

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА**  
(КГПУ им.В.П.Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии  
Специальность 050706. 65 Педагогика и психология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
и. о . зав.кафедрой \_\_\_\_\_ ПСИХОЛОГИИ

\_\_\_\_\_  
(подпись) **Н.А.Старосветская**  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 г.

Выпускная квалификационная работа

**ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ  
АГРЕССИВНОСТИ У ПОДРОСТКОВ, УВЛЕКАЮЩИХСЯ  
КОМПЬЮТЕРНЫМИ ИГРАМИ**

Выполнила студентка группы

\_601\_  
(номер группы)

Мелкомян Тереза Леоновна

\_\_\_\_\_  
(подпись, дата)

Форма обучения

заочная \_\_\_\_\_

Научный руководитель:

к.пс.н., доцент кафедры социальной  
психологии О. И. Титова

\_\_\_\_\_  
(подпись, дата)

Рецензент:

к.пс.н., доцент кафедры психологии  
Р.С. Завалихина

\_\_\_\_\_  
(подпись, дата)

Дата защиты \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ НА АГРЕССИВНОСТЬ ПОДРОСТКОВ .....	7
1.1. Сущность интернет-зависимости.....	7
1.2. Понятие агрессивного поведения в психологии .....	13
1.3. Особенности агрессивного поведения в подростковом возрасте.....	20
1.4. Увлечение компьютерными играми в интернете как фактор возникновения и проявления агрессии в подростковой среде.....	26
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ .....	31
Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ .....	32
2.1. Организация и методики исследования .....	32
2.2. Анализ результатов исследования агрессивного поведения подростков с интернет-зависимостью.....	35
2.3. Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков, увлекающихся компьютерными играми в интернете .....	41
2.4. Анализ результатов контрольного этапа эксперимента .....	47
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ .....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	55
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	57
Приложение .....	61

## ВВЕДЕНИЕ

В стремительно меняющемся мире компьютерные технологии становятся всё более важным фактором, влияющим на становление личности молодого человека. Нельзя не отметить существенный рост значимости для современных подростков форм досуга, связанных с компьютерной техникой. Так, за последние пять лет с 29,3% до 44,9% возросло количество несовершеннолетних, увлекающихся компьютерными играми, а количество подростков, путешествующих по сети интернет - с 4,6% до 19,8% [8].

С ростом влияния компьютерных технологий на сознание современного человека наметилась тенденция, позволяющая с тревогой констатировать возрастающую динамику агрессивных проявлений со стороны подростков.

Исследования, касающиеся связи компьютерной зависимости и агрессивности подростков, достаточно противоречивы. В научных кругах утвердились две полярные точки зрения на агрессию в виртуальном пространстве и её влияние на подрастающее поколение.

Интернет - это, помимо телевидения, радио, печати, ещё одна важная информационная среда, которая крайне неоднозначно влияет на подростка, её потенциал весьма специфичен. Интернет включает в себя информацию со всего мира, в том числе и информацию, способствующая развитию агрессивных форм поведения человека. В Интернет-сети содержатся сотни сайтов, посвящённых суициду, деструктивным молодёжным субкультурам, религиозным сектам, радикальным политическим группам и т.п. Неконтролируемая возможность посещения таких сайтов и чатов часто приводит к деструктивным формам поведения в реальной жизни.

Все виды деятельности, осуществляемые посредством Интернета, такие как общение или игра, обладают свойством захватывать человека целиком; они не оставляют ему времени и сил на реальную жизнь. Пребывание в сети дает возможность человеку ощутить себя в роли творца, пересоздать собственную жизнь и окружающий мир.

Вместе с тем, наряду с позитивным влиянием, обусловленным удобством использования ресурсов Интернета, становится всё более оформленной проблема интернет-зависимого поведения (Войскунский А.Е., Егоров А.Ю., К. Янг).

Подростки в силу возрастной незрелости личности и неустойчивости её структуры наиболее уязвимы для разного рода негативных воздействий, (Ковалев В.В.). Негативные последствия чрезмерной увлеченности подростков Интернетом, охватывают все сферы его жизни. Возникают трудности в учебной деятельности, проблемы общения со сверстниками, возрастает конфликтность в семье, отмечается общая инфантилизация личности (Войскунский А.Е.).

Как показал анализ литературы, зарубежные психологи (А. Бандура, А. Басе, Л. Берковиц, Р. Бэрон, К. Бютнер, Д. Доллард, Д. Зильманн, К. Лоренц, Г. Паренс, С. Фешбах, З. Фрейд, Э. Фромм, Х. Хекхаузен и др.) интенсивно исследовали феномен агрессии, её виды, причины возникновения на протяжении более чем столетия. В отечественной психологии данная проблематика рассматривается в работах Н.Д. Левитова, П.А. Ковалёв, Е.Е. Копчёнова, А.А. Реан, Т.Г. Румянцева, Л.М. Семенюк, С.Л. Соловьёва, И.А. Фурманов и др.

Изучение агрессии и агрессивного поведения рассматривалось на выборке подростков исследователями Бандура А., Реан А.А., Ковалевым П.А., Уолтер Р., Ярмоленко Г.П. и др..

В научной литературе широко разработан вопрос об индивидуально - психологических особенностях личности зависимых от психоактивных веществ (Братусь Б.С., Личко А.Е., Битенский В.С., Пятницкая И.Н., Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Ткаченко А.А., Введенский Г.Е., Бухановский А.О., Козлов А.А., Рохлина М.Л., Кулаков С.А., Менделевич В.Д., Малыгин В.Л., Алехин А.Н., Яровинская А.В., Локтева В.А., Николаева Е.И., Каменская В.Г., и др.) Исследования по выявлению профиля личности, специфичного для интернет-зависимого поведения, ведутся сравнительно недавно.

На наш взгляд, изучение степени влияния компьютерной зависимости на уровень агрессивности подростков является чрезвычайно актуальным, так как вносит существенный вклад в понимание природы агрессивного поведения развивающейся личности.

Проблему исследования: каковы психолого-педагогические средства коррекции агрессивности у подростков, увлекающихся компьютерными играми в интернете.

Цель исследования – изучить психолого-педагогические средства коррекции агрессивности у подростков, увлекающихся компьютерными играми

Объект исследования: агрессивность подростков, увлекающимися компьютерными играми.

Предмет исследования: психолого-педагогические средства коррекции агрессивности интернет-зависимых подростков.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что психолого-педагогическая коррекция агрессивности у подростков, увлекающихся компьютерными играми в интернете будет успешной при использовании программы, направленной на формирование адекватной самооценки, развитие рефлексии – умения оценить свои поступки и взглянуть на себя со стороны; развитие ответственного поведения и коммуникативных навыков; развитие уверенности в себе, снижение интернет-зависимости.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ литературы по проблеме интернет-зависимости.
2. Изучить особенности агрессии, агрессивности подростков.
3. Провести анализ факторов влияния компьютерных игр в интернете на агрессивность подростков.
4. Провести экспериментальное исследование особенностей уровня агрессивности у подростков с интернет-зависимостью.

5. Разработать программу психолого-педагогической коррекции агрессивности интернет-зависимых подростков и проверить ее эффективность..

Методы исследования: теоретический – анализ литературы по проблеме исследования, эмпирические: анкетирование, тестирование, методы математической статистики.

Практическая значимость: материалы исследования могут применяться в работе педагога-психолога при организации психолого-педагогической коррекции агрессивности учащихся подросткового возраста и в консультировании по вопросам интернет-зависимости, увлечения компьютерными играми, агрессивности в среде подростков.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы.

# Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ НА АГРЕССИВНОСТЬ ПОДРОСТКОВ

## 1.1. Сущность интернет-зависимости

Растущая компьютеризация и интернетизация нынешнего сообщества привели к возникновению новейшей психологической зависимости — Интернет-зависимости. Интернет становится все более привлекательным, люди предпочитают уходить с головой в виртуальный мир, никак не стремясь противостоять жизненным трудностям, выстраивать отношения с окружающим миром и обществом. Заключившись в той или иной деятельности в Интернете, они получают субъективно приятные эмоции, которые позволяют «убежать» им от реального мира или которые они могут испытать, находясь в Интернете.

Термин «Интернет-зависимость» предложил доктор И. Голдберг в 1995 г. для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию Интернета. И. Голдберг характеризует Интернет-зависимость как «оказывающую пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности» [28].

В более широком понимании к зависимости от Интернета относят не только зависимость от применений Интернета в социальной сфере, а именно, опосредствованного общения, но и зависимость от онлайн игр, пристрастие к просмотру сайтов, содержащих информацию сексуального характера, интернет-магазинам.

Интернет-зависимость или «нехимическая зависимость от пользования Интернетом» представляет собой психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненную неспособность вовремя отключиться от Интернета.

Существуют более широкие трактовки интернет-аддикции [9]:

- зависимость от компьютера, т.е. пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности);
- «информационная перегрузка», т.е. компульсивную (от англ.: compulsive - непреодолимый) навигацию по WWW, поиск в удаленных базах данных (web-серфинг);
- компульсивное применение Интернета, т.е. патологическую привязанность к азартным играм, онлайн-аукционам или электронным покупкам в Интернете;
- зависимость от «кибер-отношений», т.е. от социальных применений Интернета - общения в чатах, форумах, электронных дневниках, социальных сетях;
- зависимость от «киберсекса», т.е. от порнографических сайтов в Интернете, от обсуждения сексуальной тематики в чатах или специальных телеконференциях «для взрослых» и др.

Эксперты по психологии характеризуют зависимость, как результат нарушений в эмоциональной сфере, в области межличностных взаимоотношений и в общежизненной области. Получение зависимости (наркотической, игровой и т.д.) свидетельствует о уходе лица с препятствующих ему явлений в единой линии жизни. Больше всего данные явления носят отрицательный вид: никак не формируются взаимоотношения с противоположным полом, отсутствие друзей, имеются видимые трудности в семье, предпочитает оставаться в одиночестве, отсутствует возможность самореализации, отсутствует формирования креативного потенциала, работа не дает желаемой прибыли, жизнь превращается в череду бытовых моментов.

Интернет-зависимость в сравнении с другими зависимостями обладает качеством, содержанием которого выступает виртуальный мир, где можно воплотить свои сокровенные желания, управлять ситуацией, ощущать себя победителем, лидером, принимать необычные и быстрые решения, т.е. являться противоположностью самому себе.



Как утверждает Дж. Грохол, «любое человеческое увлечение (играми, работой, художественным, научным или техническим творчеством, путешествиями, спортом, дегустацией пищи или напитков, программированием, коллекционированием, заботой о собственном здоровье и т.д.) в своих крайних формах дает определенные основания говорить о зависимости» [36].

Чем больше человек устремляется к объекту своего пристрастия, полагают специалисты по психологии, тем труднее становится ситуация и через какой-то период станет формироваться зависимость.

По Ц.П. Короленко проблема зависимости начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей» [20].

Что касается виртуального мира «ухода от действительности», это одна из первых черт Интернет-зависимости с точки зрения психологов, так как данный уход оказывается не образным, не метафорическим, а реальным.

Зависимость может появляться от самых разных форм применения Интернета. Отмечается, что если для развития классических типов зависимости необходимы года, то для Интернет-зависимости данный период значительно уменьшается. Зависимость замечают родные и близкие аддикта согласно переменам в его поведении, распорядке дня, уклонении совершать обычные и прямые обязанности, вести дела, к которым данный человек ранее испытывал интерес.

Для ученых-психологов Интернет-зависимость определяется как «навязчивое желание выйти в Интернет, находясь off-line (не в Интернете), и неспособность выйти из Интернета, будучи on-line (в Интернете)» [37].

Интернет — необыкновенное место, предоставляющее независимость и легкость в общении, поведении, высказывании мнений. Наиболее основное свойство Интернет-зависимости — отсутствие давления со стороны общества. Социум, находящийся в виртуальном мире, никак не

воспринимается нами как реальное, по этой причине всевозможные фразы, сказанные тут кем-то, воздействуют слабо на человека.

Обида, даже если она возникнет, растворится значительно быстрее, нежели в реальности. Однако это первая точка зрения, связанная с определенными индивидуальными отличительными чертами отдельных людей. Другая противоположна первой, поскольку комплект индивидуальных отличительных черт другой категории людей значительно различается от предыдущей. Человек, оказавшийся под воздействием Интернет-зависимости, имеет такие черты личности, как ведомость, переменчивая (либо истероидная, либо сензитивная) акцентуация характера.

По этой причине в такого рода ситуации получение любого вида зависимости станет скорее ожидаемым и предсказуемым, чем в первой. Находясь в пространстве Интернета, ведомый станет ощущать разнообразные чувства — так же как и в действительности. Выйти из состояния Интернет-зависимости первому человеку проще, нежели второму — его личность никак не обременена подобным качеством, как ведомость либо наличие акцентуированности в направленности неустойчивости.

Зависимость от Интернета приводит к изменению поведения: человек пытается искусственным путем изменить свое психическое состояние, и это дает ему ложное чувство безопасности. Данный тип зависимого поведения представляет собой серьезную опасность для здоровья как физического, так и психического и самого аддикта, и тех, кто его окружает.

Интернет-зависимое поведение — одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности, что сопровождается сильными эмоциями [37]. Данный процесс до такой степени увлекает, что начинает управлять жизнью человека. Он становится беззащитным перед собственным пристрастием. Волевые усилия слабеют и не дают возможности противодействовать зависимости.

Адаптационный ресурс аддикта нарушается. Главным признаком этих нарушений является ощущение психологического дискомфорта. Психологический комфорт может быть нарушен по разным причинам: внутренним и внешним. В жизни всегда случаются перепады настроения, но каждый отдельный человек по-разному воспринимает эти состояния и по-разному на них реагирует. Один готов противостоять трудностям, брать на себя ответственность и принимать решения, а другой с трудом переносит даже незначительные изменения настроения и психофизического тонуса. Такие люди обладают низкой переносимостью фрустраций. И для того чтобы восстановить психологический комфорт, они «погружаются» в зависимость, стремясь к искусственному изменению психического состояния, получению субъективно положительных эмоций. В итоге создается иллюзия решения проблемы. Такой способ борьбы с реальностью закрепляется в поведении человека и становится постоянной стратегией взаимодействия с окружающим миром и обществом.

Причина зависимого поведения чаще всего состоит в том, что оно является путем наименьшего сопротивления. Складывается субъективное впечатление, что таким образом можно уйти от своих проблем, не думать о тревогах, избежать трудных ситуаций, используя различные варианты аддиктивного поведения [25].

Разрушительный характер зависимости заключается в следующем: способ аддиктивного поведения из средства постепенно превращается в цель. Периодически отвлекаясь от жизненных трудностей необходимо всем, но в случае аддиктивного поведения оно становится образом жизни, в процессе которого человек попадает в ловушку постоянного ухода от реальности, со временем начиная терять свое «Я-реальное» и обретать свое «Я-виртуальное» [12].

Аддиктивная реализация заменяет дружбу, любовь, другие виды активности. Она отнимает время, силы, энергию, эмоции. Человек теряет способность поддерживать равновесие в жизни, включаться в различные

формы активности, получать удовольствие от общения с людьми, отдыхать, развиваться как личность, проявлять симпатии, оказывать эмоциональную поддержку даже наиболее близким людям. В результате у аддикта возникают трудности в общении и взаимодействии с другими людьми [12].

На наш взгляд, особый интерес представляет описание поведенческих характеристик предложенное А.Е. Войскунским. Можно согласиться со следующими из них [8]:

- готовность играть друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность и частоту работы в Интернете;
- стремление и способность освободиться на время работы в Интернете от ранее возникнувших чувств вины или беспомощности, от состояний тревоги или депрессии, обретение ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории;
- готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей и круга общения из-за поглощенности работой в Интернете.

М.Г.Чухрова, М.В. Ермолаева выделяют наиболее полные следующие признаки интернет-зависимости [37]:

1. Ускоренное формирование зависимости. На формирование более традиционных видов зависимости – алкоголизма, наркомании, пищевой аддикции уходят годы, а зависимость от Интернета, по данным К. Янг, наступает значительно быстрее: 25% аддиктов приобрели зависимость в течение полугода после начала работы в Интернете, 58% - в течение второго полугодия, а 17% - вскоре по прошествии года. Интернет несёт в себе выраженный аддиктивный потенциал, поскольку сопровождается облигатной возможностью вхождения в изменённое состояние сознания с выраженной стимуляцией дофаминового звена нейромедиаторного обмена.

