

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10»

Программа
коррекционных занятий
«Коррекция агрессивного поведения у подростков»

Составители:

Воронова В.А – педагог-психолог

Пивоварова И.Ю. – педагог-психолог

г. Ревда

Коррекция агрессивного поведения у подростков

До сих пор не имеется четкого определения понятия «агрессия». В быту термин «агрессия» имеет широкое применение для обозначения насильственных или захватческих действий. В литературе различными авторами предложено множество определений агрессии:

- агрессия – реакция, в результате которой другой организм получает болевые стимулы (А. Басс)
- агрессия – физическое действие или угроза такого действия со стороны одной особи, которые уменьшают свободу или генетическую приспособленность другой особи
- агрессия – злобное, неприятное, причиняющее боль окружающим, поведение. [3]
- агрессия – вид поведения, физического либо символического, которое мотивированно намерением причинить вред кому-то другому [4]
- «человеческая агрессивность есть поведенческая реакция, характеризующаяся проявлением силы в попытке нанести вред или ущерб личности или обществу» [2]

В содержательном плане ведущими признаками агрессивного поведения можно считать такие его проявления, как:

- выраженное стремление к доминированию над людьми и использование их в своих целях;
- тенденцию к разрушению;
- направленность на причинение вреда окружающим людям;
- отсутствие толерантности, терпимости к чужому мнению;
- склонность к насилию, причинению боли.

Структуру агрессивного проявления предложили в своих работах Осинский А.К., Левитов Н.Д. [1]

1. По направленности:

- направленная во вне;
- направленная на себя.

2. По цели:

- интеллектуальная;
- враждебная.

3. По методу выражения:

- физическая;
- вербальная.

4. По степени выраженности:

- прямая;

- косвенная.

5. По наличию инициативы:

- инициативная;
- оборонительная.

Теперь определим, что такое **агрессивное действие** и **агрессивное поведение**.

Агрессивное действие – это проявление агрессивности, как ситуативной реакции. Агрессивное действие всегда вредоносно, но степень этой вредоносности зависит как от агрессора, так и от оказываемого ему сопротивления.

Агрессивные действия выступают в качестве:

- средства достижения какой-либо значимой цели (инструментальная агрессия);
- как способ психической разрядки, замещения, удовлетворения блокированной потребности и переключения деятельности;
- как способ удовлетворения потребности в самореализации и самоутверждении;
- способа защиты и протеста.

Если же агрессивные действия периодически повторяются, то в этом случае следует говорить об агрессивном поведении.

Агрессивное поведение – это не прирожденная биологическая реакция (за исключением неконтролируемых действий, совершаемых лицами невменяемыми), а одна из форм поведения, обусловленная социальными связями и отношениями. [2]

Сама же **агрессивность** подразумевает ситуативное, социальное, психологическое состояние непосредственно перед или во время агрессивного действия. [4]

Агрессия – (от латинского «agressio» - нападение, приступ) – мотивированное, деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее физический вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), а также моральный ущерб живым существам (негативное переживания, состояние напряженности, подавленности, страха и т.п.) [5]

Следует сказать, что проблемой агрессии занимались многие ученые и педагоги не только современности, но и прошлых лет: А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский, А. Бандура, З. Фрейд, Л. Берковиц и многие другие.

На основании проведенных исследований, в зарубежной психологии существует четыре теоретических подхода к проблеме агрессивности.

1. Психоаналитический подход. В данном подходе, представителем которого является З. Фрейд, агрессия выступает как инстинктивное поведение. Здесь, агрессия направленная на других, объясняется как результат постоянного конфликта между саморазрушением и самосохранением.
2. Этологический подход. Этот подход, представителем которого является К. Лоренц, демонстрирует сходство с позицией Фрейда. Агрессия также выступает как инстинктивное поведение. Однако, Лоренц, хоть и считал агрессию неизбежной, он доказывал возможность ее ослабления и контроля.

3. Бихевиористический (поведенческий) подход. Данный подход представлен А. Бассом и А. Бандурой. В их концепции агрессия выступает как приобретенное социальное поведение. В теории социального научения, разработанной Бандурой, агрессия рассматривается как некое специфическое социальное поведение, которое усваивается и поддерживается в основном точно так же, как и многие другие формы социального поведения.
4. Четвертый подход изучения агрессии представляют Д. Доллард и С. Берковиц. Они сформулировали важные положения, которые легли в основу теории об агрессии. Совокупность этих положений известна как теория фрустрации – агрессии: фрустрация всегда приводит к проявлению агрессии в какой-либо форме; агрессия всегда является результатом фрустрации.

