной группе // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология». – 2012. – № 1 (11). – С. 41-53.

18. Знаков В.В. Понимание асоциальными подростками ситуаций насилия и унижения человеческого достоинства // Вопросы психологии. – 1990. – №1. – С. 20-27.

19. Зубова Л.В. Кириенко Л.А. К проблеме агрессивных проявлений подростков с асоциальной направленностью личности // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2013. – 9 (15). – С. 15-21.

20. Ибрагимов Ч.А. Внутриличностные и межличностные конфликты в подростковом возрасте // Культура и образование: от теории к практике. – 2015. – Т. 1. – № 1. – С. 152-156.

21. Ильин Е.П. Пол и гендер. – СПб.: Питер, 2010. – 688 с.: ил.

22. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. – СПб.: Питер, 2009. – 576 с.: ил.

23. Исаева И.С., Котлярова М.Н. Изучение инструментально-стилевой сферы агрессивности лиц с агрессивными формами поведения // Педагогический вестник. Информационно-методический бюллетень. № 4-5 (117-118). – Рязань: Рязанский областной институт развития образования и управления по делам образования, науки и молодежной политики Рязанской области, 2008. – С. 2-3.

24. Исаева И.С. Индивидуально-типологические особенности общительности и агрессивности курсантов военного вуза: автореф. дис…канд. психол. наук. – М., 2008. – 18 с.

25. Исаева И.С. Индивидуально-типологические особенности общительности и агрессивности курсантов военного вуза: дис….канд.психол.наук. – М., 2008. – 200 с.

26. Кандаурова А.В. Агрессивное поведение детей и подростков: педагогический аспект // III Сильвестровские педагогические чтения. Духовность и нравственность в образовательном пространстве: традиции и современность православия материалы педагогических чтений / Ответственный редактор О.Р. Каюмов. – 2013. – С. 80-84.

27. Клепцова Е.Ю. Виды межличностных отношений // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2013. – Т. 15. – №2(2). – С. 382-387.

28. Ковров В.В. Угрозы и риски агрессии и насилия в межличностном взаимодействии подростков: социально-психологический аспект // Образование и наука в современных условиях. – 2015. – № 3. – С. 173- 177.

29. Козловская С.Н., Шимановская К.А. Социально-педагогическая коррекция агрессивного поведения подростков // ЦИТИСЭ. – 2015. – № 4. – С. 18.

30. Колыженкова Е.А., Сергунина С.В. Снижение агрессивного поведения подростков // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2015. – № 1. – С. 161-165.

31. Мурадова В.И., Николаева Е.С. Личностные особенности проявления агрессивного поведения у подростков // Инновационная наука. – 2015.– № 12-3. – С. 213-215.

32. Мясищев В.Н. Психология отношений: Избранные психологические труды (под ред. Бодалева А. А) - М.: Модэк МПСИ, 2014.

33. Неволина В.В., Абдульманова Н.Р. Изучение агрессивного поведения у подростков // Проблемы и перспективы современной науки. – 2014. – № 4. – С. 27-33.

34. Нечепуренко Т.В. Специфика агрессивности как системно- функциональной черты личности // Комплексные исследования свойств личности: научная школа А.И. Крупнова: Сборник научных статей, посвященный 70-летию А.И. Крупнова. – М.: РУДН, 2009. – С. 252-259.

35. Новикова И.А. Системно-функциональный подход к диагностике агрессивности студентов // Психологическая безопасность образовательной среды: состояние, проблемы, перспективы, пути решения: Материалы Международной научно-практической конференции (10-12 ноября 2008 г.) / Сост.: И.А. Еремицкая, СВ. Мерзлякова. – Астрахань: Издательский дом «Астраханский университет», 2008. – С. 139-143.

36. Обозов Н. Н. Межличностные отношения. Л., 2009.

37. Ощепков А.А. Экспериментальное исследование социально-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков в условиях общеобразовательного учреждения // Вестник Димитровградского инженерно-технологического института. – 2014. –№ 3 (5). – С. 132-141.

38. Панова Л.В., Пилипенко Е.А. Особенности проявления жестокости как компонента агрессивности у учащихся образовательных учреждений гражданского и военного типов // Вестник ВЭГУ. – 2015. – № 6 (80). – С. 114-119.

39. Першина Л.А. Возрастная психология: Учебное пособие для вузов. – 2- е изд. – М.: Академический Проект: Альма Матер, 2015. – 256 с.

40. Сербина Л.Ф. Особенности агрессивного поведения подростков // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – Пушкин, 2011. – № 4, т. 5. Психология. – С. 98106.