2. Представления о сети носят выраженную эмоциональную окраску, возникает чувство эмоционального подъема, волнения, возбуждения или релаксации; on-line возникает чувство удовлетворенности, контроля над собой и ситуацией.

3. Состояние измененного сознания в период нахождения в сети, потеря ориентации на свои физические ощущения (усталость, голод и т.п.).

4. Потеря контроля за временем нахождения в сети.

5. Компульсивное желание выйти в интернет, состояние дискомфорта при невозможности этого; раздражение при необходимости включаться в социальные взаимодействия помимо сети.

6. Проявление признаков авитальной активности: пренебрежение здоровьем, изменение образа жизни ради иллюзорных целей - игры, общения и т.д.

7. Употребление в речи специфического жаргона, непонятого непосвященным.

Не только притягательность и привлекательность интернет-функционирования приводит к развитию зависимости.

Наверняка, существуют индивидуальные и нейропсихологические особенности, предрасполагающий тому, чтобы виртуальный мир стал доминировать перед реальным.

Таким образом, можно сделать вывод, что интернет-зависимость является одним из способов аддиктивной реализации.

## **1.2. Понятие агрессивного поведения в психологии**

Психологами различных школ и направлений высказываются резко отличающиеся друг от друга взгляды относительно причин возникновения агрессии, её природы и факторов, влияющих на её проявления. Среди существующих теорий агрессии можно выделить следующие: теории социального научения, инстинктивистские, фрустрационные, когнитивные.

Анализ литературы показал, что центральным для всех теорий агрессии как инстинкта является положение о том, что агрессивное поведение людей имеет филогенетические корни, оно «запрограммировано» в человеке, связано с врождённым инстинктом (З. Фрейд) [34].

Утверждение о том, что агрессия берёт начало из врождённых, инстинктивных сил, находило поддержку у многих исследователей. Согласно К. Лоренцу, «агрессия - это инстинкт борьбы, направленный против собратьев по виду, у животных и у человека» [23].

Инстинктивистские теории сильно разнятся в деталях, все они имеют одну общую черту: агрессия рассматривается здесь как возникающая главным образом из врождённых факторов. Такое представление освобождает человека от ответственности, делает его рабом своих первичных потребностей и желаний, не располагает к саморазвитию и самосовершенствованию

В качестве главных постулатов в фрустрационных теориях были признаны следующие: агрессия всегда есть следствие фрустрации; фрустрация всегда влечёт за собой агрессию.

Значительные поправки в концепцию фрустрации - агрессии внёс Л.Берковиц. Он утверждал, что фрустрация - одно из множества авersiveных событий, которые не обязательно реализуются в агрессивных действиях, но стимулируют готовность к ним. К числу таких неприятных событий исследователь относит также жару, отвратительные запахи, отталкивающие сцены и др. [7]. Чтобы появилось агрессивное поведение, необходимы соответствующие стимулы («ключевые сигналы»), имеющие агрессивное значение для нападающего или ассоциирующиеся с болью и страданием.

В когнитивных теориях показана роль эмоциональных и познавательных процессов в формировании агрессивного поведения. Так, Л. Берковиц переносит акцент с ключевых сигналов, вызывающих агрессию, на психические процессы. В соответствии с его моделью, авersiveные события провоцируют агрессивные реакции путём формирования негативного аффекта, который генерирует как тенденцию к борьбе (агрессивную тенденцию), так и к бегству [7].

Д. Зильманн, другой приверженец когнитивного подхода, считает, что агрессия обусловлена возбуждением, которое теснейшим образом взаимосвязано с процессом познания [32].

А. Бандура, разработчик теории социального научения, рассматривает агрессию как поведение, включающее в себя действия, «за которыми стоят сложные навыки, требующие всестороннего научения». И хотя он не отрицает влияния на агрессию биологических факторов, явный акцент делается на факторах социальных [6].

Таким образом, из вышеупомянутых теорий, объясняющих природу агрессивности, можно сделать следующие выводы:

- проявление агрессии объясняют биологические и социальные факторы;
- агрессивность может быть не только жестокой, но и нормальной реакцией индивидуума в ходе борьбы за выживание;
- агрессивные действия могут быть ослаблены или направлены в социально приемлемые рамки с помощью положительного подкрепления неагрессивного поведения, ориентации человека на позитивную модель поведения, изменение условий, способствующих проявлению агрессии.

В настоящее время отечественными исследователями предложено несколько различных определений агрессии, однако ни одно из них не является общеупотребительным. В нашей работе мы используем следующее определение агрессии: «мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевлённым и неодушевлённым), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряжённости, страха, подавленности и т.п.)». Такое понимание агрессии, включающее как категорию намерения, так и актуальное причинение вреда другим, а также социально-нормативный фактор (осуждение обществом), является наиболее исчерпывающим.

Помимо термина «агрессия» в психологической литературе важное место отводится таким понятиям, как «агрессивное поведение» и «агрессивность».

Агрессивное поведение рассматривается как враждебные действия, целью которых является нанесение страдания, ущерба другим [17]. Понятия агрессии и агрессивного поведения, таким образом, описывают один и тот же феномен, заключающийся в намеренном причинении вреда другим. «Различие между терминами, - отмечает С.Л. Соловьёва, - связано, скорее, с акцентом, который ставится либо в плане общефилософской и общепсихологической квалификации событий («агрессия»), либо в плане оценки конкретных действий индивида («агрессивное поведение»)» [32, с. 14].

Под агрессивностью исследователи Л.Берковиц, А.А.Реан понимают свойство личности, выражающееся в готовности к агрессивным действиям в отношении другого [7, 29].

Ковалёв П.А. считает, что агрессивность является сложной психологической характеристикой личности, включающей в себя: мстительность, нетерпимость, подозрительность, вспыльчивость, обидчивость, неуступчивость, наступательность, бескомпромиссность [19].

Агрессивное действие – это проявление агрессивности, как ситуативной реакции. Если же агрессивны действия периодически повторяются, то в этом случае следует говорить об агрессивном поведении.

По форме агрессивные действия могут быть самыми разными. Это и детские шалости и игры, это и подростковые драки и конфликты. Мотивационно-психологический анализ форм деятельности человека, в том числе и агрессивного, показывает, что они отличны по генезу, но всегда обусловлены той или иной ситуацией, имея с ней сложную мотивационно-причинную связь. Проявляя агрессию, человек, как правило, не просто реагирует на какое-либо обстоятельство среды и ситуации, но оказывается



включенным в сложную предысторию развития событий, что заставляет его оценить намерения других людей и последствия собственных поступков.

Таким образом, агрессия есть определённые действия, причиняющие ущерб другому объекту, а агрессивность - это предрасположенность к агрессивному поведению. Различение данных понятий является, необходимым, так как, с одной стороны, не за всякими агрессивными действиями субъекта действительно стоит агрессивность личности; с другой стороны, агрессивность вовсе не всегда проявляется в явно агрессивных действиях.

Ввиду того, что проявления агрессии у людей многообразны, многие психологи признают существование различных видов агрессии. Однако, как показал анализ литературы, и в выделении видов агрессии существуют определённые разногласия и различные подходы. С целью систематизации существующих классификаций агрессии, выделены несколько критериев, положенных в их основу.

Одним из таких критериев является мотив или цель, которую преследует агрессор. Наиболее распространённой классификацией такого типа является классификация С. Фешбаха, который различает три вида агрессии: экспрессивную, враждебную и инструментальную [32].

Агрессия может служить цели самоутверждения или повышения самооценки. Так, в исследованиях подростковых групп В.В.Знаковым и А.К.Осницким отмечается, что многие подростки прилагают немало усилий для завоевания авторитета у сверстников, а их драки нередко являются стремлением утвердиться любой ценой [27]. Агрессия может определяться одновременным действием различных факторов: агрессоры, например, могут стремиться добиться своего или утвердить свою власть с тем, чтобы повысить чувство собственной ценности.

В основу классификации Э. Фромма положен тот же критерий. В зависимости от цели автор выделяет два вида агрессии: доброкачественную и

злокачественную. Классификация Фромма Э. не уровневая, т.к. иерархия этих видов агрессии не задается [35]

Г. Паренс выделяет недеструктивную агрессию, то есть настойчивое, невраждебное самозащитное поведение, направленное на достижение цели и тренировку, и враждебную деструктивность, то есть злобное, неприятное, причиняющее боль окружающим поведение [28]

Левитов Н.Д. говорит об агрессии инициативной и оборонной. «Первая имеет место, когда агрессором является зачинщик, а вторая - когда агрессия представляет собой реакцию на агрессию» [12, с. 169]. Возникает полемика: стоит ли оборонные реактивные действия относить к агрессивным? Автор считает, что если они намного превосходят по силе агрессию как исходный «раздражитель», то вряд ли можно эти действия оправдывать.

Широко известна классификация, предложенная А. Бассом и А. Дарки и разработанная для диагностических целей. Авторы выделяют два вида враждебных реакций и пять - агрессивных. К враждебным реакциям относятся:

1) обида - зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия;

2) подозрительность - в диапазоне от недоверия и осторожности до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

Агрессивные реакции:

1) физическая агрессия - использование физической силы против другого лица;

2) косвенная - агрессия, окольным путём направленная на другое лицо или ни на кого не направленная;

3) раздражение - готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость);

4) негативизм - оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов;

5) вербальная агрессия - выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы) [32].

Ковалёв П.А., взяв за основу классификацию А. Басса, предлагает различать: виды агрессии как способы агрессивного действия, выраженного в моторной или речевой активности, и формы агрессии - внешнее выражение видов агрессивного действия в зависимости от направленности на объект агрессии или замещающий его. Сочетание этих видов и форм даёт четыре способа агрессивного поведения: прямая физическая агрессия, прямая вербальная, косвенная физическая и косвенная вербальная [19].

Третьим критерием, положенным в основу ряда классификаций, является интенсивность, включающая частоту и силу агрессивных реакций. Примером служит шкала, предложенная Н.М. Платоновой. Ей выделены несколько уровней агрессии:

0-й - субнормальная агрессия - полное отсутствие агрессивных действий;

1-й - нормальная агрессия - отсутствие агрессии в привычных и безопасных ситуациях, адекватное её использование в ситуациях реальной угрозы;

2-й - умеренно-защитная - умеренное проявление агрессии в привычных ситуациях, неадекватное её использование в критических ситуациях;

3-й - гипертрофированная агрессия - высокая частота и сила агрессивных реакций даже по небольшому поводу;

4-й - brutальная агрессия - чрезмерно частые или сверхсильные агрессивные реакции, сопровождающиеся разрушением предметов или насилием по отношению к окружающим [1, с. 25].

Осницкий А. К. предлагают следующую структуру агрессивного поведения [27]

- По направленности: агрессия, направленная вовне; аутоагрессия, направленная на себя.
- По цели: инструментальная агрессия; враждебная агрессия;
- По методу выражения: физическая агрессия; вербальная агрессия.
- По степени выраженности: прямая агрессия; косвенная агрессия.
- По наличию инициативы: инициативная агрессия; оборонительная агрессия.

Собственную структуру агрессивного поведения предложил Е.П.Ильин, по его мнению, выделение косвенной агрессии в особый вид не совсем точно, т.к. косвенной может быть как вербальная, так и физическая агрессия. Первая выражается в ругани про себя, в скандале с близкими людьми, не имеющими никакого отношения к конфликтной ситуации; вторая выражается в хлопанье дверью при уходе и т.д. Более верно, по мнению автора, говорить о прямой и косвенной вербальной агрессии, а также о прямой и косвенной физической агрессии, более того, у мужчин более всего выражена прямая физическая агрессия, у женщин косвенная вербальная агрессия [17].

Таким образом, анализ литературы по проблеме агрессии позволяет утверждать, что на сегодняшний день в психологии отсутствует единое понимание термина «агрессия».

### **1.3. Особенности агрессивного поведения в подростковом возрасте**

В рамках когнитивно-бихевиоральной концепции подростковую агрессию рассматривают как результат специфичного социального научения. При этом считается, что основания развития и закрепления агрессивного поведения следует в первую очередь искать в том, как родители воспитывали своих детей в первые годы жизни, а также и в более поздние периоды, включая и собственно подростковый возраст [3].

Агрессивные подростки, при всем различии их личностных

характеристик и особенностей поведения, отличаются некоторыми общими чертами. К таким чертам Е.О. Смирнова и Г.Р. Хузеева относят бедность ценностных ориентации, их примитивность, отсутствие увлечений, духовных запросов, узость и неустойчивость интересов, в том числе и познавательных. У этих детей, как правило, низкий уровень интеллектуального развития, повышенная внушаемость, подражательность, неразвитость нравственных представлений. Им присуща эмоциональная грубость, озлобленность как против сверстников, так и против окружающих взрослых [31].

У таких подростков наблюдается крайняя самооценка (либо максимально положительная, либо максимально отрицательная, повышенная тревожность, страх перед широкими социальными контактами, эгоцентризм, неумение находить выход из ситуаций, преобладание защитных механизмов над другими механизмами, регулирующими поведение [31].

Вместе с тем среди агрессивных подростков встречаются дети, хорошо интеллектуально и социально развитые. Агрессивность выступает средством поднятия престижа, рации своей самостоятельности, взрослости.

Поэтому раскрытие причин и характера агрессивных подростков требует проведения определенной классификации, условной типологии.

Неслучайно попытки осуществления такой типологии многократно предпринимались в отечественной и зарубежной психологии. При этом одни исследователи полагают нам базироваться на психофизиологических различиях детей, берут за основу особенности их психосоциального поведения. Так, например, выделяются группы подростков, где к первой относятся дети с психопатическими чертами характера, ко второй – с задержками умственного развития и, наконец, к третьей – подростки, не имеющие патологических отклонений, но неправильно воспитанные, безнадзорные, что породило упрямство, вседозволенность, а в результате агрессивность и другие формы отклонений.

Рядом западных исследователей было предложено подразделение на две группы: первая группа – это подростки с социализированными формами

антиобщественного поведения, для которых не характерны психические, эмоциональные расстройства, и вторая группа – дети, отличающиеся несоциализированным агрессивным поведением, для которых характерны различные психические нарушения [32].

Говоря об особенностях агрессивных проявлений подростков, мы должны помнить, что у мальчиков и девочек они специфически окрашены в соответствии с половой принадлежностью. Задача педагога — вовремя заметить агрессивные проявления в характере ученика. Агрессивность мальчиков и девочек старшего школьного возраста несколько отличается по своим корневым основам. Как правило, эти основы такие же, как и у взрослых представителей определенного пола.

Мальчики-подростки испытывают агрессию в таких межличностных отношениях, как учеба, спорт, личная угроза, ситуация алкогольного опьянения. Девочки более бурно реагируют на интрапсихические события (недооценивание внешних или духовных данных, неблагодарность, психологическое ущемление). Их гнев зачастую определяется качеством межличностных отношений, в результате чего и возникает неконтролируемая ситуация.

Физическое самовосприятие мальчиков-подростков обостреннее, им трудно «завуалировать» видимые физические недостатки, которые могут быть причиной агрессивности.

Для понимания подростковой агрессии важное значение имеет рассмотрение не только самой по себе самооценки личности, но и анализ соотношения самооценки и внешней оценки, которая дается референтными лицами, например, учителями или сверстниками. Если самооценка не находит должной опоры во внешнем социальном пространстве, если оценка подростка значимыми лицами из ближайшего окружения всегда (или преимущественно) ниже его самооценки, то эта ситуация, несомненно, должна рассматриваться как фрустрирующая. При этом здесь фрустрация касается не чего-то второстепенного, так как блокируется одна из базовых,

фундаментальных потребностей личности, каковой, несомненно, является потребность в признании, уважении и самоуважении. И как любой фрустратор эта ситуация может провоцировать проявление агрессии. Хотя ортодоксальные сторонники фрустрационной теории агрессии сказали бы в этом случае более категорично - такая ситуация не просто может, но явно будет приводить к агрессии.

