

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
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

ТОРОКОВА ДИАНА ГЕОРГИЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА АГРЕССИВНОГО
ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующей кафедрой

Канд. псих. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

24 05 2024

Научный руководитель

Канд. псих. наук, доцент Дьячук А.А.

24 05 2024

Обучающийся

Торокова Д.Г.

24 05 2024

Дата защиты

28 06 2024

Оценка

Красноярск 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗРАБОТКИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО СНИЖЕНИЮ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	6
1.1. Представления об агрессии и агрессивного поведения в зарубежной и отечественной психологии	6
1.2. Возрастные особенности агрессивного поведения в подростковом возрасте	12
1.3. Условия снижения агрессивного поведения в подростковом возрасте.....	17
Вывод по Главе 1.....	21
ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО СНИЖЕНИЮ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ.....	23
2.1. Анализ проявления агрессивного поведения подростковом возрасте	23
2.2. Основные положения для разработки мероприятий профилактики агрессивного поведения подростков	33
2.3. Комплекс мероприятий профилактики агрессивного поведения подростков	35
Вывод по Главе 2.....	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	41
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	43
ПРИЛОЖЕНИЯ	47

ВВЕДЕНИЕ

Среди подростков наблюдается повышение агрессивного поведения, вызванное различными факторами, такими как социальная, экономическая и политическая нестабильность, а также неблагоприятные семейные отношения и особенности возраста. Родители, педагоги и общество в целом озабочены данной проблемой и считают ее одной из актуальных задач современности.

Агрессивное поведение может проявляться в различных формах: от грубости и оскорблений до физического насилия. В последние годы проведено множество исследований, посвященных проблеме агрессивного поведения подростков, которые позволили выявить ряд факторов, способствующих развитию агрессивности у детей и подростков: неблагоприятные условия жизни, конфликты в семье, низкий уровень образования родителей, отсутствие увлечений у ребенка, недостаточная социальная поддержка со стороны окружающих людей и др. Особую актуальность приобретает проблема агрессивного поведения, распространенного среди подростков, согласно исследованиям П.А. Ковалева, Л.М. Семенюк, Н.М. Платоновой.

Разработаны программы профилактики агрессивного поведения подростков, включающие работу с родителями, педагогами, психологами и другими специалистами. Основная цель таких программ – создание условий для гармоничного развития личности ребенка, формирование у него позитивного отношения к себе и окружающим людям, обучение навыкам конструктивного общения и решения конфликтов. Проводятся исследования по изучению эффективности применяемых методов профилактики агрессивного поведения подростков, результаты которых позволяют повысить доказательность и оценить эффективность существующих, разрабатывать новые подходы к решению данной проблемы.

Цель исследования: разработать комплекс мероприятий профилактики агрессивного поведения подростков с учетом особенностей проявления агрессивного поведения в подростковом возрасте.

Объект исследования: агрессивное поведение подростков.

Предмет исследования: профилактика агрессивного поведения в подростковом возрасте.

Задачи исследования:

1. Провести анализ представлений об агрессии и агрессивном поведении в зарубежной и отечественной психологии.
2. Изучить особенности агрессивного поведения в подростковом возрасте.
3. Выявить изменения агрессивного поведения в подростковом возрасте.
4. Составить комплекс мероприятий профилактики агрессивного поведения подростков.

Гипотеза исследования: агрессивное поведение будет снижаться, если в комплексе мероприятий профилактики будут учитываться особенности проявления агрессивного поведения в подростковом возрасте.

Теоретическая основа исследования.

В области изучения агрессивного поведения и способов ее психологической профилактики выделяются труды ряда ученых: А. Бандура, Л. Берковиц, Р. Бэрон, Е.В. Змановская, Е.П. Ильин и С.Л. Колосова, С.Ю. Чижовой. Важный вклад в понимание агрессии внесли К. Лоренц, Г. Паренс и Э. Фромм. В области профилактики агрессивного поведения опирались на работы В.Э. Пахальяна и Е.В. Змановской, направленные на разработку методов психологической помощи и предотвращения агрессивных проявлений.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: изучение и анализ психологической литературы отечественных и зарубежных авторов.
2. Эмпирические методы: опросный метод («Методика агрессивности» Л.Г. Почебут, «Опросник агрессивности Басса – Дарки», методика П.А. Ковалева «Личностная агрессивность»).

3. Методы обобщения результатов исследования: нахождение средних значений, сравнение процентных долей.

Эмпирическая база исследования: одна из общеобразовательных школ г. Абакан. В исследовании приняли участие подростки 8–10 классов в количестве 40 обучающихся в возрасте от 14 до 16 лет.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗРАБОТКИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО СНИЖЕНИЮ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

1.1. Представления об агрессии и агрессивного поведения в зарубежной и отечественной психологии

Термин «агрессия» происходит от латинского слова «aggređi», которое означает «приступ» или «нападение».

Согласно исследованиям О.П. Гнидина, который ссылается на работу испанского ученого по нейрофизиологии Хосе Дельгадо, агрессивное поведение человека можно описать как действия, целью которых является причинение вреда другим людям или обществу в целом [12].

В словаре Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко, агрессия рассматривается как мотивированное деструктивное поведение, которое нарушает установленные нормы и правила общественного взаимодействия, причиняет вред объектам нападения, приводит к физическому ущербу или вызывает дискомфорт у людей, выражается через действия, наносящие ущерб или создающие дискомфорт для окружающих [26].

Согласно определению Е.В. Змановской, агрессия – это стремление, проявляющееся в реальном поведении, направленное на подчинение других людей или доминирование над ними [16]. Автор выделяет такие виды агрессии:

– Вербальная агрессия проявляется в выражении гнева и раздражения через слова, крики и нецензурную речь.

– Физическая агрессия характеризуется применением физической силы, например, ударами и насилием над другими [16].

Агрессия рассматривается как поведенческая реакция, вызванная различными стимулами. Это мнение поддерживают многие исследователи, включая О.П. Гнидина и Е.В. Змановскую, несмотря на многообразие определений агрессии.

Рассмотрим представления зарубежных ученых об агрессии.

Альберт Бандура утверждает, что агрессия является поведением, которое возникает в результате наблюдения за агрессивными действиями других [1]. Леонард Берковиц определяет агрессию как тенденцию приближаться к объекту или отдаляться от него [4].

Роберт Бэрн и Джеймс Ричардсон определяют агрессию как угрозу или физическое проявление этой угрозы от одного человека по отношению к другому, что ведет к снижению генетической приспособленности или ограничению свободы последнего [7].

Изучая поведение человека, Кондрад Лоренц, пришел к выводу, что генетические и биологические факторы предопределяют агрессивные проявления в человеческом поведении [24].

Ученый Э. Фромм высказал мысль о том, что агрессия может приводить не только разрушению, но и служить адаптации личности к условиям существования. В связи с этим выделяет доброкачественную агрессию, которая служит биологической адаптации и способствует выживанию, в отличие от злокачественной агрессии, которая не играет роли в поддержании жизни. Также Э. Фромм выделяет псевдоагрессию, которая характеризуется случайными, защитными действиями, либо которая может проявляться в игре, либо направленную на самоутверждение, не несущие намерения причинения вреда [40].