41. Симакова Т.Н., Сергеева Д.В. Профилактика агрессивного поведения на примере подростков // Актуальные вопросы психологии и педагогики в современных условиях Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. – 2015. –С. 217-219.

42. Собкин В.С., Фомиченко А.С. О ситуациях агрессивного поведения между учениками (по материалам контент-анализа учительских сочинений) // Социология образования. Труды по социологии образования Собкин В.С. Сер. «Социокультурные проблемы современного образования» / Под редакцией В. С. Собкина. – Москва, 2011. – С. 177-204.

43. Тюплина И.А., Коробова А.А. Подростковый возраст как факторформирования новой системы ценностей // Система ценностей современного общества. – 2012. – № 23. – С. 294-298.

44. Фурманов И.А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция. – СПб: Речь, 2007. – 480 с.

45. Хван А.А Опыт стандартизации опросника измерения агрессивности и

враждебных реакций А. Басса и А. Дарки. / А.А. Хван // Психологическая диагностика. – 2008. – №1. – С. 35-58.

46. Хрисанова Е.В. Факторы, влияющие агрессивное поведение подростков // Актуальные вопросы психологии и педагогики в современных условиях: Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. – 2015. –С. 240-243.

47. Чупракова М.В., Коноплева И.Н. Агрессивное поведение подростка как копинг-стратегия в стрессовой ситуации // Психология и право. – 2013.– № 4. – С. 55-65.

Интернет-ресурсы

48. Горбунова О. С. Психолого-педагогическая коррекция агрессиимладших подростков в ситуации межличностного конфликта // Научно- методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 226–230. – URL: http://e-koncept.ru/2015/95089.htm.

49. Долгова В. И., Попова Е. В., Молоканов А. В. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 91–95. – URL: http://e-koncept.ru/2015/95525.htm.

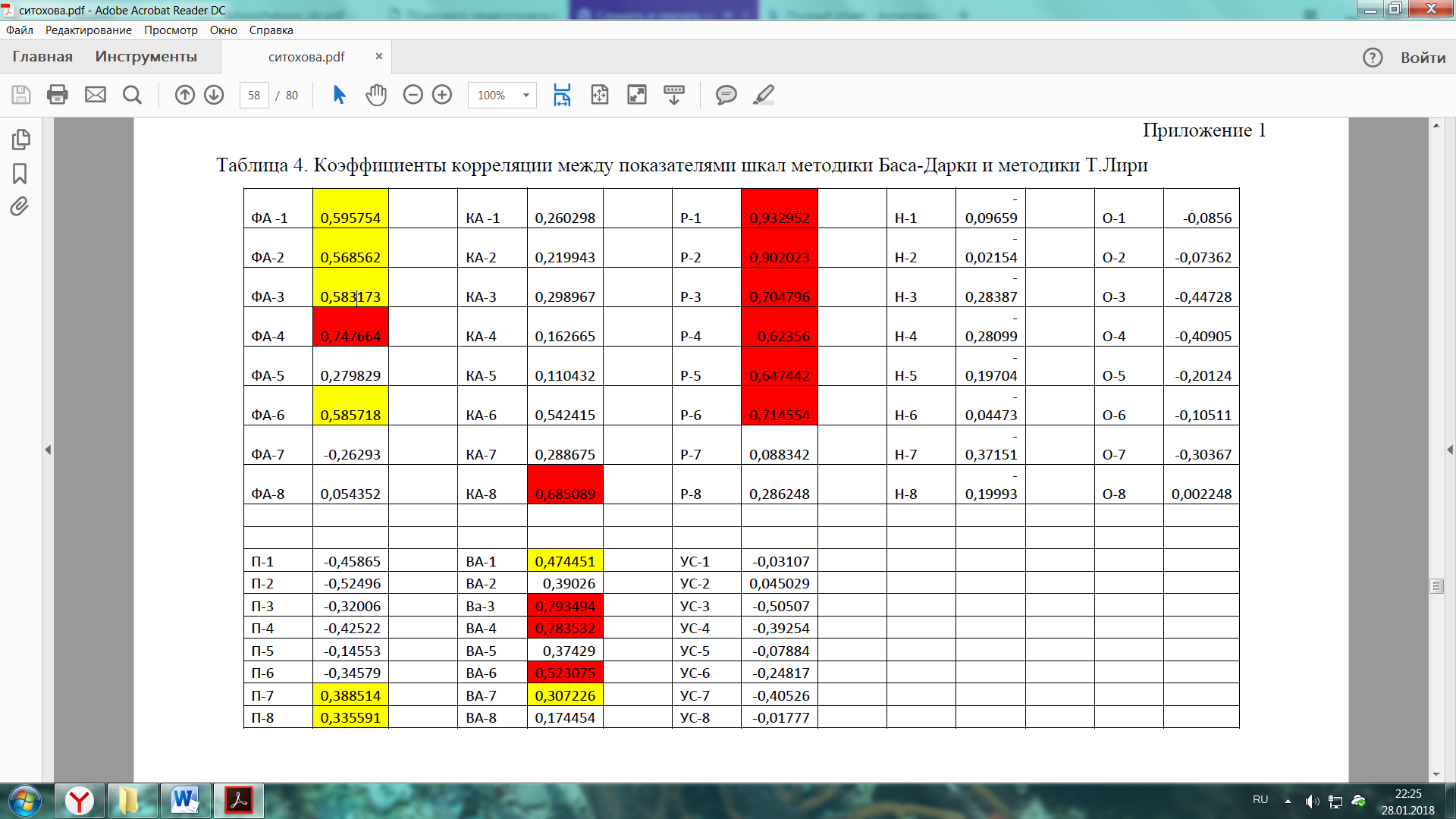
50. Картункова Т. С. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений в студенческой группе // Научно- методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 18. – С. 86– 90. – URL: http://e-koncept.ru/2015/95169.htm.