Уровень выраженности агрессивных реакций коррелирует с самооценкой подростка. Общая тенденция здесь заключается в наличии прямой связи: чем выше уровень самооценки, тем выше показатели общей агрессии и различных ее составляющих. Такая взаимосвязь характерна как для инструментальной агрессии, так и для другой формы агрессии - враждебности. В исследовании А.А.Реана было показано, что уровень физической агрессии подростков 14-17 лет коррелирует с уровнем общей самооценки личности. Чем выше была самооценка, тем больше была выражена и склонность к проявлению физической агрессии. Оказалось, кроме того, что парциальные самооценки, такие как самооценка способности к лидерству и самооценка своего «физического Я», коррелируют с такой формой агрессии как негативизм [29].

Таким образом, оппозиционная манера поведения, направленная против авторитетов и установившихся правил, в большей степени характерна именно для подростков с высокой самооценкой своих лидерских потенций, а также для подростков, высоко оценивающих свою физическую привлекательность и телесное совершенство. Очевидно, в наибольшей степени подростковый негативизм выражен в том случае, когда обе эти парциальные самооценки «сходятся» в одной личности.

Известно, что у ребенка в подростковом возрасте происходит переориентация одних ценностей на другие. Подросток стремится занять новую социальную позицию, соответствующую его потребностям и возможностям. При этом социальное признание, одобрение, принятие в мире взрослых и сверстников становится для него жизненно необходимым. Лишь

их наличие обеспечивает переживание подростком чувства собственной ценности. Неслучайно поэтому истоки агрессивности подростков лежат, как правило, в семье, отношениях ее членов (ссоры, отторжение ребенка, его принуждение, в том числе наказанием, страхом и т.п.) и в меньшей мере в коллизиях со сверстниками, учителями.

Материалы, полученные в результате исследования О.Ф. Макаровой, позволили составить исходные психологические характеристики, давшие возможность условно выделить четыре группы подростков на основе определенного типа поведения, с учетом направленности их личности [26]:

Первую группу подростков характеризует устойчивый комплекс аномальных, аморальных, примитивных потребностей стремление к потребительскому времяпрепровождению, деформация ценностей и отношений. Эгоизм, равнодушие к требованиям других, неуживчивость, отсутствие авторитетов являются типичными особенностями этих детей. Они эгоцентричны, циничны, озлоблены, грубы, вспыльчивы, дерзки, драч их поведении преобладает физическая агрессивность [26].

Вторую группу составляют подростки с деформированными потребностями, ценностями. Обладая более или менее широким кругом интересов, они отличаются обостренным индивидуализмом, желанием занять привилегированное положение притеснения слабых, младших. Их характеризует импульсивность, быстрая смена настроения, лживость, раздражительность. У этих детей извращены представления о мужестве, товариществе. Им доставляет удовольствие чужая боль. Стремление к применению физической силы проявляется у них ситуативно и лишь против тех, кто слабее.

Третью группу подростков характеризует конфликт между деформированными и позитивными потребностями, ценностными отношениями, взглядами. Они отличаются односторонностью интересов, приспособленчеством, притворством, лживостью. Эти дети не стремятся к достижениям, успеху, апатичны. В их поведении преобладают косвенная и



вербальная агрессивность.

В четвертую группу входят подростки, которые отличаются слабо деформированными потребностями, но, в то же время, отсутствием определенных интересов и весьма ограниченным кругом общения. Они безвольны, мнительны, заискивают перед более сильными товарищами. Для этих детей типична трусливость и мстительность. В их поведении преобладают вербальная агрессивность и негативизм [26].

Таким образом, агрессивность основывается на целом комплексе негативно влияющих факторов биологического и социального характера. Стремление старшего подростка к самостоятельности, к признанию его новой социальной роли, порой встречает противодействие взрослых и сверстников, что нередко приводит к появлению психологического барьера, преодолевая который, многие подростки прибегают к агрессивным формам поведения. Не исключено, что проявления агрессивности являются своего рода защитной реакцией, так как подростки еще не имеют достаточного социального опыта и неадекватно реагируют на те или иные жизненные ситуации. Агрессия как таковая базируется на социальном факторе и имеет внешне обусловленный генезис. При этом биологический компонент, в первую очередь нейродинамический (свойства нервной системы), определяет количественные проявления агрессии, ее модальность.

Таким образом, анализ литературы позволяет выделить следующие особенности агрессивного поведения детей подросткового возраста:

Состояние агрессии может быть внешне ярко выражено в драчливости, грубости, «задиристости», а может быть более «затаенным», имея форму скрытого недоброжелательства и озлобленности. Типичное состояние агрессии характеризуется острым, часто аффективным переживанием гнева, импульсивной беспорядочной активностью, злостью, в ряде случаев желанием на ком-то и даже на чем-то «сорвать зло».

Довольно распространенным проявлением агрессии служит грубость (в разных формах). При этом агрессивные действия выступают либо в качестве

средства достижения какой-нибудь значимой цели; либо способа психической разрядки, замещения, удовлетворения блокированной потребности и переключения деятельности; либо способа удовлетворения потребности в самореализации и самоутверждении.

#### **1.4. Увлечение компьютерными играми в интернете как фактор возникновения и проявления агрессии в подростковой среде**

С ростом влияния компьютерных технологий на сознание современного человека наметилась тенденция, позволяющая с тревогой констатировать возрастающую динамику агрессивных проявлений со стороны подростков. Проведено значительное количество исследований, направленных на изучение критериев диагностики и факторов риска формирования интернет-зависимого поведения, изучение самой природы деятельности в сети и ее притягательности для подростков. В частности, выявлено, что основными сервисами, которые предпочитают интернет-зависимые подростки, являются он-лайн игры (MMORPG) и социальные сети [33].

Исследования, касающиеся связи зависимости от интернета и агрессивности подростков, достаточно противоречивы. В научных кругах утвердились две полярные точки зрения на агрессию в виртуальном пространстве и её влияние на подрастающее поколение.

Сторонники идеи полезности компьютерных игр и Интернет-сайтов утверждают, что эти агенты могут спровоцировать проявления агрессивности у неуравновешенных людей, но не в состоянии превратить нормального подростка в убийцу.

Психоаналитик М. Стора утверждает: обвинять игры - это искать «козла отпущения» вместо решения серьёзных проблем. Видеоигры не толкают подростков на преступления, а, напротив, помогают выстроить отношения в жизни и учат эффективной командной работе, развивают

ловкость, внимание и скорость реакции (Т. Райт, П. Бриденбах), исполняют роль сказок в современном мире (Г. Петрусь) [2].

Увлечение подростков видеопродукцией, компьютерными играми, насыщенными сценами насилия, имеет, по мнению Завражина С.А., и нормативное значение. Во-первых, процесс сопереживания увиденному сопровождается спонтанной разрядкой накопленной агрессивности, глубинных бессознательных страхов и тревог, сопровождающие реальную жизнь подростка. Во-вторых, желание увидеть на экране и пережить еще раз в фантазии сцены насилия является не чем иным, как одним

из современных способов проверки на прочность формирующейся Я-концепции, которая должна «держать удар» вырабатывая сопротивляемость помогающую подростку соответствовать стандартам подростковой популяции в целом [15].

И все же сцены видеонасилия и возникающие на этой почве агрессивные фантазии представляют для подростка и общества реальную опасность, заключающуюся не столько в возможности их оперативной реализации, сколько в постепенном формировании у подростка установки на их рациональное использование в качестве универсального инструмента для разрешения собственных проблем и спонтанно возникающих желаний.[7]

Таким образом, приверженцы позиции полезности компьютерных и интернет- игр считают, что «игровой продукт» не может иметь негативного влияния на психику подростка, а если что-то случается, то это результат семейной, педагогической запущенности или индивидуальных отклонений ребёнка.

Однако сторонники идеи негативного влияния компьютерных развлечений на подростков полностью отвергают аргументы своих оппонентов.

Компьютерные игры, по их мнению, являются «стимуляторами убийства» (Д. Бака, Д. Томпсон, Д. Гроссман, Д. Карнели). Американский психолог Д. Гроссман отмечает, что, открыто продавая жестокие игры, «мы

приучаем детей убивать, так же как армия муштрует солдат. Телевидение скоро приравняет страдание и смерть к таким удовольствиям, как любимая газированная вода, шоколадка или духи. А видео- и компьютерные игры довершат зловещее образование, они учат прицеливаться и стрелять, как учатся военные, тренируясь на мишенях. Таким образом, “прицелься” – “стреляй” превращается в инстинктивное движение в стрессовой ситуации» [14]. Наблюдения Д. Корнелла, также свидетельствуют о том, что подростки, играющие в интернет-пространстве в игры, содержащие сцены насилия, более предрасположены к агрессивным мыслям, чувствам и действиям. Таким образом, зарубежные психологи уверены, что существует связь между жестокостью компьютерных игр и агрессивным поведением подростков, что в свою очередь приводит к росту преступлений и убийств. Их исследование показало: влияние на проявления агрессивных форм поведения жестоких компьютерных игр даже серьезнее, чем влияние жестоких телепередач и фильмов.

Причём в интернет- играх нового поколения, благодаря новейшим достижениям видео- и аудиоэффектов, насилие часто приукрашается и эстетизируется, создаётся привлекательный образ героя-супермена, способного с помощью силы решать любые проблемы. Согласно теории социального научения (А. Бандура), чувства, вызываемые пассивным наблюдением (в нашем случае жестокость и агрессия), с большой долей вероятности ведут к возбуждению реальной агрессии. Вместо социально одобренных способов достижения целей игра предлагает действия, противоречащие закону и морали. Всё, на что культура накладывает запрет, в игре разрешается. Подросток начинает совершать те же самые действия, что и лицо, за которым он наблюдает, а, играя в компьютерную игру, сам становится главным действующим персонажем.

Таким образом, идентифицируя себя с героиней, подросток преступает закон, проливает реки крови, безжалостно убивает и мстит врагам – проща говоря, учится решать жизненные ситуации и проблемы исключительно с

помощью силы. Аннотации к компьютерным играм также предлагают неограниченные возможности для новых идентификаций. Например, в аннотации к игре «Антикиллер» написано: «Ты можешь почувствовать себя настоящим бойцом. Ты сам решаешь, будешь ли вершить правосудие, встанешь на страже суровых законов криминального мира или попросту начнёшь убивать каждого, кто окажется на твоём пути». Таким образом, деструктивное поведение выступает в качестве синонима виртуальной свободы.

Молодой человек может испытывать позитивные эмоции пока только от виртуального насилия, которое ему предстоит осуществлять в игре, и не исключено, что оно перейдёт в реальный мир.

Ни для кого не секрет, что сегодня Россия переживает бум преступлений, совершаемых интернет-зависимыми подростками. В полицейских сводках можно прочесть о том, что, вымогая деньги на игру, подросток-завсегдатай интернет-кафе совершил убийство своего друга; тринадцатилетний подросток ограбил родных бабушку и дедушку, чтобы разжиться «стольничком» для похода в Интернет-кафе; старшеклассник, после того как поиграл в компьютерную игру «Diablo» (по-испански это означает «Дьявол»), жестоко избил попавшихся на его пути соседей – второклассников [16]; подросток, несколько дней просидевший за игрой, вышел из компьютерного клуба и ограбил прохожего (именно эти действия он проделывал много раз в компьютерной игре).

Интернет – это, помимо телевидения, радио, печати, ещё одна важная информационная среда, которая крайне неоднозначно влияет на подростка, её потенциал весьма специфичен. Неконтролируемая возможность посещения сайтов и чатов часто приводит к деструктивным формам поведения в реальной жизни. Например: любители игры «Counter-Strike» создавали локальные компьютерные сети и ночи напролёт вели баталии между виртуальными террористами и полицейскими. Большинству игроков, устраивающих подобную жестокую охоту друг на друга, не более тринадцати

лет. Они, проводя в Интернете значительную часть времени, реже общаются с друзьями, начинают пренебрежительно относиться к учёбе, своему здоровью, у них нарушается сон, их отличает импульсивность или чрезмерная пассивность [13].

Итоги исследований, посвященных проблеме влияния игр в интернете, подводит Д. Николл. По ее сведениям, большинство психологических исследований, проведенных за последние 20 лет, выявляют связь между жестокостью в интернет-играх и повышением агрессивности поведения игроков в реальной жизни. Д. Торр также утверждает, что «свыше тысячи исследований в течение последних 30 лет подтверждают причинную связь между медианасилием и агрессивным поведением некоторых детей». Об этом же говорят и эксперименты различных исследователей: от психологов многообразных направлений до нейрофизиологов и социологов [33].

Таким образом, к факторам, влияющим на возникновение агрессивности при увлечении компьютерными играми в интернете следует отнести:

- неконтролируемая возможность посещения сайтов и чатов, сетевых игр часто приводит к деструктивным формам поведения в реальной жизни;

- насильственный характер игр (агрессия, присутствующая во многих современных компьютерных играх, может привести к использованию агрессии в реальной жизни — подросток неоднократно видит, как его герой достигает своих целей с помощью агрессивных действий, и может сделать вывод, что такое поведение является приемлемым средством для достижения жизненных целей;

- главным фактором является повторяемость совершаемых действий: создается позитивная ассоциация использования агрессии в качестве разрешения ситуации. Снижается нормальная негативная эмоциональная реакция на конфликт, агрессию, насилие.

Таким образом, в современной литературе нет единого мнения на проблему связи интернет-зависимого поведения и агрессивности.

## ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Интернет-зависимое поведение – одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности, что сопровождается сильными эмоциями.

Под агрессией понимается индивидуальное или коллективное поведение, действие, направленное на нанесение физического или психологического вреда, ущерба либо на уничтожение другого человека или группы. Агрессивность — составляющая, которая является компонентом более сложной структуры психических свойств человека, отражающая предрасположенность к агрессивным действиям. Агрессивное поведение же представляет собой серию агрессивных действий.

Подростковый период является наиболее сложным из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Вместе с тем это самый ответственный период, поскольку здесь складываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношения к себе, к людям, к обществу. Кроме того, в данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения.

Агрессия в подростковом возрасте (11-15 лет) проявляется, прежде всего, в агрессивном поведении в школе, на улице, дома в отношении рядом находящихся людей. Это могут быть как физически агрессивное поведение, так и вербальное выражение агрессивности (грубые слова).

Исследования, касающиеся связи зависимости от интернета и агрессивности подростков, достаточно противоречивы. В научных кругах утвердились две полярные точки зрения на агрессию в виртуальном пространстве и её влияние на подрастающее поколение: первая позиция - полезность компьютерных и интернет, вторая позиция представлена идеей негативного влияния компьютерных развлечений на подростков и агрессивные проявления.

## **Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

### **2.1. Организация и методики исследования**

Данное исследование своей конечной целью ставит изучение особенностей агрессивного поведения подростков с интернет зависимостью.

Исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы №3 п.Емельяново. В исследовании принимали участие 36 учащихся 7-х классов в возрасте 13-14 лет.

Исследование состояло из следующих этапов:

1) констатирующий этап исследования - диагностика исходного состояния интернет-зависимости и агрессивного поведения подростков с интернет-зависимостью.

2) формирующий этап - разработка и апробация программы тренинга по коррекции агрессивного поведения подростков.

3) контрольный этап - повторная диагностика агрессивного поведения подростков с интернет-зависимостью.

С целью выявления зависимости от интернета подростков нами использовалась анкета, представленная в приложении. В результате анкетирования была выявлена группа подростков, испытывающие интернет-зависимость – экспериментальная группа и контрольную группу составляют подростки без наличия интернет-зависимости.

Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость (в оригинале «Internet Addiction Test» - тест на интернет-аддикцию) - тестовая методика, разработанная и апробированная в 1994 году д-ром Кимберли Янг (Kimberley S. Young), профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету (вне зависимости от формы этого



пристрастия), хотя сама диагностическая категория интернет-аддикции до сих пор окончательно не определена.

Подобно любой другой нехимической зависимости, интернет-аддикция представляет собой феномен поведенческого пристрастия и эмоциональной зависимости от определённой формы поведения. С этой точки зрения, зависимость характеризуется тремя главными симптомами:

1. Нарастание дозы (время, проведённое в интернете, увеличивается)
2. Изменение формы поведения (интернет-активность начинает подменять собой формы реальной жизни)
3. Синдром отмены (ухудшение эмоционального самочувствия вне интернет-активности)

Интерпретация

- 20–49 баллов — обычный пользователь Интернета
- 50–79 баллов — есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
- 80–100 баллов — Интернет-зависимость.