Заметим, что агрессивные дети – это та категория детей, которая наиболее нуждается в помощи и отвергается взрослыми. Непонимание и незнание причин агрессивного поведения приводит к тому, что агрессивные дети вызывают как у взрослых, так и у сверстников открытую неприязнь и неприятие в целом. Для коррекции такой формы девиантного поведения как агрессия, разработан целый ряд упражнений, правильное применение которых дает положительный результат. Рассмотрим некоторые варианты упражнений, включенных в программу по коррекции агрессивного поведения детей подросткового возраста.

• Упражнение 1.

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает завершить следующие предложения: Если бы я был книгой, то я был бы ... (словарем, томиком стихов и т.д.); Если бы я был едой, то я был бы... и т.д.

Упражнение 2. Лозунг против агрессивности.

Каждому участнику предлагается нарисовать свой лозунг против агрессивности, на основе выработанного каждым для себя на предыдущем занятии понимания агрессивности. Процесс рисования длится 7 -10 минут. После этого все рисунки рассматриваются и обсуждаются. Далее участникам предлагается разбиться на группы по признаку сходства рисунков. Важно, чтобы каждый сделал самостоятельный выбор в пользу той или иной группы. Заключительный этап – презентация лозунгов каждой группы.

• Упражнение 3. Агрессивность и гнев.

Детям предлагается нарисовать на листе бумаги какое-либо чудовище, потом представить ситуацию, когда ребенок разозлен, чувствует себя гневным. Именно в этот момент необходимо сделать с листком все, что угодно – помять, порвать, растоптать и т.д.

Упражнение 4. Волшебная лавка

Ведущий просит участников представить, что существует лавка, в которой продаются весьма необычные вещи: терпение, чувство юмора, доверие, сопереживание и т.п. В роли продавца выступает ведущий, он предлагает первому участнику приобрести какое-либо качество, составляющее неагрессивную личность, например, терпение. Прежде, чем обменять ее на что-то из агрессивных качеств, продавец спрашивает, зачем покупателю терпение, как много его ему нужно, в каких ситуациях необходимо им воспользоваться и т.д.

Упражнение 5. Довольный – сердитый.

Цель: дать подросткам возможность понять, что они в состоянии играть свои эмоции, а значит и контролировать их.

Участники сидят в общем кругу. Ведущий дает инструкцию: «Закрой глаза и задумайся о том, что ты делаешь, когда ты доволен, и что ты делаешь, когда ты сердит. Сначала представь себе, что ты доволен. Что ты тогда делаешь? Где ты находишься при этом? Кто находится рядом с тобой? Как ты чувствуешь себя в таких случаях? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты доволен?

Теперь представь себе, что ты рассержен. Что ты делаешь? Где ты находишься? Кто рядом с тобой? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты рассержен?

Теперь подумай, в каком состоянии ты бываешь чаще. Выбери сейчас одно из чувств - то, которое ты испытываешь чаще. Теперь закрой глаза. Начни ходить по комнате и выражай то чувство, в котором ты пребываешь всеми возможными способами. Дыши гневно или довольно, двигайся в соответствии с этим настроением, издавай какие-либо звуки, соответствуй этому чувству. А сейчас, пожалуйста, замри в тишине и медленно превращайся в противоположное чувство. Если ты был сердитым, то стань довольным. Теперь води себя подобно новому чувству. Обрати внимание на то, что меняется в твоём теле при перемене чувства. Может, это дыхание, может, что-то происходит с глазами.

Снова остановись и замри в тишине. Теперь води себя так, как тебе захочется, подумай, как бы ты назвал это чувство. Теперь медленно останавливайся, открывай глаза и садись в круг».

Анализ упражнения:

- Какое чувство тебе было выразить сложнее?
- Как происходила смена одного чувства другим?
- Какое из чувств тебе понравилось больше и что тебе понравилось в нем?
- Тебе удалось изменить свои чувства?

Упражнение 6. Суд присяжных.

Цель: найти критерии, определяющие допустимость агрессивного поведения в том или ином случае.