51. Парфенов О. А. Формирование конструктивных стратегий межличностных отношений старших подростков // Научно- методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 18. – С. 76– 80. – URL: http://e-koncept.ru/2015/95167.htm.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Таблица 4. Коэффициенты корреляции между показателями шкал методики Баса-Дарки и методики Т.Лири



Приложение 2

Первый цикл (блок) «Знакомство»

I. Ознакомление участников с условиями работы тренинговой группы.

Создание атмосферы безопасности для дальнейшего развития группы. Обсуждение ожидания участников тренингу. Представление участников.

II. Продолжение знакомства. Совместные выработки групповых правил работы. Установление положительного психоэмоционального климата и доверчивой атмосферы.

Второй цикл (блок) «Психологическая коррекция агрессивности»

III. Знакомство с собственной агрессией, ее видами. Идентификация видов агрессии.

IV. Индивидуальная оценка агрессии.

V. Создание личной шкалы гнева

VI. Отреагирование агрессии и гнева. Их высвобождение, катарсис.

Третий цикл (блок) «Альтернатива агрессивному поведению»

VII. Отработка конструктивных средств управления собственной агрессией

VIII. Выработка индивидуальных навыков ассертивного поведения.

IX. Более глубокое осознание и проживание собственных агрессивных паттернов поведения.

X. Овладение конструктивными и эффективными видами поведения

Четвертый цикл (блок) «Завершение работы»

XI. Закрепление достигнутых результатов в тренинговой работе

XII. Подведение итогов работы.

Получение обратной связи. Завершение работы тренинговой группы.

Противопоказанием для групповой работы с агрессивными подростками является отрицательное отношение ребенка и родителей к тренинговой работе.

Основные нормативы, которыми целесообразно руководствоваться при проведении групповых занятий:

Возрастные границы: 15-16 лет

Оптимальная численность в группе подростков: 7-12 человек

Занятие № 1

Цель: ознакомление участников с условиями работы тренинговой группы и создание правил работы группы. Первичное усвоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия, а также активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи. Установление позитивной атмосферы.

1.Вступительное слово ведущего. Беседа о психологии. Ознакомление участников с правилами групповой тренинговой работы. Принятие правил группы. Правила групповой работы создает сама группа. Это серьезный и ответственный этап, поскольку на основе этих правил будет строиться работа группы на протяжении всех занятий. По ходу работы тренер вносит свои предложения и следит за тем, чтобы участники не упустили основные правила.

- Искренность и открытость

- Общение по принципу «здесь и сейчас»

- Принцип конфиденциальности

- Без опозданий

- Уважение к участникам тренинга

- Персонификация высказываний

- Активность

- Правило «стоп»

2.Приветствия и знакомство участников.

Цель: снятие эмоционального напряжения, позитивный настрой на занятия, преодоление трудностей высказываться «на публике».

Знакомство начинается с тренера: он называет свое имя, коротко рассказывает о себе, своих интересах, достижениях. Далее все участники представляются по очереди: сначала называют свое настоящее имя, потом – желательно, специальное использование во время занятий. Каждый участник по кругу рассказывает о роде своих занятий, интересы, хобби, отвечает на вопрос «Почему я здесь?»

3. Упражнение «Дерево ожидания».

Цель: осознать и определить, что каждый участник ожидает от тренинга и сравнить свои ожидания с другими, выявить уровень заинтересованности проблемой.