Для исследования агрессивного поведения применялись методики:

- Анкета для педагогов, разработанная Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко - анкета позволяет выявить уровень агрессии у детей младшего школьного возраста и подростков возраста 11-15 лет.

Методика позволяет выявить следующие уровни агрессивности: высокая агрессивность 15-20 баллов, средняя 7-14, низкая 1 – 6.

- Методика диагностики показателей и форм агрессии А.Басса и А.Дарки (адаптация А.К.Осницкого).

Опросник Басса-Дарки (Buss-Durkey Inventory) разработан А. Бассом и А. Дарки в 1957 г. и предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций.

Опросник состоит из 75 утверждений, каждое из которых относится к одному из восьми индексов форм агрессивных или враждебных реакций. По числу совпадений ответов с ключом подсчитываются индексы различных

форм агрессивности и враждебных реакций, а также общий индекс агрессивности и индекс враждебности.

Комплектация методик для индивидуальной формы проведения: бокс-папка с цветной наклейкой, руководство, регистрационные бланки для каждой методики, ключи для обработки, тестовая тетрадь с текстами опросников (1 шт). Комплектация методик для групповой формы проведения: бокс-папка с цветной наклейкой, руководство, регистрационные бланки для каждой методики, ключи для обработки, тестовые тетради с текстами опросников (15 шт).

Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности А. Басс и А. Дарки выделили следующие типы реакций:

- физическая агрессия - использование физической силы против другого лица;

- косвенная - агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

- раздражение - готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

- негативизм - оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

- обида - зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

- подозрительность - в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют нанести тебе вред.

- вербальная агрессия - выражение негативных чувств, как через форму, так и через содержание словесных ответов.

Чувство вины - выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет». Ответы оцениваются по восьми указанным шкалам. Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная  $21 = 4$ , а враждебности  $6,5 + 3$ .

## 2.2. Анализ результатов исследования агрессивного поведения подростков с интернет-зависимостью

С целью определения интернет-зависимых подростков нами проведено исследование наличия интернет – зависимости по методике Тест Кимберли-Янг у подростков.

Рассмотрим полученные данные наличия интернет – зависимости в группе подростков, представленные на рис.1.

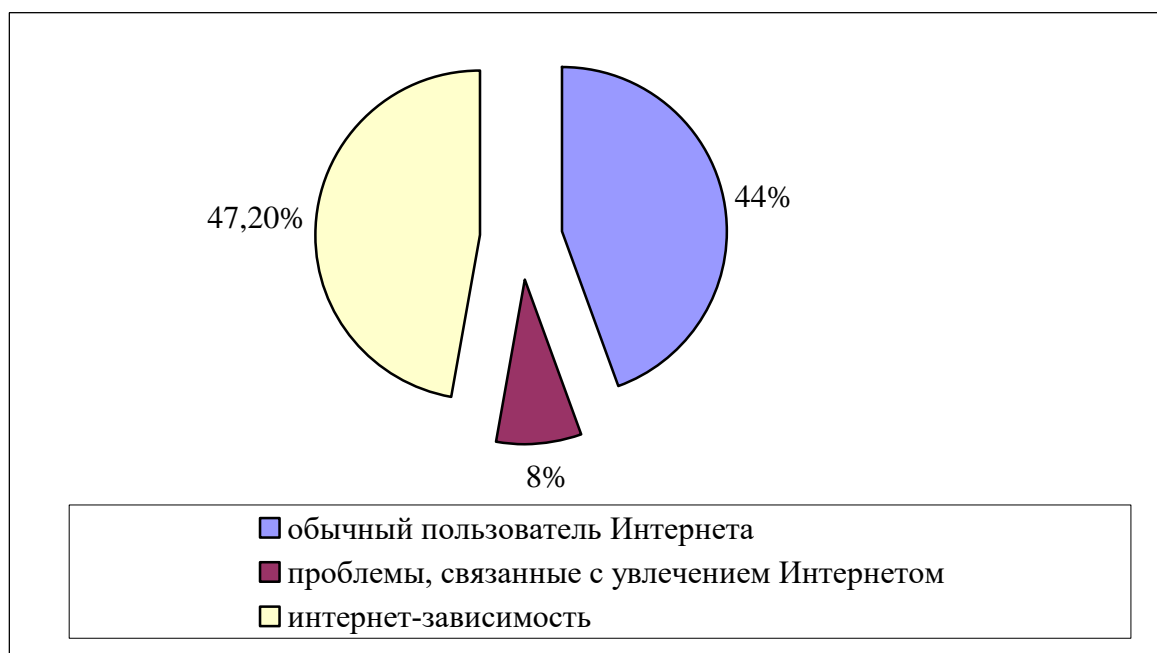


Рис. 1. Интернет-зависимость подростков

В результате исследования по тесту интернет – зависимости нами была выявлена группа подростков, имеющих интернет-зависимость – 47,2% от общей выборки. В исследуемой группе подростков 44,4% подростков

являются обычными пользователями интернета. Остальные 8,4% испытывают проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом.

Таким образом, в результате проведенного исследования нами были выявлены две группы подростков: первая группа подростков, имеющих интернет-зависимость и проблему увлечения интернетом составляют 20 подростков имеющие интернет зависимость, которая характеризуется следующими особенностями: в интернете проводят более пяти часов в день, посещающие игровые и развлекательный сайты, испытывающие периодическую и ежедневную потребность выхода в интернет, который заменяет реальное общение

Вторую группу составляют подростки – 16 подростков без зависимости от интернета, в интернете проводящие не более 3 часов в день, посещающие в основном поисковые сайты и сайты знакомств, к интернету относятся равнодушно; на общение с окружающими интернет никак не влияет.

Рассмотрим результаты анкеты, позволяющей выявить уровни агрессивности подростков с интернет-зависимостью и без нее, полученные в ходе проведения анкетирования педагогов по методике Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко.

Таблица 1

Уровень агрессивности интернет-зависимых подростков и подростков без зависимости

Уровень агрессивности	Подростки с интернет-зависимостью	Подростки без зависимости от интернета
Высокий	35%	25%
Средний.	50%	43,7%
Низкий	15%	31,3%

Наглядно уровень агрессивности подростков по данным опроса преподавателей представлен на рис.1:

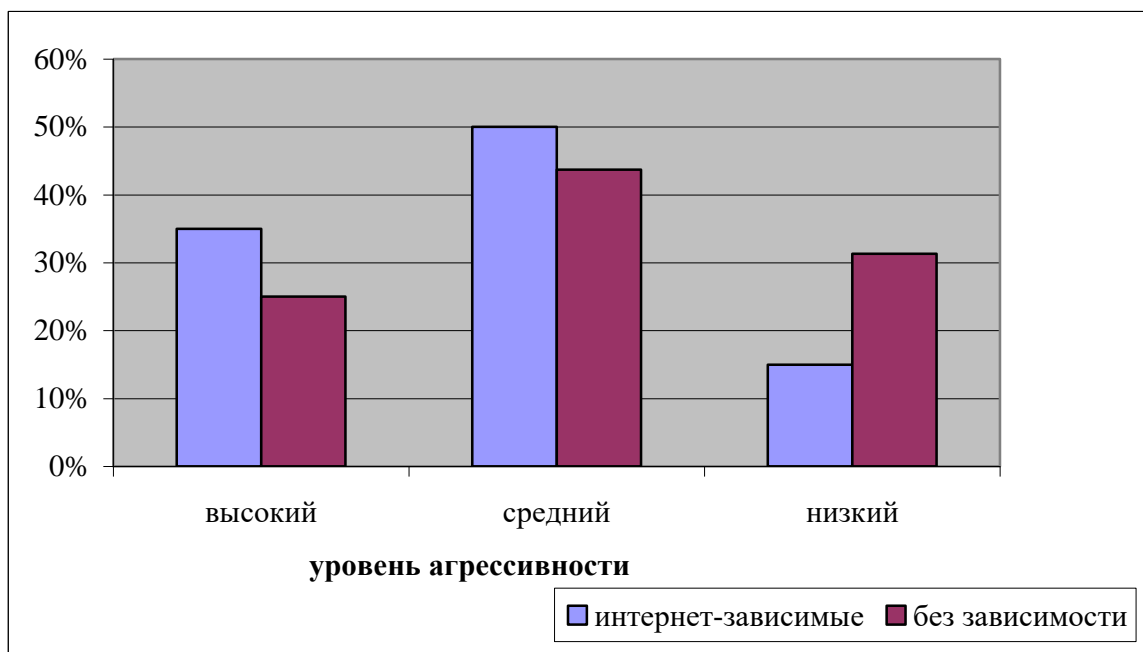


Рис. 2. Уровень агрессивности подростков в зависимости от наличия интернет-зависимости

Таким образом, в группе подростков высокий уровень агрессивности имеют 35% интернет-зависимых подростков и 25% подростков без зависимости от интернета.

На среднем уровне агрессия выражена у половины (50%) интернет-зависимых подростков и 43,7% подростков без зависимости от интернета и низкий уровень агрессии выявлен у наименьшего количества подростков - 15% интернет-зависимых подростков и 31,1% независимых подростков.

Расчет достоверности различий проводился с помощью  $\chi^2$  - критерия Пирсона. на сайте автоматического расчета критерий Пирсона. URL: <http://www.psychol-ok.ru/statistics/pearson/>

$\chi^2_{Эмп}$  равно критическому значению или превышает его, расхождения между распределениями статистически достоверны, следовательно различия в уровне агрессивности подростков в зависимости от наличия интернет-зависимости являются статистически достоверными: интернет-зависимые подростки проявляют агрессивность в большей степени, чем подростки без зависимости от интернета.

Рассмотрим результаты исследования факторов агрессии, полученных при помощи опросника Басса-Дарки

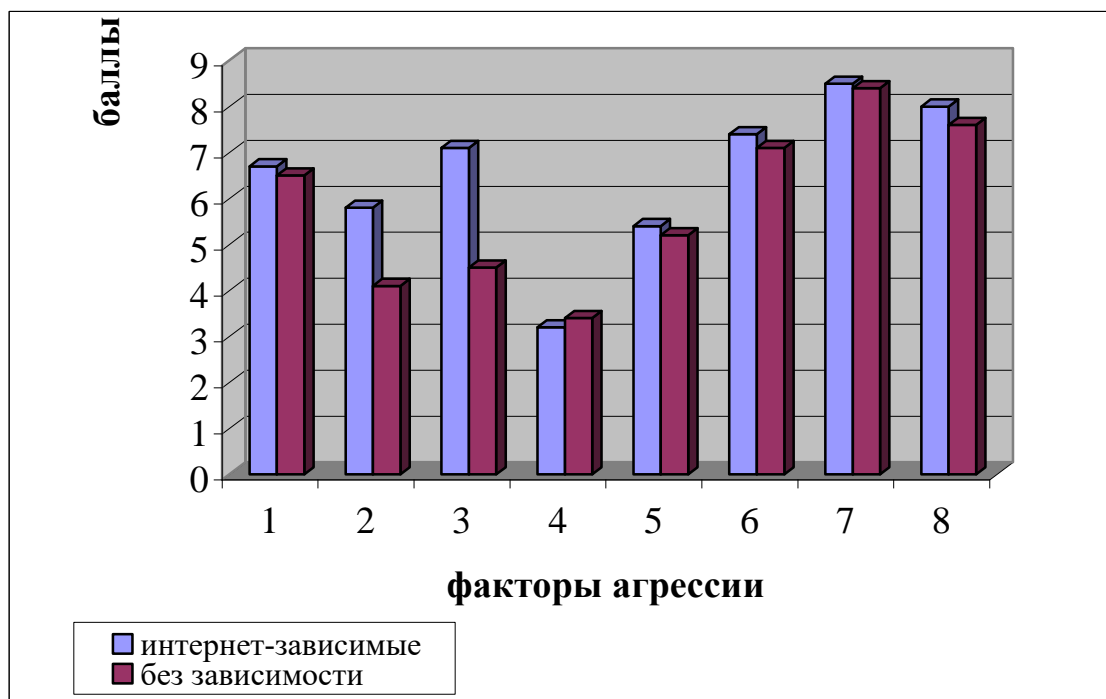
Основные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Средние результаты факторов агрессивности у интернет-зависимых подростков и подростков без зависимости от интернета

№	Название фактора	Интернет-зависимые подростки	Подростки без интернет-зависимости	U-критерий Манна-Уитни
1	Физическая агрессия	6,7	6,5	U=72 p>0,05
2	Косвенная агрессия	5,8	4,1	U=42 p<0,01
3	Раздражительность	7,1	4,5	U=45 p<0,01
4	Негативизм	3,2	3,4	U=58 p<0,05
5	Обида на окружающих	5,4	5,2	U=94 p>0,05
6	Подозрительность	7,4	7,1	U=72 p>0,05
7	Вербальная агрессия	8,5	8,4	U=70 p>0,05
8	Чувство вины	8,0	7,6	U=93 p>0,05
	Индекс враждебности	9,0	8,0	U=63 p>0,05
	Индекс агрессивности	21,4	19,6	U=51 p<0,05

Наглядно различия факторов агрессивности подростков в зависимости от наличия интернет-зависимости представлены в виде гистограммы на рис.3:



Примечание: 1. физическая агрессия; 2. косвенная агрессия; 3. раздражительность; 4. негативизм; 5. обида на окружающих; 6. подозрительность; 7. вербальная агрессия; 8. чувство вины.

Рис. 3. Факторы агрессивности у интернет-зависимых подростков и подростков без зависимости от интернета

Различия в проявлении агрессивности между подростками в зависимости от наличия зависимости от интернета по большинству параметров незначительны.

Интернет-зависимые подростки демонстрируют агрессию больше, чем подростки без зависимости от интернета, а по некоторым параметрам (например, косвенная агрессия и раздражительность), даже опережают их.

Значимые различия между подростками в зависимости от наличия зависимости от интернета были выявлены по факторам косвенной агрессии и раздражительности.

Интернет зависимые подростки чаще прибегают к косвенным действиям, например, наговору на противника за его спиной), разрыву отношений, демонстрации обиды (при всех отвернуться от обидчика и выйти из класса, считая ниже своего достоинства пребывать в одной комнате с ним).

Все это послужило причиной более высокого показателя косвенной агрессии у зависимых от интернета подростков (5,8 баллов), по сравнению с подростками без зависимости от интернета (4,1 баллов).

Косвенная агрессия противопоставляется физической, однако, как показывают полученные в нашем исследовании данные, для интернет-зависимых подростков физическая агрессия характерна примерно в той же степени, как и для подростков без зависимости. Значимых различий в физической агрессии между подростками в зависимости от интернет-зависимости не было выявлено.

В другом способе выражения агрессии - вербальном - между подростками также не было обнаружено значимых различий. В настоящее время можно говорить о том, что интернет-зависимые подростки в некоторой степени больше проявляют вербальную агрессию (8,5 баллов в группе интернет-зависимых подростков и 8,4 баллов у подростков без зависимости от интернета).

Различия по фактору раздражительности между подростками в зависимости от зависимости от интернета являются статистически значимыми. Средний результат по фактору раздражительности у интернет-зависимых подростков в 1,5 раза больше, чем у подростков без зависимости от интернета. Это говорит о том, что при малейшем возбуждении, интернет-зависимые подростки скорее будут проявлять раздражение, вспыльчивость и у них велика готовность ответить в резкой, грубой форме.

Средний индекс агрессивности для подростков с зависимостью от интернета равен 22,4 балла, у подростков без данной зависимости средний индекс агрессивности у них равен 19,6 баллов.

Как видим в таблице 2 и рисунке 3 большинство подростков вне зависимости от наличия интернет-зависимости имеют поведение, характеризующееся как неагрессивное (индекс агрессивности по Басса-Дарки колеблется в пределах нормы), несколько повышен у подростков вне



зависимости от наличия интернет-зависимости уровень враждебности, о чем свидетельствует индекс враждебности.

Проанализировав полученные данные мы сделали общий вывод, что интернет-зависимые подростки в большей степени проявляют раздражительность и вербальную агрессию, выражающуюся в словесной форме: крики, сплетни, злословие и т.д., подростки готовы к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость), подростки, также отношения подростков и их действия по отношению к себе и окружающим, проистекают из возможного убеждения подростков в том, что они является плохим человеком, поступает нехорошо: вредно, злобно или бессовестно.