Ведущий предлагает участникам группы представить, что они – граждане некой страны. Из числа участников выбирается судья, прокурор, адвокат и присяжные заседатели (3 – 5 человек). Адвокат выступает защитником подсудимого, прокурор – обвинителем, присяжные после обсуждения между собой выносят решение, судья (тоже участвует в обсуждении) зачитывает приговор.

Ситуация 1. Эвтаназия. К врачу обращается безнадежно больной пациент. Он просит ввести ему смертельную дозу снотворного, так как он очень мучается и у него нет никаких шансов на излечение. Врач, давно наблюдавший этого пациента, знал, что жить ему оставалось совсем немного. После мучительных раздумий врач принимает решение выполнить просьбу больного. Об этом факте становится известно, и родственники умершего подают на врача в суд.

Суд должен принять решение о виновности или невиновности подсудимого.

Ситуация 2. Осуждение или принудительное лечение. Серийный маньяк-убийца в результате экспертизы признан психически больным человеком, не способным

справится с собственными инстинктами. В результате этого его направляют на принудительное лечение в психиатрическую клинику. Через несколько лет он выходит из клиники, убивает 3-х человек и вновь оказывается в суде.

Какое решение должен принять суд?

Для слушания каждого дела может выдвигаться новый состав суда. По каждому делу суд должен принять специальное решение.

После завершения упражнения участники группы обсуждают важность соблюдения в жизни законов и критерии допустимости или недопустимости агрессивного поведения в различных жизненных ситуациях.

Рефлексия занятия.

Вопросы:

1. Может ли агрессивное поведение быть оправданным? Если да, то в каких случаях?
2. В каких сферах жизни проблема агрессивности стоит наиболее остро?

Упражнение 7. Ванька-Встанька

Участники становятся в круг как можно плотнее друг к другу. Один из участников выходит в центр круга. Он пытается максимально расслабиться, а остальные, вытянув руки перед собой, покачивают стоящего в центре из стороны в сторону, поддерживая его и не давая упасть.

В кругу может побывать каждый желающий. После проведения упражнения ведущий спрашивает, кому удалось максимально расслабиться и довериться своей группе. Тем, кто побывал в кругу необходимо оценить степень своего доверия по 5-ти балльной шкале. Поинтересоваться у участников с низким доверием, почему они не смогли расслабиться и что им мешало полностью довериться группе.

Упражнение 8. Это здорово!

Все участники встают в один круг. Ведущий дает инструкцию: «Сейчас каждый по очереди будет выходить в круг и говорить о каком-либо своем умении или таланте. Например, я умею хорошо танцевать. Все остальные на это должны хором ответить «Это здорово!» и все вместе громко зааплодировать».

Однако заметим, что эффективность коррекционных программ обеспечивается только при создании соответствующих социально-педагогических и психологических условий и комплексном подходе родители-педагоги-ученики; реализацией принципа добровольности, принятия и поддержки, созданием атмосферы психологической безопасности.

Таким образом, обобщив опыт работы по данной проблеме, можно сформулировать необходимые рекомендации социальному педагогу по наиболее эффективной реализации комплексной коррекционной программы:

1. работа по коррекции агрессивного поведения детей среднего подросткового возраста должна вестись комплексно, учитывая три основных направления – работу с родителями, работу с учителями (по профилактике и предупреждению агрессивного поведения подростков), работу с самими детьми с непременно учетом индивидуальных и возрастных особенностей.

2. работа с родителями должна быть направлена на преодоление стереотипов, умение находить причины возникновения агрессивного поведения их детей, выработку оптимальной тактики поведения с агрессивными детьми.
3. одним из элементов в системе работы по эффективной коррекции агрессивного поведения детей среднего подросткового возраста является тренинг конструктивного поведения, который должен включать в себя упражнения, направленные на:
 - знакомство с проблемой агрессивности
 - развитие у подростков способов конструктивного поведения, работу с эмпатией, вниманием
 - развитие умения выражать свои чувства
 - развитие позитивного отношения к себе
 - развитие ответственности за свои поступки и т.п.

Литература:

1. Румянцева Т.Г. Понятие агрессивности в современной зарубежной психологии / Вопросы психологии, - 1991
2. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции, - Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996
3. Змановская Е.В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения. – 2-ое изд., испр. – М.: издат. центр «Академия», 2004
4. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2001
5. Менделевич В.Д., Психология девиантного поведения. - М.: МЕДпресс, М.: 2001.
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие, пер. с нем., в 4-х томах. Т. 1. – М.: Генезис, 1998