Тренер раздает участникам специальные «листочки», на которых они пишут свои ожидания от тренинга и «вывешивают» их на «Дереве ожиданий», которое заранее сделано тренером. Окончание этого упражнения происходит в конце тренинга.

4.Управжнение «Знакомство».

Цель: снятие напряжения, уменьшение тревожности, установление доверительных отношений между участниками тренинга, создание доброжелательной, непринужденной атмосферы для работы; получения интересной информации о других участниках. Участники делятся на пары, в которых один – рассказчик, второй – слушатель. В течение 5-ти минут рассказывает о себе все, что ему кажется важным и отвечает на вопрос слушателя. Затем партнеры меняются местами. После завершения упражнения каждый участник представляет группе своего партнера, но от первого лица «Я ....». Обсуждение происходит в два этапа. На первом каждый участник проговаривает свои мысли и чувства о том насколько трудно или легко ему было представить группе своего партнера по общению, на втором – насколько точно слушатель представил его.

5.Заключний этап.

6. Создание и выполнения ритуала прощания. Участники тренинга сами решают как они будут прощаться после каждого занятия. Это может быть простое «до свидания» или специально созданный группой уникальный набор жестов или слов. Таким прощанием будет заканчиваться каждое занятие.

Занятие № 2

Цель: установление положительного психоэмоционального климата и доверительных отношений. Диагностика внутреннего состояния, тревожности и агрессии, снятия напряжения, высвобождение негативных эмоций, самопрезентация. Определение стратегий поведения в конфликтных ситуациях и примирения их на себе.

1.Приветствие. Участники занятия приветствуют друг друга и рассказывают, какие впечатления остались от предыдущей встречи, с каким настроением пришли на сегодняшнее занятие, в каком состоянии сейчас находятся.

2. Припоминание правил группы.

3. Продолжение знакомства участников.

Упражнение «Игра в имена».

Цель: презентация себя, настройки участников на сотрудничество. Участники называют свои имена, а затем добавляют к нему по одной своей положительной и отрицательной качества, которые начинаются с первой буквы имени.

4. Упражнение «Я-образ».

Цель: снятие напряжения, высвобождение негативных эмоций.

Диагностика внутреннего состояния, самопрезентация. Участники рисуют себя в любом образе. Тренер предлагает участникам представить себя в виде какого-то животного или цветка, сказочного персонажа и т.д. После окончания рисования происходит обсуждение. Выполненные работы вывешиваются рядом до окончания тренинга, а каждый желающий имеет возможность написать на любом рисунке поздравления или пожелания автору. В течение тренинга участники могут вносить коррективы в свои рисунки.

5. Упражнение «Мостик».

Цель: определение стратегий поведения в конфликтных ситуациях, примирения их на себе.

С помощью мела тренер рисует на полу «узкий мостик».

Инструкция: «Представьте себе, что этот узкий мостик проходит высоко в горах через глубокую пропасть. Вы стоите на одном конце мостика, а на другом стоит ваш партнер. Вы начинаете идти на встречу друг другу и ваша главная задача разминуться на мостике так, чтобы никто не упал в пропасть ». Когда все участники побывают в паре друг с другом, упражнение заканчивается. В конце проводится обсуждение. Участники занятия отвечаютна вопрос: с какими трудностями они столкнулись во время выполнения упражнения.

6. Упражнение «Свеча».

Цель: установление доверительных отношений, диагностика тревожности и агрессии.

Участники объединяются в три группы и образуют три плотных круга. Каждая группа выбирает одного участника, становится в центр круга,закрывает глаза и складывает руки на груди. Участники, которые образовали круг, начинают медленно толкать того, кто стоит в центре, но не давая ему упасть. В центре круга должен побывать каждый участник. По окончании упражнения участники обсуждают свои впечатления.

7. Заключительный этап.

8.Выполнение ритуала прощания.

Занятие № 3

Цель: высвобождение эмоций. Проигрывание проблемной ситуации, поиск решения. Высвобождение агрессии в социально приемлемой форме, снятие эмоционального и физического напряжения. Установление позитивного настроения.

1.Приветствие. Напоминание правил группы. Саморефлексия эмоционального состояния.

2. Упражнение «Конфликтный стул».

Цель: высвобождение эмоций, проигрывание проблемной ситуации и поиск решения.

К середине комнаты ставится стул. Он исполняет роль актуальной проблемы в жизни каждого участника. Участникам поочередно предлагается подойти к этому стулу и поступить с ним так, как они всегда делают в подобной ситуации (накричать на стул, ударить его, перевернуть, сесть верхом, выбросить за пределы круга и т.д.).