Таким образом, в результате исследования были получены данные, позволяющие сделать вывод, что подростки, имеющие зависимость от интернета проявляют большую агрессивность, раздражительность, чем подростки без данной зависимости.

### **2.3. Программа психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения подростков, увлекающихся компьютерными играми в интернете**

Полученные данные проявления агрессивного поведения в группе подростков с интернет-зависимостью актуализируют проблему коррекции агрессивного поведения.

Подростковый возраст — это период формирования ценностей, расширения социальных контактов, — говорят психологи. — А зависимый ребенок ограничивает свой круг общения компьютером. В результате — отсутствие жизненного опыта, инфантилизм в решении жизненных вопросов, трудности в социальной адаптации. И это при том, что умственный коэффициент у таких детей, как правило, очень высок.

Зависимого ребенка могут начать раздражать другие люди, отмечают специалисты. Часто они проявляют обиду и агрессию по отношению к родителям, которые пытаются ограничить их общение с компьютером.

— Компьютер становится бегством от реальности с ее проблемами, — утверждают психологи. — И невозможность исправить «ошибки» в жизни с такой же легкостью, как в игре, вызывает в зависимом ребенке различные легкие психические отклонения эмоционального плана — от агрессии до депрессии, от полного противопоставления себя миру до ухода в себя.

Психокоррекционная программа разрабатывалась на основе работ следующих авторов: О.Н. Агишевой, А.М. Суздалевой, И.А. Фурманова, Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. [1, 36, 41]

Ведущую цель психологической коррекции агрессивного поведения интернет-зависимой личности можно сформулировать как достижение позитивных поведенческих изменений.

Цели и задачи программы:

Цель программы: Снижение уровня агрессивности, формирование умения контролировать свое поведение и адекватно регулировать на выпады других, анализировать поступки, привитие навыков эмпатийности, толерантного общения, снижение зависимости от компьютерных игр в интернете.

Реализуя цели, программа решает следующие задачи: воспитать и развить в детях конкретные жизненно необходимые навыки и умения:

1. Формирование адекватной самооценки, профилактика снижения агрессивности.
2. Развитие рефлексии – умения оценить свои поступки и взглянуть на себя со стороны;
3. Развитие ответственного поведения и коммуникативных навыков;
4. Развитие уверенности в себе.

Методологической основой программы коррекции агрессивного поведения детей стали принципы структурного, когнитивного и деятельностного личностно - ориентированного подходов,

Организация работы строится на принципах:

- гуманизма - утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к каждому ребенку, исключение принуждения и насилия над личностью;

- конфиденциальности - Информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению. Участие обучающихся, должно быть сознательным и добровольным.

- компетентности - Психолог чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности

- ответственности - психолог заботится, прежде всего, о благополучии детей и не использует результаты работы им во вред.

Методы программы:

- Дискуссия, обсуждение.
- Методы арт-терапии
- Психологическая игра.
- Работа в малых группах.
- Визуализация.
- Интерактивные игры

Программа предназначена для работы с подростками с 12 до 14 лет; оптимальная численность группы –10-12 человек; продолжительность занятий- 40 минут. Периодичность занятий 1-2 раза в неделю.

Программа рассчитана на 12 занятий (одна учебная четверть).

Групповая работа проводилась в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении, в интерьере комнаты должны преобладать спокойные неяркие цвета. Для обеспечения занятий необходимы: бумага,

карандаши, мелки, ножницы, гуашь, клей, фломастеры, мячи, мягкие игрушки.

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

Перед началом занятий проводятся индивидуальные консультации с каждым подростком. После окончания групповой работы также проводятся консультации на которых закрепляются произошедшие с детьми изменения.

#### Учебно - тематический план занятий

№ п/п	Тема	Содержание	Методическое, техническое, диагностическое, др. обеспечение
1	Знакомство	Упр. «Снежный ком» Упр. «Визитка» Упр. «Немного о себе» Упр. «Клочки самохарактеристики»	Карточки (прямоугольники бумаги), листы бумаги, ручки, булавки, фломастеры
2	Осознание и понимание своих эмоций и внутреннего состояния	Ритуал приветствия «Комплимент» Разминка: «Змейка» Упр. «Прогноз погоды» Рефлексия «Самопохвала»	Лист ватмана листы бумаги, карандаши, восковые мелки
3	«Проблемы — на передний план» - правило	«Комплимент» Разминка: «Зеркало» «Камушек в ботинке»	Бумага, карандаши.

	взаимодействия в команде.	Рефлексия «Самопохвала»	
4	Работа с гневом и обидами	«Комплимент» Разминка: «Тень» Упр «Спустить пар» Упр. «Шутливое письмо» «Самопохвала»	Бумага, карандаши, корзина для бумаг
5	Агрессия может быть конструктивной	«Приветствие» Разминка: «Обзывалки» Игра «Датский бокс» «Самопохвала»	Изоматериалы.
6	Что такое «Агрессивное поведение»	«Приветствие» Разминка: «Путаница» Упр. «Агрессивное поведение» «Самопохвала»	Бумага, карандаши.
7	Снятие напряжения	«Приветствие» Разминка с мячом «Безмолвный крик» «Я хочу сказать «Спасибо»»	Изоматериалы.
8	«Интернет-зависимость»	Упр. «Пересядьте те, кто..» Беседа с участниками об Интернет-зависимости Мини-лекция о влиянии сети на человека Упр. «Я могу заменить	Мяч, лист бумаги, фломастер

		Интернет...»	
9	Положительное лидерство	«Приветствие» Разминка с мячом Игра «Король» «Я хочу сказать «Спасибо»	
10	Формирование навыков отреагирования эмоций	«Приветствие» «Цвета» «Любовь и злость» «Я хочу сказать «Спасибо»	
11	Умение распознавать эмоциональное состояние	«Приветствие» «Кто начинает?» «Пиктограммы» Упражнение «радость» Упражнение «ярость» «Я хочу сказать «Спасибо»»	Бумага, карандаши, пиктограммы «Эмоции» (см. Приложение)
12	Конструктивные способы разрешения конфликта.	«Приветствие» Упражнение «Компот» Упр. Ковер мира »Я хочу сказать «Спасибо»	Кусок пледа или мягкий коврик, фломастеры, клей и материалы для оформления декораций: алюминиевые блески для вышивания, бисер, ракушки и т .п.

13	Прощание	Обсуждение прошедших занятий Упр. «Солнце и планеты» Упр. «Моё будущее» Упр. «Чемодан» Упр. «Пожелания»	Листы бумаги, ручки, фломастеры
----	----------	---	---------------------------------

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

Подробное описание каждого занятия представлено в приложении.

#### **2.4. Анализ результатов контрольного этапа эксперимента**

С целью проверки эффективности проведенной психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения интернет-зависимых подростков нами был проведен контрольный эксперимент.

Рассмотрим динамику агрессивного поведения у интернет-зависимых подростков после проведения тренинга.

Основные результаты исследования уровня агрессивности по методике Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко на контрольном этапе эксперимента представлены в таблице 4.

Таблица 4

Уровень агрессивности подростков в зависимости от наличия интернет-зависимости на контрольном этапе эксперимента

Уровень агрессии	Подростки с интернет-зависимостью	Подростки без зависимости от интернета
Высокий	20%	25%
Средний.	30%	37,5%
Низкий	50%	37,5%

На контрольном этапе исследования в группе подростков, имеющих интернет-зависимость половина подростков (50% подростков) имеют низкий уровень агрессивности, в группе подростков без интернет-зависимости низкий уровень агрессивности представлен у 37,5% подростков.

В группе подростков с интернет-зависимостью после проведения психолого-педагогической коррекции значительно снизился уровень агрессивности, что подтверждается данными, представленными в таблице 5:

Таблица 5

Динамика уровня агрессивности интернет-зависимых подростков после проведения психолого-педагогической коррекции

Уровень агрессии	До психолого-педагогической коррекции	После психолого-педагогической коррекции
Высокий	35%	20%
Средний.	50%	30%
Низкий	15%	50%

Так, на 15% снизился показатель высокого уровня агрессивности подростков и на контрольном этапе исследования составляет 20%.



Преобладающее большинство подростков (50% подростков) после проведения тренинга имеют низкий уровень агрессивности.

Динамика уровня агрессивности подростков экспериментальной группы по данным опроса преподавателей представлен на рис.4:

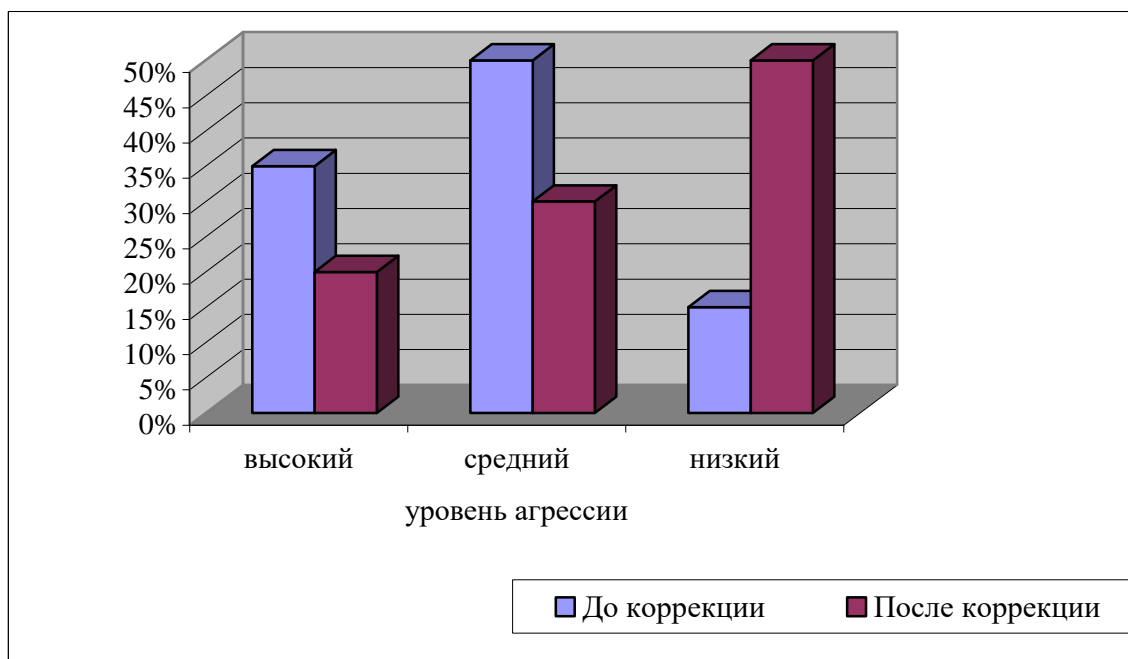


Рис. 4. Динамика уровня агрессивности интернет-зависимых подростков после психолого-педагогической коррекции.

Таким образом, в группе подростков, имеющих зависимость от интернета произошло снижение агрессивности после проведения психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения.

Проведенный сравнительный анализ агрессивности подростков контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования свидетельствует об отсутствии значительной динамики, у подростков преобладающей остается высокий и средний уровень агрессивности, что подтверждается данными, представленными на рис. 5:

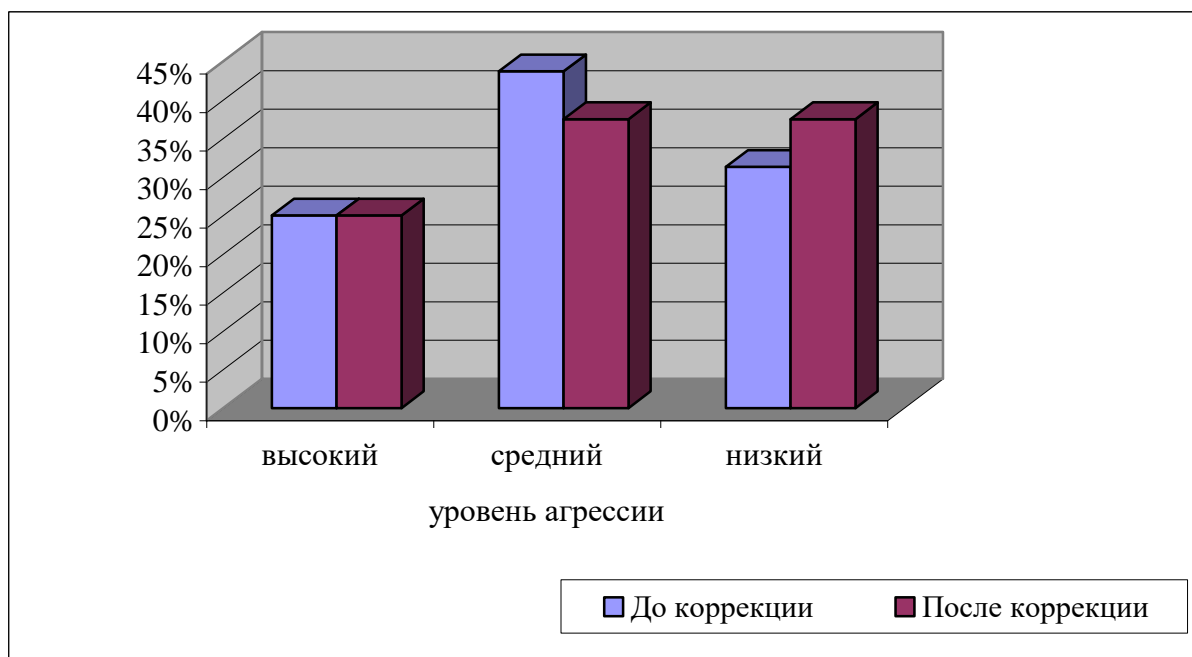


Рис. 5. Динамика уровня агрессивности подростков контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования.

Следовательно, в контрольной группе на 6,2% снизился показатель агрессивности, показатель высокого уровня агрессивности (25%) остался неизменным.

Рассмотрим динамику агрессивного поведения подростков на контрольном этапе исследования, полученных при помощи опросника Басса-Дарки

Основные результаты факторов агрессии на контрольном этапе исследования представлены в таблице 6.

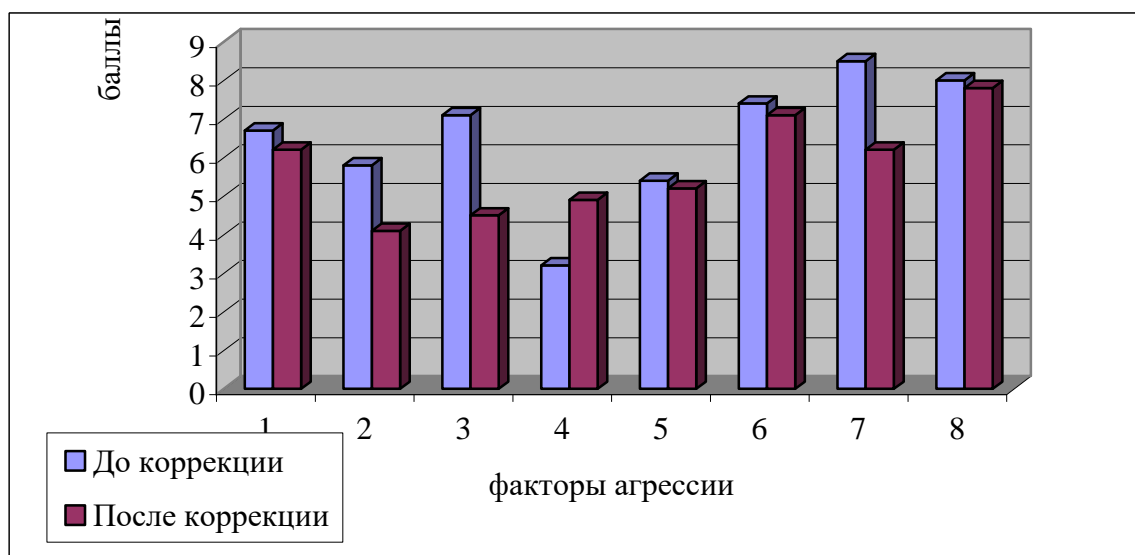
Таблица 6

Динамика факторов агрессии интернет-зависимых подростков после проведения психолого-педагогической коррекции

№	Название фактора	Констатирующий этап	Контрольный этап	U-критерий Манна-Уитни
1	Физическая агрессия	6,7	6,2	U=72 p>0,05
2	Косвенная агрессия	5,8	4,1	U=42 p<0,01
3	Раздражительность	7,1	4,5	U=45 p<0,01
4	Негативизм	3,2	4,9	U=72 p>0,05

5	Обида на окружающих	5,4	5,2	U=94 p>0,05
6	Подозрительность	7,4	7,1	U=72 p>0,05
7	Вербальная агрессия	8,5	6,2	U=45 p<0,01
8	Чувство вины	8,0	7,8	U=93 p>0,05
	Индекс враждебности	9,0	8,1	U=63 p>0,05
	Индекс агрессивности	21,4	18,3	U=42 p<0,01

Наглядно динамика факторов агрессивного поведения подростков экспериментальной группы после проведения психолого-педагогической коррекции представлено на рис.6:



Примечание: 1. физическая агрессия; 2. косвенная агрессия; 3. раздражительность; 4. негативизм; 5. обида на окружающих; 6. подозрительность; 7. вербальная агрессия; 8. чувство вины.