Как считает американский психолог Генри Паренс, агрессия связана с гневом, который возникает из-за препятствия на пути к достижению цели, угрозы или причинения боли. Он также отмечает, что торможение агрессии связано с ожиданием негативных последствий ее проявления [32].

Генри Паренс предлагает агрессивное поведение классифицировать по критериям:

- физическое – вербальное;
- активное – пассивное;
- прямое – косвенное.

Опираясь на выделенные критерии, Г. Паренс сформулировал триады агрессивного поведения, представленные на Рисунке 1.



Рисунок 1. Триады агрессивного поведения по Г. Паренсу [32]

Генри Паренс утверждает, что в указанных триадах отражены наиболее распространенные проявления агрессивного поведения.

В результате анализа научных работ как отечественных, так и зарубежных исследователей в области психологии, было выявлено несколько ключевых аспектов агрессии как психологического феномена. В частности, агрессия рассматривается не столько как врожденное свойство, выражающийся в стремлении к агрессивным действиям, но и как готовность к таковым в разнообразных ситуациях при условии потенциального потенциально агрессивного восприятия и потенциально агрессивной интерпретации как устойчивой личностной особенности мировосприятия и миропонимания. Проявляется через тенденции к разрушительным взаимоотношениям с окружающими.

Агрессивное поведение определяется как действия, наносящие ущерб – будь то физический, эмоциональный или материальный – объектам, так и живым существам, стремящимся избежать подобного обращения.

Агрессия может проявляться в различных формах и иметь разные причины. В качестве основных видов агрессии выделяют:

Физическая агрессия (нападение) – использование физической силы против другого лица.

Косвенная агрессия – действия, направленные на другое лицо (сплетни, злобные шутки), так и ни на кого не направленные взрывы ярости (крик, топание ногами, битье кулаками по столу, хлопанье дверьми и др.).

Вербальная агрессия проявляется через выражение негативных чувств как через форму (крик, визг, ссора), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятия, ругань).

Склонность к раздражению – готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости.

Негативизм – оппозиционная манера поведения, обычно направленная против авторитета или руководства. Из форм враждебных реакций отмечаются: обида – зависть и ненависть к окружающим, которые определяются чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или ложные страдания. Подозрительность – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред [2].

С. Фешбах выделил три типа агрессии: экспрессивную, враждебную и инструментальную. Экспрессивная агрессия представляет собой неконтролируемый взрыв гнева и ярости, который быстро проходит и не обязательно направлен на источник раздражения. Враждебная агрессия направлена на причинение вреда другому человеку, в то время как инструментальная агрессия используется как средство достижения нейтральной цели, например, при шантаже или наказании в процессе воспитания [37].

В нашем исследовании также рассматривается понятие «агрессивное поведение».

С.Н. Ениколопов рассматривает агрессивное поведение как одну из форм реагирования на различные неблагоприятные в физическом и психическом отношении жизненные ситуации, вызывающие стресс,

фрустрацию и т. п. состояния. Такое поведение может наносить вред объектам нападения и приводить к моральному ущербу для людей. В результате агрессивного поведения могут возникать психологические проблемы, такие как негативные переживания, подавленность и страх [9].

И.А. Фурманов утверждает, что агрессивное поведение является формой адаптации индивида к окружающей социальной среде и сочетается с нормами его окружения [41].

Б.Г. Мещеряков и В.П. Зинченко считают, что агрессивное поведение как одну из форм реагирования на различные неблагоприятные жизненные ситуации, которые вызывают стресс, фрустрацию и другие подобные состояния [26].

Агрессивное поведение, согласно определению Е.В. Змановской, является преднамеренным разрушительным действием, которое противоречит общепринятым нормам и правилам социального взаимодействия, наносит ущерб объектам агрессии, причиняет физический вред людям и вызывает у них состояние психологического дискомфорта [16].

Согласно С.Ю. Чижовой, агрессивное поведение представляет собой стремление к нападению. Это может быть выражено в открытой форме через грубость и прямое нападение, или же в скрытой форме, проявляясь как недовольство и недоброжелательность [44].

Таким образом, агрессивное поведение определяется как поведение, которое противоречит общепринятым нормам и правилам взаимодействия между людьми в обществе. Оно может наносить вред объектам нападения и приводить к моральному ущербу для людей. Однако оно также может являться формой адаптации индивида к окружающей социальной среде и сочетаться с нормами его окружения. Агрессивное поведение может проявляться как в открытой форме через грубость и прямое нападение, так и в скрытой форме, проявляясь как недовольство и недоброжелательность.

Причинами возникновения агрессивного поведения подростков, автор С.Ю. Чижова считает, социальные и особенно экономические условия

современной реальности определяемые факторы, способствующие проявлению агрессивного поведения. Социальные и экономические проблемы могут привести к взаимному недовольству и выражению внутреннего дискомфорта, что, в свою очередь, может проявиться в неадекватных реакциях на определенные ситуации [44].

Альберт Бандура утверждает, что агрессивное поведение возникает вследствие усвоения неправильной модели поведения. Он предлагает исправлять такое поведение путем представления и закрепления модели правильного или социально одобряемого поведения [1].

Агрессивное поведение подростков может быть вызвано различными причинами, включая социальные и экономические условия, личные убеждения и мотивы. Для преодоления такого поведения необходимо представлять и закреплять модель правильного или социально одобряемого поведения.

Агрессия и агрессивное поведение тесно связаны друг с другом, но между ними есть некоторые различия.

Агрессия – это форма поведения, которое может проявляться в виде гнева, враждебности, раздражения и других негативных эмоций. Это психологическое явление, которое может быть вызвано различными факторами, такими как стресс, фрустрация, страх или чувство неудовлетворенности. Агрессия может быть направлена на себя (аутоагрессия), на других людей или объекты.

Агрессивное поведение – это внешнее проявление агрессии через определенные действия. Это может включать физическую агрессию (например, драка, нападение), вербальную агрессию (например, оскорбления, угрозы) или косвенную агрессию (например, сплетни, манипуляции). Агрессивное поведение может быть спонтанным или преднамеренным, и оно часто связано с попыткой достичь определенной цели, такой как самозащита, доминирование или месть.

Однако не все люди, испытывающие агрессию, проявляют ее в виде агрессивного поведения. Некоторые могут контролировать свои эмоции и не переводить их в действия. Кроме того, агрессивное поведение может быть вызвано не только агрессией, но и другими факторами, такими как культура, социальное окружение или воспитание.

Агрессивное поведение является действием, направленным на причинение ущерба объектам, которыми могут быть как живые существа, так и неодушевленные предметы.

1.2. Возрастные особенности агрессивного поведения в подростковом возрасте

Понимание особенностей агрессивного поведения в подростковом возрасте важно для разработки эффективных стратегий профилактики.

Д.Б. Эльконин разделяет подростковый период:

- на младший подростковый (12–15 лет)
- старший подростковый (15–17 лет) [45].

С. Холл впервые описал амбивалентность и парадоксальность характера подростка. Он отметил, что этот возраст характеризуется множеством противоречий и конфликтов. С. Холл утверждал, что подростковый период – это кризис самосознания, который необходимо преодолеть для развития чувства индивидуальности [42].