3. Информационное сообщение на тему «Определение агрессии и ее виды».

4. Упражнение «Рисунок воплощение агрессии».

Цель: осознание путей высвобождения агрессии в социально приемлемой форме.

Каждый участник получает лист бумаги и цветные карандаши. Их задача нарисовать в схематичной или конкретной форме воплощения агрессии.

5. Упражнение «Огонь-лед».

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения, создания позитивного настроения.

Упражнение включает в себя постепенное напряжения и расслабления всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде тренера «огонь» участники начинают интенсивные движения телом. Плавность и скорость движений избирается каждым участником самостоятельно. По команде «лед» участники застывают в позе, в которой застала их команда, напрягая все тело как можно сильнее. Игра длится 5-10 минут. По окончании упражнения участники обсуждают свой опыт.

6. Подведение итогов.

7. Проведение ритуала прощания.

Занятие № 4

Цель: осознание участниками важности невербальных способов общения. Формирование навыков адекватной оценки других, открытие внутренних проблем для дальнейшей работы с ними, высвобождение негативных эмоций.

1.Приветствие. Припоминания правил группы. Рефлексия эмоционального состояния.

2. Упражнение «Изображение эмоций».

Цель: умение различать сигналы тела и подавать их в невербальном виде, оценка внутренних состояний.

Участники прислушиваются к тому, что чувствует их тело и по кругу демонстрируют это ощущение с помощью невербальных средств. Во время обсуждения участники делают акцент на том, почему, по их мнению, тело чувствует себя хорошо или плохо.

3. Упражнение «Обратная связь».

Цель: получение информации о себе от окружающих, возможность посмотреть на себя со стороны. Формирование навыка адекватно оценивать других, углубить связь между участниками.

Один из участников садится в центр круга и задает вопрос всем по очереди: «Какие ты замечаешь трудности в общении со мной?», «Считаешь ли ты меня агрессивным и почему?». Ответы выслушиваются, молча без комментариев и возражений. В центре круга могут побывать все желающие.

4. Упражнение «Камень в ботинке».

Цель: открытие внутренних проблем для дальнейшей работы с ними, высвобождение негативных эмоций.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш ботинок попадает камешек? Возможно, этот камень не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может, даже случаться и так, что вы забываете о неприятном камешек и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камешек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой. Когда мы злимся, бываем чем-то обеспокоены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камешек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно говорить о своих проблемах сразу. Если вы скажете нам: «У меня камешек в ботинке», то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет сейчас ничего такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: «У меня нет камешка в ботинке», или «У меня есть камешек в ботинке». Расскажите нам, что еще вас удручает.

5. Упражнение «Снять мышечный зажим».

Цель: контроль неприятных чувств, снятия эмоционального напряжения.

Участники группы сидят на стульях. По указанию ведущего все меняют удобную позу на неудобную. Например, прижимают подбородок к ключице; касаются пальцами руки задней ножки стула; получают карандаш, лежащий на полу вдали от стула и т.д. При этом должно возникнуть напряжение или зажим в определенных мышцах. Участники должны застыть в этой позе на несколько секунд и четко выделить место зажима, сконцентрировать на нем свое внимание. После этого снять зажим волевым усилием. При обсуждении тренер задает следующие вопросы:

- У кого возникли трудности при снятии зажимов?

- Как вы преодолели эти трудности?

Каждый участник по очереди рассказывает о своем опыте группе.

6. Подведение итогов.

7.Проведение ритуала прощания.

Занятие № 5

Цель: настройка на сотрудничество. Высвобождение негативных эмоций, оценка внутреннего состояния участников.

1.Приветствие. Саморефлексия личного самочувствия.

2.Вправо «Выпустить пар».

Цель: настройка на сотрудничество, высвобождение негативных чувств.

Каждый из участников может сказать другим, что ему мешает или на что он сердится, обращаясь, при этом, к конкретному человеку. Человек, к которому обращаются, не оправдывается, а молча, выслушивает все, что ему хотят сказать.

3. Упражнение «Создай личностную шкалу гнева».

Цель: оценка внутреннего состояния участников, настройки на работу над собой.

Каждый участник получает несколько листов бумаги и цветные фломастеры. С их помощью он должен нарисовать собственную шкалу гнева, любого размера, с любыми градациями.

4. Упражнение «Нарубить дрова».

Цель: освобождение от негативных эмоций, снятия напряжения и уменьшения уровня тревоги.