Рис. 6. Различия факторов агрессии интернет-зависимых подростков после проведения психолого-педагогической коррекции.

Анализ данных, представленных в таблице 6 и рис. 6. свидетельствует о значительной динамике снижения агрессии по некоторым факторам (различия являются статистически значимыми).

Математическая обработка результатов по методике Баса-Дарки проводилась с помощью U-критерия Манна-Уитни.

Были получены статистически значимые различия по факторам: «косвенная агрессия» ( $U=42$   $p<0,01$ ), «раздражительность» ( $U=45$   $p<0,01$ ), «вербальная агрессия» ( $U=45$   $p<0,01$ ).

После проведения коррекции в экспериментальной группе показатель косвенной агрессии снизился с 5,8 до 4,1. Следовательно, подростки в меньшей степени стали выражать агрессивное поведение, направленное не на обидчика, а на других людей (животных или предметы).

Значимо снизился показатель раздражительности – с 7,1 до 4,5, что свидетельствует о том, что подростки меньше стали проявлять негативные чувства при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

Статистически значимое снижение вербальной агрессии (показатель снизился с 8,5 до 6,2). Следовательно, после проведения психолого-педагогической коррекции подростки стали меньше проявлять агрессию, выражающуюся в словесной форме: крики, сплетни, злословие и т.д.

Также не значимо снизились показатели по факторам: «физическая агрессия», «негативизм», «обида на окружающих», «подозрительность».

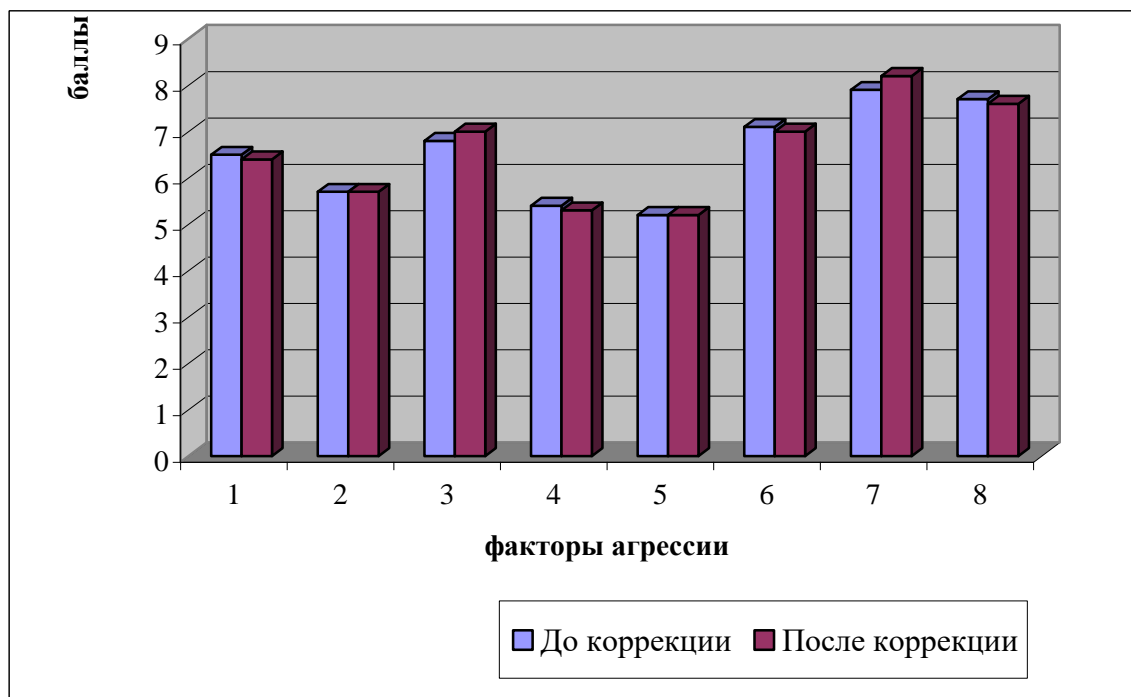
Рассмотрим динамику в экспериментальной группе среднегрупповых показателей индексов Иа (агрессивности) и Ив (враждебности).

Показатель индекса враждебности с 9,0 снизился до 8,1, но различия не являются статистически значимыми и находится в пределах нормы, а показатель индекса агрессивности 21,4 в экспериментальной группе снизился до 18,3, что является статистически значимыми на уровне  $p<0,05$  и находятся в пределах нормы.

Таким образом, в группе интернет-зависимых подростков после проведения психолого-педагогической коррекции произошло снижение проявления агрессивного поведения.

В группе подростков, не имеющих зависимости от интернета показатели не изменились, по факторам «вербальная агрессия», «раздражительность» увеличилось значение показателя, но данные различия

не являются статистически значимыми, что подтверждается данными, представленными на рис. 7:



Примечание: 1. физическая агрессия; 2. косвенная агрессия; 3. раздражительность; 4. негативизм; 5. обида на окружающих; 6. подозрительность; 7. вербальная агрессия; 8. чувство вины.

Рис. 7. Различия факторов агрессии подростков без зависимости от интернета на контрольном эксперименте

Таким образом, можно сказать, что разработанная программа психолого-педагогической коррекции агрессивности позволяет снизить уровень агрессивности подростков, увлекающихся компьютерными играми в интернете, развить их коммуникативные навыки и сформировать адекватную самооценку.

## ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Анализ результатов исследования агрессивного поведения подростков позволяет сделать следующие выводы:

1. В исследуемых группах подростков вне зависимости от наличия интернет-зависимости преобладает средний уровень агрессивности. Однако, интернет-зависимые подростки в большей степени проявляют агрессивность.

2. Подростки с интернет-зависимостью в большей степени проявляют раздражительность и вербальную агрессию, выражающуюся в словесной форме: крики, сплетни, злословие и т.д., подростки готовы к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость), подростки, также отношения подростков и их действия по отношению к себе и окружающим, проистекают из возможного убеждения подростков в том, что они является плохим человеком, поступает нехорошо: вредно, злобно или бессовестно.

Психолого-педагогическая коррекция направлена на формирование адекватной самооценки, развитие рефлексии – умения оценить свои поступки и взглянуть на себя со стороны; развитие ответственного поведения и коммуникативных навыков; развитие уверенности в себе, снижение интернет-зависимости.

Разработанная программа психолого-педагогической коррекции включает в себя 13 занятий с использованием методов: - дискуссия, обсуждение; методы арт-терапии; психологическая игра; работа в малых группах; визуализация; интерактивные игры

На контрольном этапе в группе интернет-зависимых подростков произошло снижение уровня агрессивности и преобладающим является низкий уровень.

По методике Басса-Дарки произошло статистически значимо снижение агрессивных проявлений по факторам: «косвенная агрессия», «раздражительность», «вербальная агрессия».

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Интернет-зависимость — психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но её статус пока находится на неофициальном уровне: расстройство не включено в официальную классификацию заболеваний DSM-IV.

Проблема агрессивности подростков имеет широкий резонанс. Опубликовано большое число работ о влиянии компьютерных игр на формирование агрессивности у подростков, анализ которых позволяет констатировать сильную поляризацию мнений: одни авторы доказывают, что компьютерные игры агрессивного содержания повышают агрессивность пользователей, другие отрицают эту взаимосвязь. Анализ исследований о влиянии компьютерных игр в интернете на возникновение и повышение агрессивности подростков выявил следующие факторы: неконтролируемая возможность посещения сайтов и чатов, сетевых игр, насильственный характер игр и повторяемость совершаемых игровых действий

Анализ отечественной и зарубежной литературы выявил значительное разнообразие подходов как к определению агрессии, так и к выделению её видов, а также разнообразие теорий, объясняющих ее происхождение у человека. Под агрессией понимается индивидуальное или коллективное поведение, действие, направленное на нанесение физического или психологического вреда, ущерба либо на уничтожение другого человека или группы. Агрессивность — составляющая, которая является компонентом более сложной структуры психических свойств человека, отражающая предрасположенность к агрессивным действиям. Агрессивное поведение же представляет собой серию агрессивных действий.

В результате собственного экспериментального исследования были получены данные, позволяющие сделать вывод, что подростки, имеющие

зависимость от интернета проявляют большую агрессивность, раздражительность, чем подростки без данной зависимости.

В подростковом возрасте в силу сложности и противоречивости особенностей растущих людей, внутренних и внешних условий их развития могут возникать ситуации, которые нарушают нормальный ход личностного становления, создавая объективные предпосылки для возникновения и проявления агрессивности.

Именно поэтому, при работе с интернет-зависимыми подростками, проявляющими агрессивное поведение важно оптимизировать их личностные ресурсы, развивать навыки общения и умение работать в команде, формировать у них ценностные ориентации и навыки самореализации и самоутверждения. Не менее важно, обучение несовершеннолетних техникам и способам управления собственным гневом, безопасным для себя и окружающих.

На основании полученных данных в проведенном исследовании можно сделать вывод о том, что проявление агрессии подростками, обусловлено увлечением компьютерными играми в интернете, но чтобы снизить уровень агрессии и несдержанности можно использовать цикл занятий с элементами тренинга, направленный на формирование адекватной самооценки, развитие рефлексии – умения оценить свои поступки и взглянуть на себя со стороны; развитие ответственного поведения и коммуникативных навыков; развитие уверенности в себе, снижение интернет-зависимости.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агишева О.Н., Суздалева А.М. Коррекция агрессивного поведения у подростков // Вопросы образования и науки: теоретический и методический аспекты сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 11 частях. - 2014. - С. 11-13.
2. Агрессивность и враждебность у подростков с интернет-зависимым поведением / Малыгин В.Л., Меркурьева Ю.А., Утеулина О.Т. [и др.] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2014. – N 4(27) [Электронный ресурс]. – URL: <http://mprj.ru>
3. Азарнова А.Н. Агрессивное поведение подростка как психолого-педагогическая проблема.// Актуальные проблемы науки и современное состояние развития Российского общества Тезисы докладов IV научной конференции Российского нового университета. - 2015. - С. 11-13.
4. Андреева О.В. Особенности проявления агрессии подростками.// Интернет-журнал Науковедение. 2014. № 6 (25). С. 148.
5. Антоненко А.А. Особенности клинических проявлений интернет-зависимого поведения у подростков с различными типами деятельности в сети // Вестник психотерапии. – 2013. – № 47 (52). – С. 38–47.
6. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. - М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 512с.
7. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль.-СПб.: Прайм-Еврознак ; СПб.М. : НеваОлма-Пресс, 2001. - 510 с.
8. Войскунский, А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета / А.Е. Войскунский // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – № 1. – С. 90 – 100.
9. Войскунский, А.Е. Исследования Интернета в психологии / А.Е. Войскунский // Интернет и российское общество / под ред. И. Семенова. – М. – 2002 – С. 235 – 250.

10. Гриффит, В. Виртуальный мир рождает реальные болезни [Текст]/ В. Гриффит// Финансовые известия. № 183, 1996. – с. 57-73.
11. Губанова Л.Г. Компьютерная зависимость как фактор развития агрессивности личности.// СибАК: Научно-практические конференции ученых, студентов [Электронный ресурс]: <http://sibac.info/13100>
12. Егоров А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции// Аддиктология. 2005. № 1. С. 65-77.
13. Жмуров Д.В. Компьютерные игры и подростковая агрессия. – М.: АСТ, 2005. – 200 с.
14. Забелина Д. Е. Особенности эмоциональных реакций подростков с компьютерной игровой зависимостью. // Молодой ученый. — 2011. — №8. Т.2. — С. 81-84.
15. Завражин С.А. Агрессивные фантазии в детском и подростковом возрасте// Вопросы психологии. - 1993. - №5. – С. 26-28.
16. Иванов, М. С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека [Электронный ресурс]// <http://flogiston.ru/articles/netpsy/gameaddict>.
17. Ильин Е. П. Эмоции и чувства.- СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
18. Короленко, Ц. П. Социодинамическая психиатрия / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – Екатеринбург, 2000. –С. 291–292.
19. Ковалев П.А. Возрастно-половые особенности отражения в сознании структуры собственной агрессивности и агрессивного поведения: автореф. дис... на соиск. уч. степ. канд. пс. н., СПб., 1996. – 45 с.
20. Копчёнова Е.Е. Что стоит за агрессивностью подростков // Психолог в детском саду. 1999. №1. С.64-66.
21. Куличик К.Г. Теоретические аспекты изучения проблемы агрессивного поведения подростков.// Сборник научных статей международной молодежной школы-семинара “Ломоносовские чтения на Алтае” в 6 частях. Под редакцией Родионова Е.Д.. Барнаул, 2013. - С. 156-160.

22. Левитов Н.Д. От фрустрации к агрессии. //Психологический журнал. Т. 11. 1990. №5. С. 116-120.
23. Лоренц К. Агрессия: так называемое «зло». – М.: Издательство «Амфора», 2001. – 349 с.
24. Лоскутова Р.Р., Романова Е.А. Коррекция агрессивного поведения подростков, воспитывающихся в условиях социального учреждения.// Современное состояние и перспективы развития социальной педагогики Сборник научных статей. Ответственные редакторы: С. Г. Григорьева, З. М. Беляева. - 2010. - С. 117-120.
25. Лоскутова, В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: автореф. дис. ...канд. психол. наук. - Новосибирск, 2004.
26. Макарова О.Ф. Подростки: агрессивность и психосоматика. // Журнал практического психолога, 1999, N 7-8.
27. Осницкий А.К. Психологический анализ агрессивных проявлений учащихся. // Вопросы психологии. 1994. № 3. С. 61-68.
28. Паренс Г. Агрессия наших детей. - М.: Форум, 1997. – 152 с.
29. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности.// Психологический журнал. 1996. №5. С.3-18.
30. Румянцева Т.Г. Понятие агрессивности в современной зарубежной психологии. // Вопросы психологии. 1991. № 1. С. 81-87.
31. Смирнова Е.О. Хузеева Г.Р. Психологические особенности и варианты детской агрессивности. // Вопросы психологии. 2002. № 1. С. 17-26
32. Соловьёва С.Л. Агрессивное поведение и агрессивность как свойство личности. // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. 1995. № 3. С. 13-19.
33. Фадеева С.В. Интернет-зависимость как фактор риска развития агрессивного поведения у подростков.// Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. - 2010. - Т. 16. - № 3. - С. 250-257.

34. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции. - СПб.: Азбука-классика, 2013. - 479 с.
35. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. - М. : АСТ-ЛТД, 1998. - 670 с.
36. Фурманов И. А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция.– Минск, 1996.
37. Чухрова М.Г., Ермолаева А.В. Интернет-зависимость как вариант аддиктивного поведения // Мир науки, культуры, образования. 2012. № 2. С. 231-234.
38. Шлимович Б. Компьютер и дети // Наука и жизнь. – 1998. – №11. – С. 41–42.
39. Щедрина Е.В. Обсуждение проблемы влияния компьютерных игр на психику // Научная жизнь. – 2006. – №6. – С. 182–183.
40. Эльма Ю. Тинейджер по совместительству геймер // ИКТ. – 2007. – №6. – С. 22-25.
41. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. -Днепропетровск: Пороги. - 2006. - 196 с
42. Янг, К.С. Диагноз – интернет-зависимость // NarCom.ru [Э/р]. – Р/д: <http://www.narcom.ru/ideas/common/15.html>

### Описание занятий программы

#### Занятие №1 «Знакомство»

Цель: знакомство членов группы друг с другом, с правилами работы в группе, с темой занятий.