Подростковый период характеризуется двумя противоречивыми тенденциями развития. С одной стороны, подростки могут проявлять негативные черты, такие как дисгармоничность развития личности, протестующее поведение и разрушение системы интересов. С другой стороны, они также становятся более самостоятельными, развивают более сложные и содержательные отношения с другими людьми, расширяют свою сферу деятельности и начинают относиться к себе и окружающим более ответственно.

Подростковый период отличается психологическими особенностями. В этот период происходит изменения в эмоциональной сфере, самосознании, отношениях с окружающими и поведении. Подростки стремятся к самоутверждению и независимости, что может приводить к конфликтам со старшими. Также в этом возрасте формируется собственное мировоззрение, появляется интерес к противоположному полу, возникает склонность к риску и агрессивности [6].

Ученые выделяют различные причины, которые провоцируют агрессивное поведение.

Как выделяет Е.В. Гребенкин, такие причины агрессивного поведения:

1. Персональные факторы, такие как низкая самооценка, отсутствие воспитания, импульсивность и различные зависимости, могут способствовать проявлению агрессии.

2. Поведенческие факторы: такие как отклоняющееся поведение, также могут быть связаны с агрессивным поведением.

3. Социальные факторы, включая культ насилия в обществе, неблагоприятную семейную обстановку и окружение сверстников с отклоняющимся поведением, также могут играть роль в развитии агрессивного поведения у подростков [13].

Следующие социально-психологические особенности, влияющие на появление подростковой агрессии, выделяют Г.Е. Гун, И.В. Зотов., Б.М. Шаваринский, такие как:

1. Слабое развитие контроля своих эмоций.
2. Отсутствие чувства вины либо его очень слабое проявление.
3. Высокий уровень тревожности.
4. Низкая самооценка.
5. Отверженность.
6. Низкий уровень эмпатии [14].

У подростков, которые проявляют агрессивное поведение, наблюдаются общие черты, несмотря на их различные личностные особенности.

Е.О. Смирнова и Г.Р. Хузеева отмечают, что такие подростки характеризуются примитивностью и отсутствием интересов в различных сферах, включая познавательные. Они, как правило, имеют низкий уровень интеллектуального развития, легко поддаются влиянию других, недостаточно развиты в моральном плане. Они проявляют эмоциональную грубость и злобу как к сверстникам, так и к взрослым окружающим [37].

Как считает Е.И. Николаева, период подросткового возраста характеризуется значительным повышением уровня гормонов, что становится причиной как физических, так и эмоциональных изменений. В этот период изменений, подростки начинают иначе взаимодействовать с окружающим их миром, активно исследуют собственную личность и ищут свое место в социальной структуре. Подростки особенно открыты для новых способов взаимодействия с миром. Он особенно восприимчив к ценностной информации, которая помогает ему найти ответы на интересующие его вопросы [28].

Подростковый возраст сопряжен с кризисом, вызванным столкновением различных мотивационных потребностей. Однако развитие устойчивых целей, будь то стремление к общественно-трудовой деятельности или желание поддержать близких, может способствовать гармонизации внутреннего мира подростка. Они становятся доминирующими в структуре его мотивационной сферы и таким образом подчиняют себе все другие его потребности и стремления. Это устраняет постоянные конфликты разнонаправленных мотивационных тенденций, свойственных кризису переходного возраста, и делает подростка внутренне более гармоничным [27].

Подростковый период завершается возникновением особого личностного новообразования, которое можно обозначить термином «самоопределение». С точки зрения самосознания субъекта оно характеризуется осознанием себя в качестве члена общества и конкретизируется в новой, общественно значимой позиции.

Трудности вызываются, с одной стороны, индивидуальными особенностями личности, сложившимися к началу перехода в подростковый период, и с другой, конкретной ситуацией развития каждого отдельного ребенка.

Л.М. Семенюк выделяет факторы агрессивного поведения подростков:

– Возрастные особенности, переходный период, могут влиять на проявление агрессии.

– Индивидуальные психологические особенности: темперамент и характер, также могут оказывать влияние на агрессивное поведение.

– Внешние физические и социальные условия, включая семейное окружение, школу и сверстников, также могут способствовать проявлению агрессии у подростков [36].

В подростковом возрасте могут возникать акцентуации характера и дезадаптивные формы поведения. У подростков формируются собственные взгляды, самосознание, но при этом они могут быть высоко внушаемыми по отношению к сверстникам, испытывают сексуальные влечения к противоположному полу. Могут также испытывать избыточную утомляемость, импульсивность, склонность к риску и агрессивному поведению как способы самоутверждения [17].

Н.М. Платонова выделяет три типа агрессивного поведения подросткового периода.

1. Тип нарушения поведения, проявляющейся в одиночной агрессивности. Подростки, склонны к физической и вербальной агрессии. Они могут проявлять враждебность, неповиновение и негативизм по отношению к взрослым.

2. Тип нарушения поведения, проявляющейся в групповой агрессивности. К проявлениям такого агрессивного поведения можно отнести прогулы, деструктивные акты, вандализм и физическую агрессию против взрослых, аутсайдеров в группах, представителей «чужой группы», агрессивность которых чаще всего проявляется высоким уровнем жестокости.

3. Тип нарушения поведения, проявляющейся в непокорности и непослушании. Особенность нарушения поведения, заключается в том, что подростки ведут себя вызывающе, с явной враждебностью и негативизмом, которые направлены чаще всего на родителей и учителей [34].

Существует несколько факторов, которые могут способствовать развитию агрессивного поведения у подростков: социальное научение, личностные характеристики, социальная среда.

О.П. Гнидин отмечал, что внутренние и внешние факторы играют важную роль в развитии агрессивного поведения подростков. Внутренние факторы могут включать в себя личностные характеристики, такие как темперамент, уровень тревожности, самооценку и способность к эмпатии. Внешние факторы могут включать в себя семейное окружение, школьную среду, влияние сверстников и средства массовой информации. Все эти факторы взаимодействуют друг с другом и влияют на развитие агрессивного поведения подростков [12].

Агрессивное поведение может проявляться в различных формах. Они могут быть грубыми, враждебными, драчливыми или даже насильственными.

П.А. Ковалёв делит агрессивное поведение подростков на два вида: 1) действия, которые не несут в себе враждебности и не ставят своей целью причинение вреда другим; 2) действия, связанные с враждебным намерением, цель которого – нанесение ущерба или боли, и подобные действия относятся к социально-деструктивному поведению. П.А. Ковалёв разграничивает агрессивное поведение среди подростков, подчеркивая разницу между социально-приемлемыми и социально-вредными формами агрессии [18].

Первая группа характеризуется отсутствием ярко выраженных психических расстройств и лёгкой адаптацией к различным социальным условиям. Однако стоит отметить, что это может быть связано не только с низким морально-волевым уровнем регуляции поведения, но и с другими факторами, такими как индивидуальные особенности личности или социальная среда.

Что касается второй группы, то подросток может проявлять негативное эмоциональное состояние в ответ на стресс или психологическую травму. Это может быть связано с неуспешным решением проблем и трудностей, однако также может быть обусловлено другими причинами, например, генетической предрасположенностью к агрессии или неблагоприятными условиями воспитания [18].

Таким образом, агрессивное поведение подростков может быть и нормальной характеристикой процесса развития. Если оно становится чрезмерным или причиняет вред другим людям, то необходимо осуществление психолого-педагогической, профилактической работы.