Участники становятся таким образом, чтобы вокруг было много места и представляют, что им нужно нарубить дрова из нескольких крупных брусков. Они показывают какого размера этот брусок, ставят его на пень, поднимают топор высоко над головой. Каждый раз, когда топор с силой опускается, участники могут выкрикивать громкое «Ха!». Затем ставится следующий брусок и рубиться снова. Через две минуты каждый участник рассказывает сколько брусков он нарубил.

5. Упражнение «Создай личностную шкалу гнева».

Цель: оценка внутреннего состояния участников, настройки на работу над собой.

Каждый участник получает несколько листов бумаги и цветные фломастеры. С их помощью он должен нарисовать собственную шкалу гнева, любого размера, с любыми градациями.

6. Упражнение «Австралийский дождь».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Участники становятся в круг. Тренер начинает: «Знаете ли вы, что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас все вместе вы будете повторять мои движения. Следите внимательно!

- В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони)

- Начинает капать дождь. (Щелчок пальцами)

- Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди)

- Начинается настоящий ливень. (Хлопками по бедрам)

- А вот град, настоящая буря. (Топот ногами)

- Но что это? Буря стихает. (Хлопками по бедрам)

- Дождь стихает. (Хлопками ладонями по груди)

- Жидкие капли падают на землю. (Щелчок пальцами)

- Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней)

- Солнце. (Руки вверх)

7. Подведение итогов.

8.Ритуал прощания.

Занятие № 6

Цель: настройка участников на позитивную атмосферу работы в группе, снятие тревожности и скованности. Формирование навыков адекватной реакции на агрессию и навыки взаимоотношений в конфликтных ситуациях

1.Привествие. Саморефлексия чувств.

2.Информацийне сообщение «Возможности отреагирования агрессии и гнева».

3.Вправа «Бумажный бум».

Цель: настроить участников на позитивную атмосферу работы в группе, снятие тревожности и скованности.

Все участники получают задание совершить как можно больше бумажных шариков разного размера, после чего объединяются в 2 команды и располагаются в разных углах комнаты. По сигналу ведущего команды начинают «обстрел соперника» сделанными бумажными шариками. Упражнение позволяет снять напряжение и высвободить скрытую агрессию.

4. Упражнение «Смех».

Цель: формирование навыков адекватной реакции на агрессию.

Все участники делятся на пары. Один из пары выполняет роль агрессора и может обнаруживать ее различными способами, другой должен с помощью шуток остановить оппонента. Упражнение длится столько времени, пока агрессор не улыбнется. После чего участники меняются ролями.

5. Упражнение «Веселый фотограф».

Цель: создание положительного настроения, формирование навыка взаимоотношений в конфликтных ситуациях.

Один участник играет роль фотографа, к которому пришла группа напряженных и недовольных людей. Его задача сделать такую фотографию, на которой все до одного улыбались бы.

6. Подведение итогов.

7.Ритуал прощания.

Занятие № 7

Цель: сплочение группы. Представление конструктивных средств управления собственной агрессией, осознание себя с позиции лидера и формирование навыков сотрудничества, выработки терпения к недостаткам других.

1.Приветствие. Объявление темы и цели.

2. Упражнение «Путаница».

Цель: настройка на сотрудничество, сплочение группы.

Участники становятся в круг, одновременно берутся за руки и делают это так, чтобы в каждой руке каждого человека оказалась чья-то одна рука. После того как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать: «Эту задачу можно решить, распутаться можно всегда».

3. Информационная сообщение «Альтернатива агрессии существует».

4. Упражнение «Безмолвный крик».

Цель: отработка конструктивных средств управления собственной агрессией.

Инструкция: Закрой глаза и трижды глубоко и сильно выдохни. Представь себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не помешает. Вспомни о ком-либо, кто действует тебе на нервы, кто тебя злит или причиняет тебе какое-то зло. Представь себе, что этот человек еще сильнее раздражает тебя. Пусть твое раздражение усиливается. Определи сам, когда раздражение будет достаточно сильным. И человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех твоих сил, но так, чтобы этого никто не услышал. То есть, кричать надо о себе. Может быть, что ты захочешь завопить: «Хватит! Перестань! Исчезни!». Открой рот и закричи о себе так громко, как только сможешь. В твоем потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, на этот раз кричи громче! А теперь снова вспомни о человеке, который усложняет тебе жизнь. Представь себе, что каким-то образом ты мешаешь этому человеку. Придумай в своем воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил. А теперь открой глаза и расскажи нам о том, что ты пережил.

5. Упражнение «Король».

Цель: осознание себя с позиции лидера, формирование навыков сотрудничества, выработки терпения к недостаткам других.