Ход занятия:

1. Ведущий представляется группе, рассказывает о целях их будущих занятий и объясняет правила работы в группе.

Обсуждение и принятие групповых правил.

Правила принимаются совместно и вывешиваются в комнате для занятий. Во время работы ведущий постоянно обращается к ним. Примерный перечень правил:

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговор только с согласия участника.

2. Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».

3. Конфиденциальность. Все обсуждение только в кругу.

4. Правило «Здесь и теперь», говорить только о том, что происходит внутри группы.

5. Активность.

6. Искренность в общении.

7. Оценивается только поступок, а не личность человека.

2. Упражнение «Снежный ком»

Участники сидят в ряд. Первый участник встаёт и называет своё имя; после него встаёт второй, повторяет имя предыдущего и называет своё имя; третий повторяет имя второго и называет своё и так далее до последнего человека.

3. Упражнение «Визитка»

Участникам раздают карточки и булавки. Каждого просят написать на карточке своё имя, которым его будут называть на протяжении всего

тренинга, и приколоть булавкой карточку на груди. Ведущий тоже делает себе такую карточку. Их можно украсить каким-либо рисунком. Это поможет участникам группы и ведущему скорее запомнить имена друг друга. Эти «визитки» участники будут надевать несколько первых занятий, пока не запомнят имена друг друга.

#### 4. Упражнение «Немного о себе»

Участникам предлагается закончить предложения:

- Больше всего я люблю ...
- Мне нравится...
- Я увлекаюсь...
- Я хотел бы быть ...
- Я чувствую себя счастливым, когда ...
- Я надеюсь, что когда-нибудь ...
- Я хотел бы быть более...
- Мне очень грустно, когда...
- Я хочу познакомиться с ...
- Я хотел бы больше узнать о ...

Это поможет участникам и ведущему лучше узнать друг друга.

#### 5. Упражнение «Клочки самохарактеристики»

Участники сидят в круг или в ряд. Ведущий даёт участникам один лист бумаги. Каждый отрывает себе от листа столько кусочков, сколько хочет. Клочки должны быть у всех участников. После этого ведущий даёт задание каждому назвать столько своих качеств, сколько он оторвал себе клочков.

6. Ведущий объявляет, что на сегодня занятие окончено, собирает у участников их «визитки» и прощается до следующего занятия.

### **Занятие №2**

Ритуал приветствия

«Комплимент»

Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное.

Обязательные условия «Комплимента»:

1. Обращение по имени.
2. Сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

Разминка: «Змейка»

Вся группа выстраивается за тренером в затылок, кладет руки на плечи предыдущему участнику и двигается по комнате. Задача: не порвать цепочку. Через некоторое время руководитель переходит в конец шеренги, а лидером становится следующий за ним участник и т.д.

«Прогноз погоды»

Цели: Бывают дни, когда дети (да и учителя) чувствуют себя «не в форме». Может быть, их охватывает уныние, обида или злость, и им хочется, чтобы их оставили в покое. Получив право побыть какое-то время в одиночестве, дети легче приходят в нормальное состояние, справляются со своими чувствами и быстрее включаются в жизнь класса. С помощью этого упражнения учитель дает ребенку понять, что он признает за ним право побыть какое-то время необщительным. В это время другие дети учатся уважать такое состояние души у каждого человека.

Материалы: Бумага и восковые мелки.

Инструкция: Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя невыспавшимися, может быть, что-то испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы смогли восстановить свое внутреннее равновесие.

Если с вами случится такое, вы можете дать нам понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете показать одноклассникам свой «прогноз погоды». Тогда всем будет понятно, что на какое-то время вас нужно оставить в покое.

Возьмите лист бумаги и восковые мелки и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова «Штормовое предупреждение». Таким способом вы можете показать другим, что у вас

сейчас «плохая погода», и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете положить такой лист перед собой на парту, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете «дать отбой». Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит всюю.

Рефлексия

1. Что я сегодня узнал нового о себе и других?

2. Чему я сегодня научился?

«Самопохвала»

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

Это упражнение очень важное, так как помогает участникам осознать, что самопознание — тяжелый труд.

### **Занятие №3**

Ритуал приветствия

«Комплимент»

Упражнение описано в предыдущем занятии

Разминка: «Зеркало»

Партнеры встают лицом друг к другу. Один из них совершает какие либо действия, например причесывается, а другой зеркально повторяет их.

«Камушек в ботинке»

Цели: Эта игра представляет собой творческое переложение одного из правил взаимодействия в команде: «Проблемы — на передний план». В этой игре мы используем простую и понятную детям метафору, с помощью которой они могут сообщать о своих трудностях, как только те возникают. Время от времени имеет смысл проводить игру «Камушек в ботинке» в качестве группового ритуала, чтобы побудить даже самых стеснительных детей рассказывать о своих заботах и проблемах. Поощряйте детей



спонтанно применять ритуальную фразу «У меня в ботинке камушек!» всякий раз, когда они испытывают какие-либо трудности, когда им что-то мешает, когда они на кого-нибудь сердятся, когда они обижены или в силу каких-либо иных причин не могут сконцентрировать свое внимание на уроке.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш в ботинок попадает камушек? Возможно, сигнала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке 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 камушек 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 сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек 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 как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: «У меня камушек 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 ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: У меня нет камушка в ботинке», или: «У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками». Расскажите нам, что еще вас удручает.

Дайте детям поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные «камушки», которые будут названы.

Рефлексия

1. Что я сегодня узнал нового о себе и других?

2. Чему я сегодня научился?

«Самопохвала»

Упражнение описано в предыдущем занятии.

#### **Занятие №4**

Ритуал приветствия

«Комплимент»

Обычный комплимент нужно закончить каким либо пожеланием

Разминка: «Тень»

Один из участников диады совершает какие либо действия, другой, находясь за его спиной как тень повторяет их. Потом участники меняются ролями.

Упражнение «Спустить пар»

Цели: В данной игре мы работаем с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и учителями.

Эта игра больше подходит школьникам постарше, тем, кто уже в состоянии брать на себя ответственность за свое поведение. Ее полезно время от времени применять для поддержания психологического климата в группе, чтобы отношения между детьми оставались открытыми и естественными, чтобы в группе не образовывались противостоящие друг другу кланы и группировки. Особенно важно применять эту игру в группах, где царят враждебность и агрессивность, ведь в ходе нее можно дать другому ребенку негативную обратную связь, и каждый уже может самостоятельно решать, насколько он будет изменять свое поведение в соответствии с недовольством одноклассников.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется «Спустить пар». Играют в нее так.

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку.

Например: «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты»; или: «Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты».

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопело и мне не нужно «спускать пар».

Когда круг «спускания пара» завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: «Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

«Шутливое письмо»

Цели: Часто проблему решить легче, если подходить к ней не только оптимистически, но и с чувством юмора. В ходе этого упражнения дети могут написать шутливое письмо знакомому, в общении с которым они испытывают трудности. Это письмо относится к разряду тех, которые можно писать, но не стоит отправлять.

Материалы: Каждому ребенку нужны бумага и карандаш.

Инструкция: Выберите себе кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные и непростые отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором вы безмерно преувеличите все свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преувеличить и «провинности» этого человека. Старайтесь писать так смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом.

Попросите желающих прочитать свои письма вслух. Завершите этот процесс игрой в «снежки». Пусть все дети скомкают свои письма и покидаются ими пару минут, прежде чем все они окажутся в корзине для бумаг.

Анализ упражнения:

1. Как ты себя чувствовал, когда писал шутливое письмо?
2. Что было при этом труднее всего?
3. Легко ли тебе было преувеличить свои собственные чувства, например, злость или обиду?
4. Можешь ли ты иногда смеяться над самим собой?
5. Как ты думаешь, что бы сказал человек, которому ты писал, если бы прочитал твое письмо?
6. Когда полезно смеяться над конфликтом?

«Самопохвала» Упражнение описано выше.

### **Занятие №5**

«Приветствие»

Участники садятся по кругу.

Начнем нашу работу так: встанем (ведущий встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза, главное — никого не пропустить.

После выполнения упражнения ведущий задает группе один из вопросов: «Как настроение?», «Как вы себя чувствуете?», «Можем ли мы приступить к работе?»

Разминка: «Обзывалки»

Цель: Знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

Содержание: Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг-друга разными необходимыми 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 играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты – моя радость!»

Примечание: Игра полезна если проводить ее в быстром темпе.

«Датский бокс»

Цели: С помощью этой игры Вы можете показать детям, что агрессивность может быть и конструктивна. Под конструктивной агрессией мы понимаем способность отстаивать собственные интересы, сохраняя при этом хорошие отношения с партнером. Многим людям это дается лишь с большим трудом, так как они привыкли к тому, что хорошие отношения связаны с дружелюбным поведением, а агрессивность — с большим отчуждением от партнера.

Инструкция: Кто может рассказать мне о каком-нибудь своем хорошем споре? Как все происходило? Почему этот спор ты считаешь хорошим? О чем вы спорили?

Я хочу показать вам, как с помощью большого пальца руки вы можете провести хороший спор. Хорошим спор бывает до тех пор, пока мы следуем правилам ведения спора и радуемся тому, что и наш партнер выполняет правила. При этом мы не хотим никого обидеть.

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный — к его безымянному, ваш средний палец — к его среднему пальцу, ваш указательный — к его указательному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре спорящие всегда тем или иным образом зависят друг от друга. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем один из вас считает до трех, и на счет «три» начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется

сверху, прижав большой палец партнера к руке хотя бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд. Все поняли суть игры?

Говорят, что эту игру придумали датские мужчины, скучая в долгую темную зиму у себя на Севере. Но в нее могут играть и девочки, и мальчики, потому что все зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз. Можно выиграть и хитростью. Например, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время, чтобы затем воспользоваться движением пальца партнера вниз. Попробовав поиграть в эту игру пару раундов, вы почувствуете, что у вас получается все лучше и лучше, и вам понравится эта игра. После пяти раундов сделайте перерыв, чтобы рука отдохнула, и выберите себе другого партнера. Прощаясь со своим партнером, поклонитесь ему в благодарность за честное ведение борьбы.

Рефлексия

1. Что нового для себя вы сегодня узнали?
2. Как можно отстаивать свои интересы, не испортив отношения с другим человеком.

«Самопохвала»

Упражнение описано выше.

## **Занятие №6**

«Приветствие»

Упражнение описано в предыдущем занятии.

Разминка: «Путаница»

Участники становятся в круг

Инструкция: «Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три».

После того как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Тренер тоже

принимает участие в упражнении, но при этом активного влияния на «распутывание» не оказывает. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать: «Эта задача решаемая, распутаться можно всегда». Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:

1. Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг).

1. Участники группы образуют два или больше независимых круга.
2. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Упражнение сплачивает группу, однако в силу того, что оно предполагает тесный физический контакт, использовать его надо с большой осторожностью. Если тренер предполагает, что у кого-то из участников в результате проведения упражнения возрастет напряженность, следует воздержаться от его проведения.

#### «Агрессивное поведение»

Цели: В ходе этой игры дети могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением. Они могут разобраться в своем собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение.

Материалы: Бумага и карандаш — каждому ребенку.

Инструкция: Возьмите каждый по листу бумаги и запишите на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: «Да, он действительно агрессивный». Выпишите небольшой рецепт, следуя которому, можно создать агрессивного ребенка. Например: пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д. (Затем попросите нескольких учеников продемонстрировать элементы такого поведения, а группа должна отгадывать, что именно они показывают.)

А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения ты встречаешь здесь, в этой группе. Что тебе кажется агрессивным? Когда ты сам проявляешь агрессивность? Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе?

Возьми еще один лист бумаги, раздели его вертикальной линией посередине. Слева запиши, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям в школе.

На это упражнение можно отвести 10-15 минут. После этого попросите учеников зачитать свои записи.

Анализ упражнения:

1. Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном или эдаким «Рэмбо»?
2. Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?
3. Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других?
4. Как ведет себя жертва агрессии?
5. Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?
6. В чем проявляется равноправие между детьми?
7. Как бы ты описал свое собственное поведение?

«Самопохвала» Упражнение описано выше.

## **Занятие №7**

«Приветствие»

Упражнение описано выше.

. Разминка с мячом

Участники группы садятся в круг.

Инструкция: «Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает



любую позу, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и так далее до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас.

Упражнение позволяет участникам обратить внимание друг на друга, что создает чувство группы, объединяет ее для дальнейшей работы.

«Безмолвный крик»

Цели: Детям важно научиться даже при самой сильной обиде или гнев не чувствовать себя жертвой. Игра «безмолвный крик» помогает ребенку ощутить себя хозяином положения. Игра помогает детям понять, что они могут одновременно контролировать себя и избавляться от напряжения, а это — хороший фундамент для последующего размышления о том, как избавиться от проблемы, являющейся причиной этого напряжения.

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-нибудь, кто действует тебе на нервы, кто тебя злит или причиняет тебе какое-либо зло. Представь себе, что этот человек еще сильнее раздражает тебя. Пусть твоё раздражение усиливается. Определи сам, когда раздражение станет достаточно сильным. Тот 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 нужно про себя. Может быть, ты захочешь заорать: «Хватит! Перестань! Исчезни!» Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоём потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче! Ну вот, теперь хорошо...

А теперь снова вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Представь себе, что каким-то образом ты мешаешь этому человеку по-прежнему злить тебя. Придумай в своем воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил. (1 минута.)

А теперь открой глаза и расскажи нам о том, что ты пережил.

Анализ упражнения:

1. Смог ли ты в своем воображении крикнуть очень-очень громко?
2. Кого ты представил в образе твоего злого духа?
3. Что ты кричал?
4. Что ты придумал, чтобы остановить этого человека?

«Я хочу сказать «Спасибо»»

Инструкция: Мы часто, а может быть и не очень часто, говорим «спасибо». Так принято. Принято благодарить за подарки, за вкусный обед, за оказанную услугу и за многое другое. Слово «спасибо» приятно не только тому, кто его слышит, но и тому, кто произносит. Не верите? Давайте проверим. Часто мы забываем или просто не успеваем поблагодарить человека за что-то важное, что он для нас сделал или делает. Сейчас в течение двух минут мы посидим молча. В это время постарайтесь вспомнить человека, которому вы хотели бы сказать «спасибо», и за что именно вы благодарны ему. Когда вы будете готовы, я попрошу вас сказать, кого вы хотели бы поблагодарить и за что. Начните со слов: «Я хочу сказать «спасибо»...»

### Занятие №8

1. «Приветствие». Упражнение описано выше
2. Упражнение «Привет, я рад тебя видеть...»

Ведущий говорит: «Начнем занятие с пожеланий друг другу на сегодняшний день. Вы бросает мяч кому-то и одновременно говорите свое пожелание или комплимент этому человеку. Начинайте его со слов: «Привет, я рад тебя видеть!» Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему своё пожелание». Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый участник не поймает мячик.

3. Упражнение «Пересядьте все те, кто ...»

Участники садятся в круг на стулья, которых на один меньше, чем участников. Выбирается водящий, который стоит в центре круга без стула. Инструкция: «Стоящий в центре круга предлагает поменяться местами всем

тем, кто обладает каким-то общим признаком. Он называет этот признак, например: «Пересядьте все те, кто любит мороженное». И все, кто любит мороженное, должны поменяться местами. Тот, кто стоит в центре круга, должен успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без стула, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы лучше узнать друг друга».

4. Беседа с группой на тему Интернет-зависимости по вопросам:

- Что такое Интернет?

- Для чего можно его использовать?

- Приносит ли он нам какую-то пользу в жизни?

- А есть ли отрицательное влияние сети на человека? Какое?

- Когда можно сказать, что человек зависим от сети Интернет?

- Похожа ли зависимость от «паутины» на другие виды зависимости – от сигарет, наркотиков, алкоголя? Чем?