1.3. Условия снижения агрессивного поведения в подростковом возрасте

Практическая психология образования предполагает пять основных видов деятельности психолога: диагностика, коррекционно-развивающая работа, просвещение, консультирование и профилактика. Последняя, по мнению И.В. Дубровиной, является мало разработанным видом деятельности на протяжении уже длительного времени [15].

По мнению Р.В. Овчаровой, профилактическая деятельность, осуществляется на государственном уровне через систему мер, направленных на минимизацию факторов социального риска и создание условий для реализации принципа социальной справедливости [29].

Психологическая профилактика – деятельность по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся и созданию психологических условий, максимально благоприятных для этого развития.

В дальнейшем, при анализе выделенной проблемы, мы будем исходить из того, что психопрофилактика в образовании – системообразующий вид профессиональной деятельности психолога, определяющий организационную, прикладную и научно-практическую направленность

процесса создания совместно с другими специалистами образовательной среды, соответствующей психологическим требованиям и обеспечивающей психологическое здоровье субъекта в условиях вариативного образования, гарантии психологической безопасности развития его личности [15].

Выделяют следующие виды психологической профилактики:

Первичная профилактика осуществляется для предотвращения негативного влияния каких-либо биологических или социально-психологических факторов, способных формировать отклоняющееся поведение. Она включает улучшение социальной обстановки, воспитание социально-позитивно ориентированной личности, защиту законных прав и свобод детей и т.д. Первичная профилактика осуществляется тогда, когда у детей еще отсутствует отклоняющегося поведения, но потенциально оно может появиться вследствие наличия негативных факторов.

Вторичная профилактика включает комплекс мер, направленных на работу с несовершеннолетними, имеющими девиантное поведение (пропуски уроков без уважительной причины, употребление психоактивных веществ, драки, использование нецензурной лексики и т.д.). Основная задача профилактики – исключение совершения подростком более тяжкого проступка, а также его социально-психологическая поддержка.

Работа в рамках третичной профилактики осуществляется с несовершеннолетним, у которого происходят глубинные личностные перестройки.

В психологической профилактике выделяют также три уровня:

Первый уровень. На этом уровне в центре внимания психолога находятся все обучающиеся школы, независимо от того, отмечаются ли у них трудности социализации или нет.

Второй уровень. Профилактика направлена на так называемую группу риска, т.е. на тех обучающихся, у которых возникли трудности социализации и поведения, но еще не носят устойчивый стабильных характер. Вторичная профилактика предполагает раннее выявление у детей трудностей в учении и

поведении. Основная ее задача – преодолеть эти трудности до того, как у детей начнутся проблемы с поведением и эмоциональной стабильностью. Такая профилактика проводится с целевой группой, реже индивидуально.

Третий уровень. Внимание психолога концентрируется на детях с ярко выраженными учебными или поведенческими проблемами, его основная задача – коррекция или преодоление серьезных психологических проблем. Такая работа является индивидуальной [33].

На уровне первичной профилактики работают педагог-психолог, социальный педагог, а также педагоги, участвующие в процессе воспитания и социализации обучающихся и заинтересованные в формировании культуры здорового и безопасного образа жизни у подрастающего поколения. Идеи первичной профилактики могут быть реализованы в рамках деятельности классных руководителей, внеурочной деятельности, при реализации программ дополнительного образования или через специально разработанные программы профилактики по решению конкретных проблем.

На втором и третьем уровнях происходит разделение сферы профилактической деятельности с учетом специфики непосредственных функций участников, взаимодополнения и поддержки (содержание и формы организации профилактики, используемые участниками, не дублируют, а дополняют друг друга, обеспечивая комплексное системное воздействие на адресные группы).

Анализ современной практики по реализации программ профилактики агрессивного поведения подростков показывает нам картину настоящего времени и позволяет сделать вывод, что проблема нашего исследования актуальна и востребована в практике. Проведем анализ программ, опираясь на которые будет составлена наша программа по профилактике агрессивного поведения подростков в условиях общеобразовательного учреждения.

Программа «Прокачай свои ресурсы! Лайфхаки для подростков» авторы-разработчики программы: М.Е. Соболева, Т.В. Загоскина,

Ю.П. Силинская, Т.А. Брейдак, Е.А. Шibaева, Ю.В. Галацан, А.А. Чиркова [38].

Цель программы: первичная позитивная профилактика социально-негативных явлений среди несовершеннолетних.

Указанная цель реализуется посредством решения задач, направленных на формирование позитивной перспективы и позитивного мышления, обучение способам принятия решений, развитие навыков безопасного поведения, конструктивного общения, а также повышение психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей) по вопросам профилактики социально-негативных явлений среди несовершеннолетних.

Агрессивное поведение снижается за счет формирования коммуникативных навыков, навыков бесконфликтного общения; формирование критического мышления; формирование толерантного отношения к окружающим; обучение способам снятия психоэмоционального напряжения; обучение способам принятия осознанных и взвешенных решений;

Данная программа направлена как на личностную, так и на поведенческую составляющую агрессивного поведения подростков.

Программа профилактики агрессивного поведения подростков «Добрый взгляд» Л.В. Латуниной [23]. Цель данной программы – разработка комплекса мероприятий по профилактике агрессивного поведения, как одного из факторов проявления экстремизма; воспитание социально-успешных, законопослушных граждан, обладающих устойчивыми положительными нравственными качествами, формирование толерантного сознания обучающихся.

Агрессивное поведение подростков в программе снижается за счет развития личностных качеств, умений и навыков управления агрессией, конструктивное общение с окружающими людьми, сформирована эмоциональная сфера. В качестве форм работы рассматривается коллективные

проекты на уровне школы, которые направлены на практический опыт проявления доброты, милосердия.

В данных программах представлены направления работы с обучающимися, но не включают в себя работу с педагогическим составом.

Вывод по Главе 1

В первой главе выпускной квалификационной работы были рассмотрены теоретические основы агрессии и агрессивного поведения подростков, выделены формы и причины возникновения.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил выделить, что агрессия определяется как форма поведения, которая имеет цель нанесения вреда другому живому существу.

В работе мы придерживаемся следующего определения агрессивного поведения – это преднамеренное разрушительное действие, которое противоречит общепринятым нормам и правилам социального взаимодействия, которое наносит ущерб объектам агрессии, причиняет физический вред людям и вызывает у них состояние психологического дискомфорта.

Агрессивное поведение может проявляться в различных формах, например, драки, удары, оскорбления, сплетни, отказ от общения. Оно может быть направлено на других людей, животных или объекты. В подростковом возрасте агрессивное поведение может быть связано с проблемами в школе, социальной изоляцией, низкой самооценкой и другими эмоциональными трудностями.

В качестве возрастных особенностей подростков выделяются изменения в эмоциональной сфере, самосознании, отношении с окружающими людьми, высокий уровень тревожности, низкая самооценка, низкий уровень эмпатии.

Подростки с агрессивным поведением отличаются примитивностью и отсутствием интересов в различных сферах, включая познавательные. Они,

как правило, имеют низкий уровень интеллектуального развития, легко поддаются влиянию других, недостаточно развиты в моральном плане, проявляют эмоциональную грубость и злобу как к сверстникам, так и к взрослым окружающим.