Тренер предлагает всем участникам по очереди стать королем на 5 минут. Все остальные становятся слугами и должны делать все, что приказывает король. Естественно, король не имеет права отдавать такие приказы, которые могут оскорбить его или обидеть других, но он может позволить себе многое. Он может приказать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питье, чтобы слуги у него «на посылках» и так далее.

6. Подведение итогов.

7.Ритуал прощания.

Занятие № 8

Цель: создание позитивной атмосферы в группе, снятие эмоционального и физического напряжения. Установление причин собственной агрессии, формирование умения находить положительные качества, проговаривания и высвобождения накопленной агрессии. Проигрывание ролей и обучение различных стратегий поведения в конфликтных ситуациях, предоставление возможности увидеть конфликтные ситуации с разных сторон. Формирование умения изображать информацию в символах, работать в группе, предоставление возможности каждому проявить себя.

1.Приветствие участников. Объявление темы и цели. Припоминания правил группы. Саморефлексия эмоционального состояния.

2. Упражнение «Кто начинает».

Цель: создание позитивной атмосферы в группе, снятия напряжения.

Все участники становятся по кругу. Инструкция: «Пусть кто-то из вас выйдет за дверь. Мы (те, кто останется) выберем одного человека, который будет инициатором движения. Она будет выполнять любые движения, время от времени меняя их, а мы все будем их повторять. Участник, который находился за дверью, вернется в комнату, встанет в центр круга и, внимательно наблюдая за нами, постарается понять, кто же является инициатором движения ». Когда один из участников выйдет за дверь, группа решает, кто будет инициатором движения. В ролях инициатора движения и того, кто пытается его обнаружить, могут выступить несколько человек.

3. Упражнение «Любовь – злость».

Цель: определение причин собственной агрессии, формирование умения находить положительные качества, проговаривания и высвобождения накопленной агрессии.

Цель: В ходе этой игры участники могут обратить внимание на то, что по отношению к одним и тем же людям они одновременно испытывают и положительные, и отрицательные чувства. Кроме того, они могут научиться не поддаваться этим чувством целиком, а чувствовать и любовь, и злость, сохраняя при этом глубокий контакт с другим человеком.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг и закройте глаза. Представь себе, что сейчас ты разговариваешь с кем-нибудь, кого ты рассердился. Скажи этому человеку, за что ты на него рассердился. Поговори с этим человеком о себе, так, чтобы никто не мог тебя услышать. Скажи очень четко и точно, на что именно ты рассердился. А теперь скажи человеку, с которым ты разговаривал, что тебе в ней нравится. Скажи об этом тоже как можно конкретнее. А теперь подумай немного о том, кто в группе тебя иногда злит. Представь, что ты подходишь к этому человеку и четко и конкретно говоришь ей, почему она тебя вывела из себя. Теперь мысленно подойди к этому человеку снова и скажи ему, что тебе нравится в нем. Теперь ты можешь снова открыть глаза и посмотреть на круг. А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своем воображении. Благодаря содержательно точному называнию причин своей злости или обиды участники могут заметить, что отвергают не всю человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, человек не подпадает столь сильно под его влияние.

4. Упражнение «Социальные маски».

Цель: проигрывание ролей и обучение различных стратегий поведения в конфликтной ситуации предоставление возможности увидеть конфликтные ситуации с разных сторон. Каждый участник получает карточку с названием социальной маски (руководитель, гуманист, агрессор, провокатор и т.д.). В течение 2-3 минут он должен сыграть перед другими участниками этот образ, а все остальные должны его угадать.

5. Упражнение «Пиктограммы».

Цель: формирование умения изображать информацию в символах, работать в группе, предоставление возможности каждому проявить себя.

Инструкция. Значок – это емкое графическое изображение предметов, всякого рода информации. Вы все видели примеры пиктограмм, например, на дорожных знаках. Если на знаке крест-накрест нарисованы вилка и ложка – это, конечно, столовая или кафе. Красный крест – это больница или медицинский пункт. Давайте вспомним, с которыми пиктограммами мы еще сталкиваемся в жизни? После того как участники вспомнили, которые пиктограммы они видели, начинается само упражнение. Она проходит в несколько этапов:

1. Участникам предлагается продумать, а потом нарисовать такие значки «Веселый праздник», «Глухая бабушка», «Мелкий дождик», «Счастье». После окончания работы устраивается выставка пиктограмм, а затем проводится краткое обсуждение на тему: «Почему пиктограммы одного и того же содержания могут быть нарисованы по-разному?». Далее группа делится на две команды. Командам предлагается самим придумать содержание пиктограмм и нарисовать их. Рисунков должно быть столько же, сколько людей в команде. Одна из команд по очереди представляет свои рисунки, а другая должна угадать, какое содержание скрывается за ними. Побеждает та команда, которая угадывала лучше и более подробно могла объяснить ход своих рассуждений.