- Попробуйте описать человека, который зависим от Интернета. Как он выглядит, какими чертами характера обладает? (участники называют качества, а ведущий записывает их фломастером на листе, прикрепленном к доске, чтобы все участники могли видеть список)

- Как вы думаете, можно ли назвать общение через Интернет полноценным? Почему?

- Почему так много людей сейчас сидит в Интернете?

- Какие ассоциации у вас возникают со словом «Интернет»? (ведущий записывает их на листе)

5. Мини-лекция о влиянии сети на человека.

Ведущий рассказывает группе, что такое Интернет-зависимость, о её типах и признаках, о том, какие группы населения больше всего подвержены ей и какое негативное влияние оказывает долгое сидение в сети на сознание и организм человека. После этого он просит участников высказать свои мысли по поводу услышанного.

6. Упражнение «Я могу заменить Интернет...»

Участники делятся на две равные команды (если количество участников нечётное, ведущий тоже принимает участие в игре). Инструкция к упражнению: «Вспомните сейчас всё то, чем вы обычно занимаетесь в Интернете – общаетесь, ищете информацию, картинки, видео, фильмы, книги, посещаете какие-либо интересные сайты... Вам надо придумать, чем это можно заменить. Например: «Я могу заменить общение в «аське» на прогулку с друзьями. Я могу заменить время, проводимое в Интернете, на плавание...» и так далее. Участники из разных команд говорят свои варианты по очереди. Проигрывает команда, у которой первой кончатся варианты, чем можно заменить Интернет».

7. Ведущий объявляет, что на сегодня занятие окончено, собирает у участников их «визитки» и прощается до следующего занятия.

### **Занятие №9**

«Приветствие»

Упражнение описано выше.

Разминка с мячом

Инструкция:

Участники садятся по кругу

«Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть вслух имя того, кому бросаем. Тот, кто получает мяч, принимает такую позу, которая отражает его внутреннее состояние, а все остальные, воспроизводя позу, стараются почувствовать, понять состояние этого человека».

В случае использования данной модификации после завершения упражнения можно задать вопрос группе: «Как вам кажется, какое состояние у каждого из нас?». После того как относительно каждого высказывается несколько гипотез, следует обратиться к самому человеку с тем, чтобы он сам сказал, какое у него состояние.

Этот вариант упражнения хорошо использовать, если далее предполагается работа, связанная с пониманием состояния собеседника или своего состояния в общении, с вербализацией этого состояния.

## «Король»

Цели: Эта игра предоставляет детям возможность на некоторое время оказаться в центре внимания, при этом никого не смущая и не обижая. Наиболее полезна она для стеснительных и агрессивных детей. Они получают право высказывать все свои желания, не боясь «потерять лицо». В роли короля они даже могут проявить определенную щедрость и открыть новые стороны в самих себе. Поскольку в игре четко заданы границы, все участвующие чувствуют себя в полной безопасности. Последующий анализ игры позволяет предотвратить возможное появление «жертв» в группе.

Инструкция: Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого?

Я хочу предложить вам игру, в которой вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а всего лишь минут на десять. Все остальные дети становятся слугами и должны делать все, что приказывает король. Естественно, король не имеет права отдавать такие приказы, которые могут обидеть или оскорбить других детей, но он может позволить себе многое. Он может приказать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питье, чтобы слуги были у него «на посылках» и так далее. Кто хочет стать первым королем?

Пусть со временем каждый ребенок получит возможность побыть королем. Сразу же скажите детям, что наступит очередь каждого. За один раз в этой роли могут побыть два-три ребенка. Когда время правления короля закончится, соберите всю группу в круг и обсудите полученный в игре опыт. Это поможет следующим королям соизмерять свои желания с внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрым королем.

Анализ упражнения:

— Как ты чувствовал себя, когда был королем?

1. Что тебе больше всего понравилось в этой роли?
2. Легко ли было тебе отдавать приказы окружающим?

3. Что ты чувствовал, когда был слугой?
4. Легко ли тебе было выполнять желания короля?
5. Когда королем был Петя (Вася), он был для тебя добрым или злым королем?

6. Как далеко добрый король может заходить в своих желаниях?  
«Я хочу сказать «Спасибо»»

Описание упражнения дано в предыдущем занятии

### **Занятие №10**

«Приветствие»

Упражнение описано выше.

«Цвета»

Участники группы садятся по кругу.

Инструкция: «Сейчас я раздам вам карточки с названиями цветов, которые повторяются дважды, т. е., если вам, например, досталась карточка, на которой написано „красный», то вы знаете, что еще у кого-то есть такая же карточка. Я буду перечислять название овощей и фруктов, и каждый раз должны вставить те цвета, которые соответствуют названному. Иногда я буду произносить названия предметов, которые не являются овощем или фруктом. В этом случае все остаются сидеть. По ходу упражнения внимательно следите за действиями остальных участников группы. Постарайтесь понять, у кого какой цвет».

В конце упражнения тренер предлагает объединиться в пары тем, кому достались одинаковые цвета. Объединение в пары происходит молча. После того как пары образованы, каждая пара по очереди говорит, какой у нее цвет.

«Любовь и злость»

Цели: В ходе этой игры дети могут обратить внимание на то, что по отношению к одним и тем же людям они одновременно испытывают и позитивные, и негативные чувства. Кроме того, они могут научиться не поддаваться этим чувствам целиком, а ощущать 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, на кого ты рассердился. Скажи этому человеку, за что ты на него рассердился. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что ты ожидал от него. Поговори с этим человеком про себя, так, чтобы никто не мог тебя услышать. Скажи очень четко и точно, на что именно ты рассердился. Если, к примеру, ты рассердился на своего младшего братишку Федьку, то можешь сказать ему: «Федя, меня выводит из себя, когда ты рисуешь всякие каракули в моей тетради». Если ты рассердился на свою сестру Соню, можешь сказать ей, например: «Я весь дрожу от злости, когда ты проходишь через мою комнату и по дороге разбрасываешь все мои вещи и игрушки». Если ты рассердился на своих родителей, скажи им тоже как можно точнее, чем они тебя прогневили: «Мама, меня очень обижает, что ты заставляешь меня опять выносить мусорное ведро, тогда как Маша и Ира могут вовсе не помогать тебе». (1-2 минуты.)

А теперь скажи человеку, с которым ты разговаривал, что тебе в нем нравится. Скажи об этом тоже как можно конкретнее. Например: «Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня» или: «Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты читаешь мне сказки». (1-2 минуты.)

А теперь подумай немного о том, кто в группе тебя иногда злит. Представь, что тыходишь к этому человеку и четко и конкретно говоришь ему, чем именно он тебя вывел из себя... (1 минута.)

Теперь мысленно подойди к этому ребенку вновь и скажи ему, что тебе нравится в нем. (1 минута.)

Теперь ты можешь снова открыть глаза и оглядеть круг. Внимательно посмотри на других детей. А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своем воображении.

Если Вы заметите, что кто-то из детей допускает обидные замечания в адрес кого-то из присутствующих или отсутствующих в группе, тут же

потребуется, чтобы он сказал в адрес этого же человека что-то позитивное. Также внимательно отслеживайте, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, то есть, чтобы никто не говорил ничего типа: «Ты дурак!». Допустимо только выражение своих чувств в отношении другого ребенка в виде описания фактов и чувств, например: «Я обижаюсь, когда ты рисуешь своим фломастером на моей парте». Таким способом дети могут ощутить свои негативные эмоции и скрывающуюся за ними энергетику. Благодаря содержательно точному называнию причин своей злости или обиды дети могут заметить, что отвергают не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, ребенок не подпадает столь сильно под его воздействие.

Анализ упражнения:

1. Как ты себя чувствуешь, когда не говоришь другому о том, что ты рассердился на него?
2. А как ты себя чувствуешь, когда сообщаем ему о том, что ты рассердился?
3. А можешь ли ты выдержать, если кто-нибудь скажет тебе, что он рассердился на тебя?
4. Есть ли такие люди, на которых ты никогда не сердишься?
5. Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на тебя?
6. Почему так важно точно говорить, на что именно ты рассердился?
7. Когда твой гнев проходит быстрее, когда ты замалчиваешь его, или когда ты о нем рассказываешь?

«Я хочу сказать «Спасибо»» Описание упражнения дано в предыдущем занятии

## **Занятие №11**

«Приветствие»

Упражнение описано выше.

«Кто начинает?»



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. Он будет выполнять какие-либо движения, время от времени меняя их, а мы все будем их повторять. Участник, находившийся 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.

«Обратите внимание на то, как будет происходить смена движения. Постараемся не смотреть на Олега (тренер называет имя того участника, который избран инициатором движения). Олег, а ты постарайся менять движения часто, помня о том, что делать это надо незаметно».

В ролях инициатора движения и того, кто пытается его обнаружить, могут выступить несколько человек. Тренер может предложить кому-либо это сделать или спросить, нет ли желающих выступить в этих ролях.

В ходе обсуждения упражнения тренер спрашивает о впечатлениях участников, о том, как, каким способом удавалось найти инициатора движения, что можно было сделать участникам, чтобы затруднить решение этой задачи.

«Пиктограммы»

Необходимо вспомнить, что такое пиктограммы.

Инструкция: Пиктограмма — 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. Если мы видим табличку с черепом и молнией — это сообщение «Не влезай, убьет». Давайте вспомним, с какими пиктограммами мы еще сталкиваемся в жизни?

После того как участники вспомнили, какие пиктограммы они видели, начинается само упражнение. Оно проходит в несколько этапов:

1. Участникам предлагается продумать, а потом нарисовать следующие пиктограммы: «Веселый праздник», «Глухая старушка», «Мелкий дождик», «Счастье». После окончания работы устраивается выставка пиктограмм, а затем проводится короткое обсуждение на тему: «Почему пиктограммы одного и того же содержания могут быть нарисованы по-разному?».

2. Группа делится на две команды. Командам предлагается самим придумать содержание пиктограмм и нарисовать их. Рисунков должно быть столько же, сколько человек в команде.

3. Одна из команд поочередно предъявляет свои рисунки, а другая должна угадать, какое содержание скрыто за ними. Побеждает та команда, которая угадывала лучше и более подробно могла объяснить ход своих рассуждений.

#### Упражнение «радость»

Участникам предъявляется пиктограмма с изображением эмоции радости (см. приложение). После того как все поняли, какую эмоцию изображает пиктограмма, ведущий просит объяснить: «По каким признакам мы можем определить, что человек испытывает радость?»

В конце упражнения проводится конкурс на самое радостное лицо.

#### Упражнение «ярость»

Участникам предъявляется пиктограмма с изображением эмоции ярости (см. приложение). После того как все поняли, какую эмоцию изображает пиктограмма, ведущий просит объяснить: «По каким признакам мы можем определить, что человек испытывает ярость?»

Далее занятие проводится по всем пиктограммам приложения.

«Я хочу сказать «Спасибо»»

Описание упражнения дано в предыдущих занятиях.

## Занятие №12

«Приветствие»

Упражнение описано выше.

Упражнение «Компот»

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 слева.
2. Важно следить за тем, чтобы новые ведущие полностью проговаривали формулировку просьбы.

(Игра повторяется 3—5 раз.)

Ковер мира

Цели: Игра «Ковер мира» предлагает вам хорошую стратегию разрешения конфликтов в классе с помощью переговоров и дискуссий. Само наличие «ковра мира» побуждает детей отказаться от драк, споров и слез, заменив их обсуждением проблемы друг с другом.

Материалы: Кусок не слишком толстого пледа размером 90 на 150 сантиметров или мягкий коврик такого же размера. Кроме того, нужны фломастеры, клей и материалы для оформления декораций, например, алюминиевые блестки для вышивания, бисер, ракушки и тому подобное.

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 различные мнения?

Я принесла для всех нас небольшой кусок ткани, который станет нашим «ковром мира». Как только возникнет спор, «противники» могут

сесть на него и поговорить друг с другом так, чтобы найти путь мирного решения своей проблемы.

Давайте посмотрим, что из этого получится. (Положите плед в центр круга, а на него — красивую книжку с картинками или какую-нибудь занятную игрушку.) Представьте себе, что Степа и Олег хотят получить эту игрушку, но она одна, а их двое. Они оба сядут на «ковер мира», а я присяду рядом, чтобы помочь им, когда они захотят обсудить и разрешить эту проблему. Никто из них не имеет права просто взять игрушку. (Пусть оба ребенка займут места на ковре.) У кого есть предложение, как можно было бы разрешить эту проблему?

После двух минут дискуссии предложите детям украсить «ковер мира»: «Сейчас мы можем превратить этот кусок пледа в «ковер мира» нашей группы. Я напишу на нем имена всех учеников нашей группы, а вы должны мне помочь украсить его».

Этот процесс имеет большое значение, так как благодаря ему дети символическим образом делают «ковер мира» частью своей жизни. Всякий раз, когда разгорится спор, они смогут использовать его для разрешения возникшей проблемы, обсудив ее. Используйте «ковер мира» исключительно для этой цели. Когда дети привыкнут к этому ритуалу, они начнут применять «ковер мира» без Вашей помощи. И это очень важно, так как самостоятельное решение проблем и есть главная цель этой стратегии. «Ковер мира» придаст детям внутреннюю уверенность и покой, а также поможет им сконцентрировать свои силы на поиске взаимовыгодного решения проблем. Это прекрасный символ отказа от вербальной или физической агрессии.

Анализ упражнения:

1. Почему так важен для нас «ковер мира»?
2. Что происходит, когда в споре побеждает более сильный?
3. Почему недопустимо применение в споре насилия?
4. Что ты понимаешь под справедливостью?

«Я хочу сказать «Спасибо»»

Описание упражнения дано в предыдущих занятиях.

### **Занятие №13 «Прощание»**

1. Обсуждение с участниками прошедших занятий по вопросам:

- Что вы можете сказать о прошедших занятиях?
- Что запомнилось больше всего?
- Помогли ли занятия вам в чём-то? В чём?
- Комфортно ли вам было заниматься в группе?
- Хотели бы вы в будущем снова позаниматься в этом же составе или в

другой группе?

- Почувствовали ли вы в себе какие-то изменения в ходе занятий?

Какие?

- Узнали ли вы на занятиях что-то новое и полезное для себя?
- Заставили ли эти занятия вас задуматься о чём-либо? О чём?
- Что вы можете пожелать ведущему занятий? Комфортно ли вам было

работать с ним?

- Как вы считаете, полезны ли такие занятия? Есть ли у вас советы, как лучше их организовывать?

2. Игра «Солнце и планеты»

Ведущий говорит: «За время занятий мы с вами хорошо познакомились и узнали друг друга. Кто-то подружился и сблизился между собой, а кто-то, может быть, и не очень. Сейчас мы с вами поучаствуем в упражнении, которое поможет понять, насколько дружной стала наша группа за это время». Участникам предлагается встать в круг. В центре круга становится участник, который хочет узнать отношение к себе членов группы. Он становится Солнцем. Солнце закрывает глаза, а все остальные участники, как планеты вокруг Солнца, выстраиваются на таком расстоянии от него, которое соответствует близости их отношения состоящим в центре: чем ближе они становятся к нему, тем больше близость из отношений.

3. Упражнение «Моё будущее»

Участникам предлагается закончить предложения:

- Моё будущее видится мне ...
- Я жду ...
- Я хочу ...
- Я думаю ...
- Я планирую ...
- Мне хочется достичь успеха в ...
- Для этого мне необходимо ...
- Главная сложность, с которой я столкнусь ...
- Преодолеть препятствия мне поможет ...

#### 4. Упражнение «Чемодан»

Участники берут по листу бумаги, складывают их пополам. Затем в этих «чемоданах» нужно написать, что каждый хотел бы увезти на память о прошедших занятиях – новых друзей, воспоминания, эмоции, игры и т.д.

#### 5. Упражнение «Пожелания»

Все участники берут по альбомному листу бумаги, пишут на нем свое имя. Затем передают этот лист своему соседу, который пишет свое пожелание и передает лист дальше. Побывав у каждого участника, лист возвращается к владельцу. Ведущий тоже участвует в упражнении и пишет свои пожелания участникам.

6. Ведущий объявляет конец занятий, благодарит группу за участие и интересные занятия и прощается с ними.