Снижение агрессивного поведения подростков необходимо осуществлять на ранней стадии. Одним из эффективных способов предупреждения агрессивного поведения подростков рассматривается психопрофилактика.

Агрессивное поведение может быть снижено через развитие коммуникативных навыков, бесконфликтного общения; формирование толерантного отношения к окружающим; обучение способам снятия психоэмоционального напряжения; обучение способам принятия осознанных и взвешенных решений.

ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО СНИЖЕНИЮ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

2.1. Анализ проявления агрессивного поведения в подростковом возрасте

Для изучения агрессивного поведения у подростков было проведено эмпирическое исследование на базе одной из средней общеобразовательной школы г. Абакана (Республика Хакасия). В ней участвовали 40 учеников 8–10-х классов: 15 восьмиклассников, 11 девятиклассников, 14 десятиклассников.

Возраст от 14 до 16 лет. Отбор респондентов осуществлялся по принципу добровольного участия. Данная группа была поделена на 2 подгруппы для прохождения тестирования в двух аудиториях, в один день с разницей 1 академический час.

Для изучения агрессивного поведения были использованы следующие методы:

- методика Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивности»;
- опросник агрессивности Басса – Дарки;
- опросник «Личностная агрессивность» П.А. Ковалева.

Рассмотрим данные методики более подробно.

1. Опросник «Диагностика агрессивности» (Л.Г. Почебут). Инструкция к проведению данного теста, вопросы, ключ к обработке результатов, представлены в Приложении А.

Данная методика использовалась с целью определения преобладания определенных видов агрессивного поведения.

Описание методики: включает 40 вопросов, направленных на выявление агрессивности поведения, и включает такие шкалы как вербальная агрессия, физическая агрессия, предметная агрессия, эмоциональная агрессия и самоагрессия.

Шкала вербальной агрессии (ВА) позволяет выявить вербальное выражение своего агрессивного отношения к другим людям, используя оскорбительные слова.

Шкала физической агрессии (ФА) характеризует выражение человеком своей агрессии по отношению к другим людям, применяя физическую силу.

Шкала предметной агрессии (ПА) позволяет выявить срывание человеком своей агрессивности на предметах, которые его окружают.

Шкала эмоциональной агрессии (ЭА) определяет возникновение эмоционального отчуждения в общении с другими людьми, которое сопровождается враждебностью, подозрительностью, неприязнь или недоброжелательное отношение.

Шкала самоагрессии (СА) позволяет выявить проявления отсутствия или ослабления механизмов психологической защиты, незащитности в среде, где присутствует агрессия.

2. «Опросник агрессивности Басса – Дарки» Описание методики представлено в Приложении Б.

Опросник позволяет изучить агрессивность и враждебность по видам реакций как физическую агрессию, косвенную агрессию, раздражение, негативизм, обиду, зависть и ненависть, подозрительность, вербальную агрессию, чувство вины.

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалы (обида и подозрительность), а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7 (физическая агрессия, раздражение, вербальная агрессия).

3. Опросник «Личностная агрессивность» (П.А. Ковалев).

Методика позволяет выявить личностную агрессивность по шкалам вспыльчивости, мстительности, нетерпимости к чужому мнению, подозрительности, обидчивости, склонности к неуступчивости, компромиссам, наступательному стилю поведения в общении. Текст

опросника, обработка и интерпретация результатов, ключ для расшифровки ответов представлены в Приложении В.

Обработка результатов исследования агрессивного поведения проводилась следующим образом: у каждого обучающегося отдельно подсчитывалось количество баллов по каждой методике. Общий показатель выводили с помощью нахождения средних значений, сравнения процентных долей.

Рассмотрим результаты по шкалам методик относительно возрастных групп.

В результате проведения методики Л.Г.Почебут «Диагностика агрессивности» с целью выявления агрессивного поведения у подростков, были получены результаты, представленные на Рисунке 2.

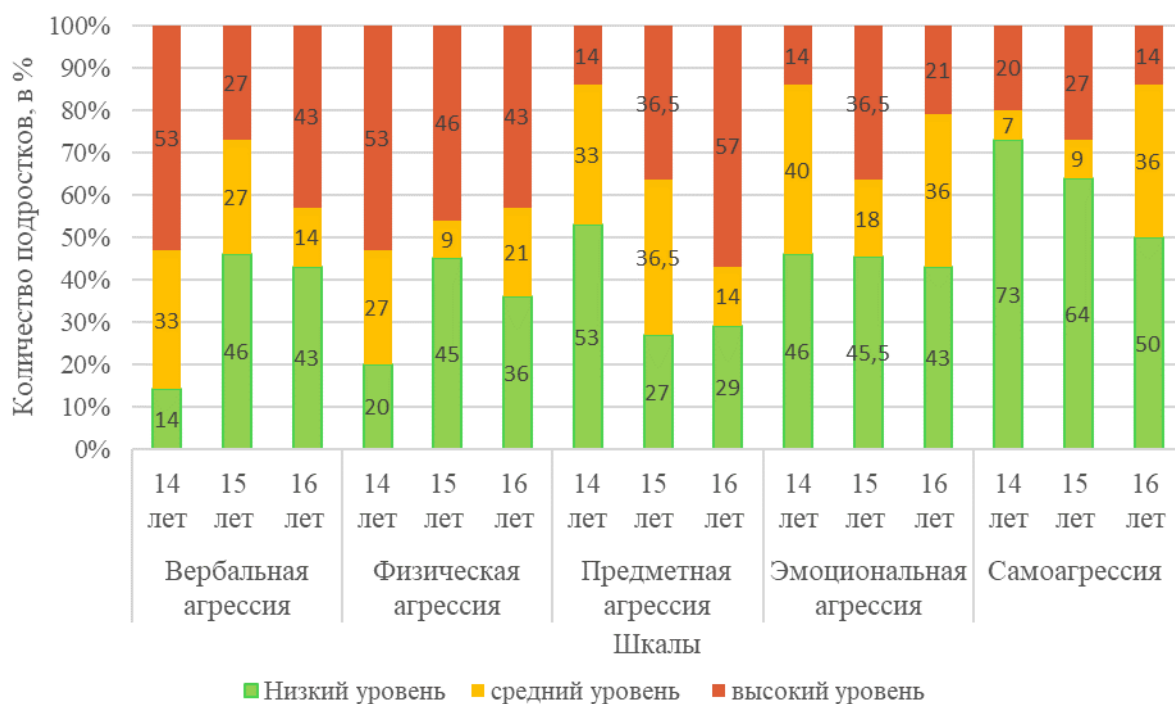


Рисунок 2. Распределение обучающихся по уровню агрессии по шкалам методики Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивности», в %

По данным результатам, в возрасте 14 лет преобладают вербальная агрессия (у 53% подростков), физическая выявлена (53%). Низкие уровни в данной группе представлены по шкалам предметная агрессия – 53%,

эмоциональная агрессия – 47%, самоагрессия – 73%. Таким образом, немногим более половины 14-летних подростков используют оскорбительные выражения, угрозы, обвинения; применяют физическую силу в отношении окружающих его людей. При этом редко проявляют агрессию в отношении окружающих предметов или объектов, таких как разрушение или их порча, не проявляют частых эмоциональных всплесков злобы. Редко агрессивные действия направлена на себя, т.е. не склонны к самоповреждениям.