6. Упражнение «Компот».

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения, создания позитивной атмосферы в группе.

Участники сидят в кругу, ведущий стоит, так как у него нет стула. Ведущий обращается к участникам с просьбой: «Пусть сейчас встанут и поменяются местами те, кто любит мороженое». Когда участники встали – ведущий быстро занимает место одного из них. Тот, кто остался без места, становится ведущим. Условия: 1. При обмене местами игрокам нельзя занимать стулья соседей справа и злива.2. Важно следить за тем, чтобы ведущие полностью проговаривали формулировка просьбы. (Игра повторяется 3-5 раз.)

7. Подведение итогов.

8.Ритуал прощания.

Занятие № 9

Цель: настройка на работу, снятие тревоги. Развитие взаимопонимания. Проигрывания конфликтных ситуаций, поиск конструктивного выхода из них, отказ от вербальной и физической агрессии. Нахождения общего языка, создание позитивного настроения.

1.Приветствие. Объявление темы и цели. Припоминания правил группы. Саморефлексия эмоционального состояния.

2.Упражнение «Зеркало».

Цель: снятие тревоги, настройки на работу, развитие взаимопонимания.

Партнеры становятся лицом друг к другу. Один из них делает любые действия, например, причесывается, а другой зеркально повторяет их. А потом наоборот.

3. Упражнение «Ковер света».

Цель: проигрывание конфликтных ситуаций, поиск конструктивного выхода из них, отказ от вербальной и физической агрессии. Материалы: Кусок не слишком толстого пледа размером 90 на 150 сантиметров или мягкий коврик такого же размера. Инструкция: Сядьте в круг все вместе. Можете ли вы сказать, о чем вы иногда спорите друг с другом? Что вы делите со своими братьями или сестрами? О чем вы спорите здесь, в группе? Как вы чувствуете себя после такого спора? Что может произойти, если в споре сталкиваются разные мнения? Я принесла для всех нас небольшой кусок ткани, который станет нашим «ковром света». Как только возникнет спор, «противники» могут сесть на него и поговорить друг с другом так, чтобы найти путь светлого решения своей проблемы. Давайте посмотрим, что из этого получится. (Положите плед в центр круга, а на него – хорошую книгу с картинками или любой другой интересный предмет.) Представьте себе, что Степа и Олег хотят получить ее, но она одна, а их двое. Они оба сядут на «ковер света», а я сяду рядом, чтобы помочь им, когда они захотят обсудить и решить эту проблему. Никто из них не имеет права просто взять эту вещь. У кого есть предложение, благодаря которой можно было бы решить эту проблему? Каждый раз, когда разгорится спор, участники смогут использовать его для решения этой проблемы, обсудив ее. Это прекрасный символ отказа от вербальной или физической агрессии.

4. Упражнение «обзывалки».

Цель: настройка на сотрудничество, нахождения общего языка.

Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными безобидными словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, рыб, цветов ... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты ...». Например: «А ты – морковка!». В заключительном круге участники обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты – мой настоящий друг!». Игра полезна если проводить ее в быстром темпе.

5. Упражнение «Комплимент».

Цель: создание позитивного настроения.

Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное. Обязательные условия «Комплимент»: 1. Обращение по имени. 2. Сказанное должно быть приятным не для того, кто говорит, а для того, кто слушает.

6. Подведение итогов.

7. Ритуал прощания.

Занятие № 10

Цель: активизация знаний по поиску выхода из конфликтных ситуаций. Повышение самооценки, самопрезентация, создание позитивного настроения.

1.Приветствие участников. Объявление темы и цели.

2.Информационное сообщение «Управление собственными эмоциями».

3. Создание плаката «Пути выхода из конфликта».

Цель: активизация знаний по поиску выхода из конфликтных ситуаций.

Все участники объединяются в 2 команды, каждая должна создать плакат, на котором схематично изобразит существующие пути выхода из конфликта. При обсуждении стоит обратить внимание на те пути, которые не упоминались и на те, которые встречались часто. Тренер акцентирует внимание на эффективности представленных способов. После обсуждения кто-то из участников делает общий итог и на доске выписывает весь перечень путей выхода из конфликта, подчеркивая при этом наиболее оптимальные.

4. Упражнение «Самопохвала».

Цель: повышение самооценки, самопрезентация, создание позитивного настроения.

Участникам предлагается встать на какое-нибудь возвышение, например, на стул, и похвалить себя за то, что выполнял такие трудные задачи.

5. Подведение итогов.

6.Ритуал прощания.