У 15-летних подростков высокий уровень физической агрессии представлен у 46% подростков, практически у трети (36,5%) подростков высокий уровень предметной и эмоциональной агрессии. У 64% подростков представлен низкий уровень по шкале самоагрессия. По шкалам вербальная агрессия и физическая агрессия низкий уровень представлен у 43%.

Тем самым, для 15-летних подростков характерно выражение агрессию по отношению к другому человеку с применением физической силы, срывают свою агрессию на окружающих его предметах. При общении с другим человеком возникает эмоциональное отчуждение, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к нему. Не склонны к оскорблениям, угрозам, к самоповреждениям.

Больше половины 16-летних подростков показали высокий уровень предметной агрессии (57%). Немногим меньше половины высокий уровень представлен по шкалам вербальной и физической агрессии (по 43%). Меньше половины имеют низкий уровень эмоциональной агрессии (43%) и самоагрессии (50%). 16-летние подростки вербально выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, использует словесные оскорбления, применяют физическую силу, срывают свою агрессию на предметах, которые находятся рядом. Не проявляют частых эмоциональных всплесков злобы, не склонны к самоповреждениям.

При сопоставлении видов агрессии по возрасту мы видим, что в высокий уровень физической агрессии выявлен во всех возрастах. При этом

наблюдается снижение физической агрессии: более часто она встречается у 14-летних, а далее снижается (в 15 лет она на 7% ниже показателей подростков 14 лет, а в 16 лет данный показатель снижается еще на 3%). Вербальная агрессия преобладает во всех возрастных группах, что может быть связано с формированием личности и самосознанием. В 15 лет и 16 лет также преобладает предметная агрессия.

Рассмотрим результаты методики «Опросник агрессивности Басса–Дарки» с целью выявления агрессивных и враждебных реакций подростков, представленные в Таблице 1.

Таблица 1. Распределение обучающихся по уровню агрессивности по шкалам, в %

Виды агрессивного поведения	Уровень агрессии								
	14 лет			15 лет			16 лет		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Физическая агрессия	33	47	20	27	36,5	36,5	43	43	14
Косвенная агрессия	33	40	27	46	27	27	21	29	50
Вербальная агрессия	20	20	60	9	55	36	29	50	21
Раздражительность	13	27	60	18	36	46	43	43	14
Негативизм	60	27	13	91	9	0	79	14	7
Чувство вины	60	13	27	91	9	0	86	7	7
Обида	47	20	33	18	27	55	29	35,5	35,5
Индекс агрессивности	60	20	20	73	9	18	79	7	14
Индекс враждебности	20	27	53	9	55	36	43	29	28

Как видно из таблицы 2, подростки 14 лет проявляют вербальную агрессию и раздражительность (по 60% представлен высокий уровень данных видов агрессии). Подозрительность и враждебность на высоком уровне представлена немногим более половины 14-летних подростков (по 53%).

Низкий уровень представлен по таким видам агрессии как негативизм чувство вины, агрессивность (по 60% подростков). Часто таким образом, для 14-летних подростков характерно выражение своих негативных чувств через крики и угрозы, проявление раздражительности и подозрительности к окружающим за действительные и вымышленные действия, готовности к проявлениям негативных чувств при малейшей вспыльчивости. При этом не проявляют оппозиционной манеры поведения, испытывают ощущаемые угрызения совести, не испытывают чувство обиды к окружающим за действительные и вымышленные действия.

У подростков 15 лет выявлен высокий уровень обиды (55% подростков), раздражительности (46%) и чуть более у трети подростков (по 36,5%) по физической, вербальной агрессии и враждебности. Практически у всех 16-летних подростков на низком уровне представлен негативизм и чувство вины (по 91%). Низкий уровень агрессивности представлен у 73% подростков, косвенной агрессии у 46%. Редко проявляют агрессивное поведение, используя пассивные или косвенные способы, такие как сплетни, уклончивые комментарии или намеки, выражению негативных мыслей, чувств и отношений к окружающим. Редко испытывают сильное чувство вины в связи с прошлыми действиями или поведением, не проявляют выраженной агрессивности или склонности к конфликтам. Но при этом чаще переживают обиду и бывают раздражительны.

У половины 16-летних подростков высокий уровень косвенной агрессии (50%), подозрительность и обида на высоком уровне представлены у 36% подростков. 86% низкий уровень чувства вины, негативизм и агрессивность представлены у 79% 16-летних подростков. Не доверяют окружающим его людям; чувствительны к негативным ситуациям или комментариям, возможно, даже малозначительным или непреднамеренным, при этом низкая склонность к негативному мышлению, критике, жалобам; способны преодолевать негативные эмоции, прощать других людей, не проявляют выраженной агрессивности и враждебности к окружающим.

На основании результатов опросника агрессивности Басса – Дарки можно выделить, что у подростков 14–16 лет преобладает косвенная, вербальная агрессии, подозрительность, раздражительность и обида. В 14 лет вербальная агрессия выше показателя 15-летних подростков на 24%, что говорит о снижении вербальной агрессии с возрастом. Также раздражительность на 14% ниже у подростков 15 лет, чем подростков 14 лет. Уровень подозрительности в 14 лет выше, чем в 16 лет на 17%. Обида в 15 лет и 16 лет находится без изменений.

Рассмотрим распределение уровня выраженности индекса агрессивности и враждебности (Рисунок 3).

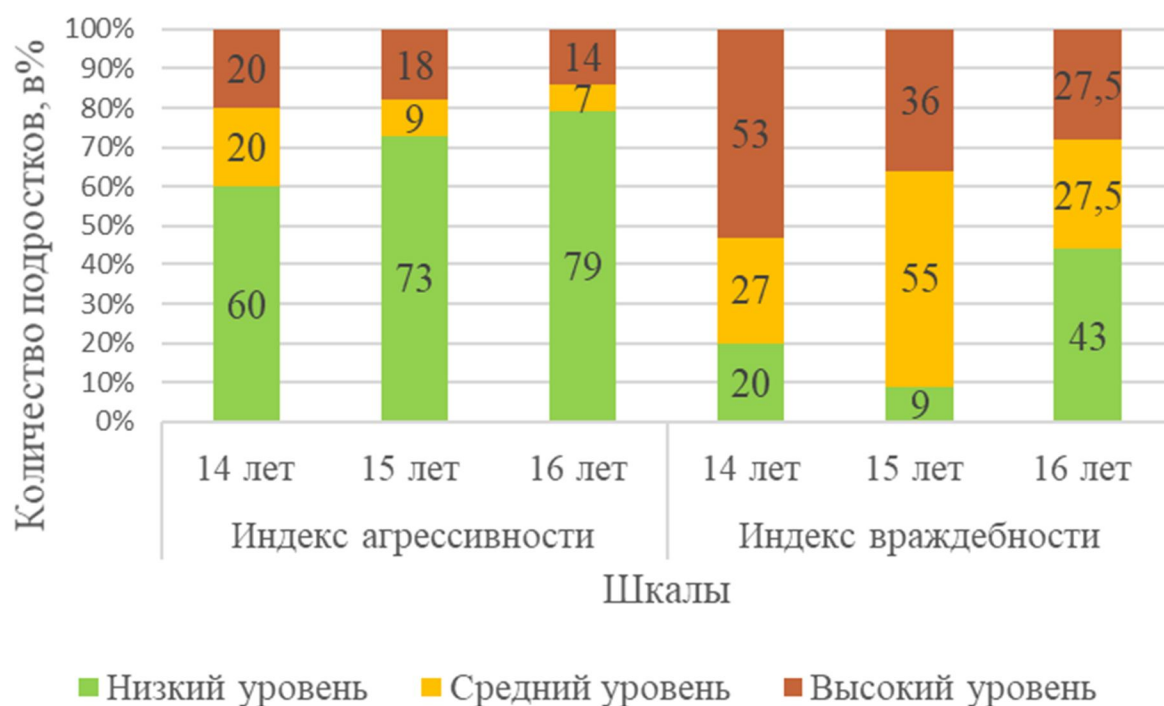


Рисунок 3. Распределение обучающихся по уровню проявления агрессивности и враждебности подростков («Опросник агрессивности Басса –Дарки»), в %

Результаты, представленные на Рисунке 3, показывают, что каждый пятый 14-летний подросток испытывает чувства раздражения, злости и выражают свои негативные эмоции через грубость или сквернословие. При этом с возрастом доля подростков с высоким уровнем враждебности

уменьшается. Немногим больше половина 14-летних подростков характеризуется высоким уровнем враждебности, который практически в два раза меньше в 16-летнем возрасте. Тем самым каждый второй 14-летний подросток испытывает желание причинить вред окружающим и не считают возможным использовать физическую силу против других людей.

В 15 лет агрессивность преобладает на низком уровне – 73%, не испытывают чувства раздражения или злости и не выражают свои негативные эмоции через грубость или сквернословие. Высокий уровень – 18%. Проявляют выраженную агрессивность или склонность к конфликтам. Враждебность преобладает на среднем уровне – 55%. Испытывают злость, ненависть и раздражение к своим обидчикам. Низкий показатель – 9%, не выражают враждебное отношение к окружающим людям.

В 16 лет агрессивность преобладает на низком уровне (79%). Не испытывают чувства раздражения или злости и не выражают свои негативные эмоции через грубость или сквернословие. Высокий уровень – 14%. Проявляют выраженную агрессивность или склонность к конфликтам. На низком уровне враждебность представлена у 43%, не выражают враждебное отношение к окружающим людям. 27,5% характеризуется высоким уровнем, т.е. враждебно относятся к окружающим его людям.

Некоторые шкалы «Методики агрессивности Л.Г. Почебут» и «Опросника агрессивности Басса–Дарки» сходны, в связи с чем было проведено сопоставление результатов по сходным шкалам.

Распределение уровня агрессивного поведения по этим двум методикам показало следующие показатели: физическая агрессия в возрасте 14 лет на низком уровне с разницей в 13%, на среднем уровне в 20%, на высоком уровне в 33%; вербальная агрессия разница на низком уровне между показателями на 7%, на среднем на 13%, на высоком на 6%.

Физическая агрессия в 15 лет показывает разницу между показателями на низком уровне на 18%, среднем на 27,5%, на высоком на 10,5%. Вербальная

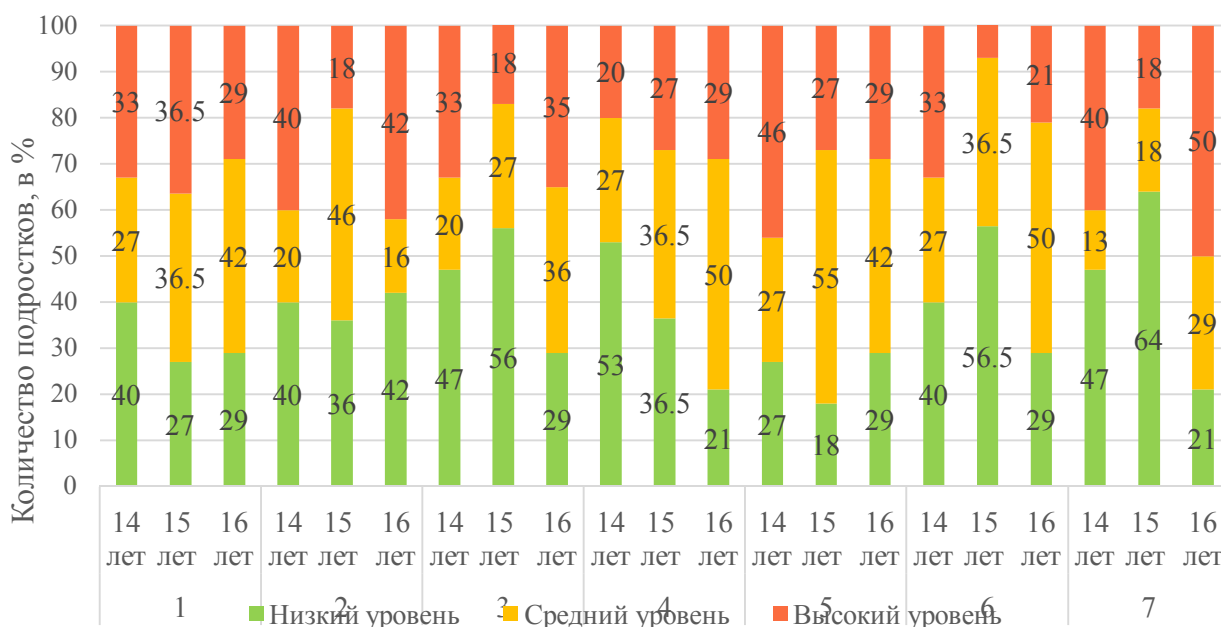
агрессия на низком уровне с разницей в 36%, на среднем в 28,5%, на высоком в 9,5%.

Физическая агрессия в 16 лет разница между показателями низкого уровня составляет 7%, на среднем уровне 22%, на высоком 29%. В показателях вербальной агрессии на низком уровне отличаются на 14%, на среднем уровне на 36%, на высоком уровне 22%.

Расхождение в процентном соотношении двух методиках вызвано тем, что используются разные критерии оценивания, что приводит к разным оценкам и интерпретации.

Но при этом можно выделить общие тенденции, вербальная агрессия преобладает в 14 лет. В 15 и 16 лет постепенно вербальная агрессия снижается. Физическая агрессия в 14 лет выше показателей 15 лет и 16 лет. С взрослением показатели физической агрессии снижаются.

Проведение методики П.А. Ковалева «Личностная агрессивность» с целью выявления личностной агрессивности среди подростков позволило выявить результаты, представленные на Рисунке 4.



Примечание: 1 – вспыльчивость, 2 – наступательность, 3 – обидчивость, 4 – неуступчивость, 5 – бескомпромиссность, 6 – мстительность, 7 – нетерпимость к чужому мнению

Рисунок 4. Распределение обучающихся по уровням проявления по шкалам методики П.А. Ковалева «Личностная агрессивность», в %

Как видно из Рисунка 4, в 14 лет у подростков высокий уровень бескомпромиссности (46%) и наступательности (40%). Часто проявляют высокую эмоциональную возбудимость, склонность настаивать на своем, упорную несговорчивость.

Около половины характеризуются низким уровнем неуступчивости (53%), нетерпимости к чужому мнению и обидчивость (по 47%). Не переживают обиды в разнообразных личностно значимых ситуациях, даже при минимальном разногласии ожидаемого и реального поведения в общении с окружающими; они не склонны на несговорчивость, у них есть желание понять других.

В возрасте 15 лет у подростков преобладает средний уровень бескомпромиссности – 55%. Не склонны к компромиссу в каких-либо ситуациях, проявляет высокую эмоциональную возбудимость, склонность настаивать на своем, упорная несговорчивость. Низкий уровень обидчивости – 56%, нетерпимость к чужому мнению – 64%. Не переживают обиды в разнообразных личностно значимых ситуациях, даже при минимальном рассогласовании ожидаемого и реального поведения в общении с окружающими; умеют выслушивать других, прислушиваются к чужому мнению.

У подростков 16 лет высокий уровень нетерпимости к чужому мнению (50%) и наступательности (42%). Это говорит о склонности настаивать на своем, проявлять упорную несговорчивость, намеренное причинение вреда, неумении выслушивать других, прислушиваться к чужому мнению.

Низкий уровень по такому показателю наступательность – 42%. Не склонны к несговорчивости, нежеланию понять других, намеренному причинению вреда, недоверии к окружающим и насильственному экстремизму.

Подростки 14 лет показали высокий уровень по наступательность и бескомпромиссность, в 15 лет вспыльчивость, в 16 лет склонны к наступательности, нетерпимы к чужому мнению.

2.2. Основные положения для разработки мероприятий профилактики агрессивного поведения в подростковом возрасте

Современная психолого-педагогическая практика включает множество различных подходов к профилактике агрессивного поведения подростков. Можно разделить на три основных направления, каждое из которых имеет свою главную цель:

- 1) Устранение факторов риска;
- 2) Развитие личных ресурсов;
- 3) Создание поддерживающей среды.

Первый подход – устранение факторов риска агрессивного поведения – направлен на выявление и устранение негативных факторов, которые могут повысить вероятность отклонений в поведении, например, низкий уровень самооценки или низкий статус среди сверстников.

В современной психологии и практике все больше внимания уделяется модели, ориентированной на развитие внутренних ресурсов человека, таких как устойчивость к стрессу или социальная компетентность. Особой популярностью пользуется идея формирования копинг-поведения – эффективных стратегий преодоления стресса.

Третий подход, направленный на создание благоприятной социальной среды, т.е. работа с родителями и педагогами.

Одной из моделей профилактики агрессивного поведения является информирование. Этот подход предполагает воздействие на когнитивные процессы подростка с целью повышения его способности принимать конструктивные решения [11].

Другим подходом к профилактике агрессивного поведения подростков является активное социальное обучение в форме тренингов. Его цель – формирование социально важных навыков через интеграцию позитивных ценностей.

Можно выделить несколько тренингов, направленных на снижение агрессивного поведения.

Также тренинг асертивности. Помогает развивать понимание своих чувств и интересов, понимание чувств и интересов других людей, осознание своих негативных чувств и их причин, оценка последствий агрессивного поведения, выражение гнева социально приемлемым образом, продуктивное совладание со стрессом без использования агрессивного поведения, продуктивная защита себя и своих интересов.

Тренинг резистентности направлен на изменение установок на агрессивное поведение, развитие навыков распознавания мотивов агрессивного поведения, развитие способности говорить «нет» в случае давления сверстников или уходить.

Тренинг формирования жизненно важных навыков направлен на развитие социальных умений, таких как общение, поддержание дружеских связей, разрешение конфликтов, постановка целей, планирование будущего, принятие решений, самоконтроль, уверенное поведение, изменение себя и окружающей ситуации.

Также используется активизация личностных ресурсов – проведение занятий, ориентированных на творческое самовыражение и личностное развитие подростков [16].

В своих мероприятиях мы будем использовать элементы тренингов, которые способствуют снижению агрессивного поведения подростков.

2.3. Комплекс мероприятий профилактики агрессивного поведения подростков

Разработка комплекса мероприятий психопрофилактической работы для подростков основывается на результатах, полученных в эмпирическом исследовании.

Научные и методические основания мероприятий.

Методологической основой данной программы стали идеи культурно-исторической концепции Л.С. Выготского, личностного подхода С.Л. Рубинштейна, а также основные принципы гуманистической психологии К. Роджерса, В. Франкла, М.Е. Соболева, Т.В. Загоскина.

Теоретической и методической основой явились труды Е.В. Змановской, Н.И. Ветрова.

При организации данных профилактических мероприятий мы придерживались следующих принципов:

1. Комплексный и системный подход.
2. Учет возрастных особенностей подросткового возраста.

Данный комплекс мероприятий предназначен для профилактической работы подростков 14–16 лет, у которых выявлен средний и высокий уровень агрессивного поведения.

Цель мероприятий: снижение проявления агрессивного поведения подростков через реализацию профилактических мероприятий.

Задачи мероприятий:

1. Снизить уровень агрессивного поведения.
2. Снизить вербальную и физическую агрессию.
3. Развитие позитивной самооценки.
4. Развитие умения взаимодействовать с окружающими людьми.

Ожидаемые результаты:

1. Формирование адекватной самооценки.
2. Развитие волевых качеств личности и уверенного поведения.
3. Снижение проявлений агрессивных форм поведения.

Программа включает 12 тематических занятий (14 академических часов), продолжительность каждого занятия – 45 минут. Режим занятий – один раз в неделю. Длительность реализации программы – 12 недель (3 месяца) при режиме занятий один раз в неделю.

Работа включает теоретические и практические занятия. Теоретические занятия включают в себя лекционные занятия в форме диалога с подростками, обсуждения, высказывание своего мнения.

На третьем, пятом и седьмом занятиях фокусируются на работе с эмоциональной сферой подростков. Эти занятия помогают подросткам развивать положительный эмоциональный настрой, развивать внутренний самоконтроль и самодисциплину, учиться выражать и понимать свои и окружающих эмоции, снижать агрессивное поведение через эмоциональную разрядку.

На втором, четвертом, шестом, восьмом, девятом, десятом, одиннадцатом занятиях фокусируются на формировании у подростков умения принимать других людей, поиске конструктивных решений в различных ситуациях, расширении их поведенческого репертуара и создании условий для формирования у них полной системы представлений о способах, методах и приемах управления своим агрессивным состоянием.

Для работы с родителями и педагогами был сделан выбор в пользу просвещения в форме буклетов и памяток. Представлены в Приложениях Д, Ж, Е.

Этапы реализации мероприятий.

Подготовительный этап (вводное занятие). На вводном занятии подростки знакомятся с комплексом мероприятий и тематикой занятий, определяют правила работы группы.

Основной этап (2–11 занятия): организация и проведение тематических занятий с подростками;

Заключительный этап (12 занятие – итоговое занятие).

На итоговом занятии подростки обобщают изученный в ходе реализации комплекса мероприятий материал.

Содержание комплекса мероприятий включает в себя активные методы социально-психологического метода: дискуссии на тему «Типы давления среды и способы его осуществления», «Ресурс – только лишь «внешние кирпичики»; ролевые игры направленные на отработку навыков эффективного общения, устойчивости к давлению сверстников, развитию способности «принять роль» другого человека.

Метод информирования происходит посредством мини-лекций на темы: «Разговор о толерантности», «Что такое конфликт», «Агрессия», «Вайб и муд: учусь управлять собой», «Я-Концепция».

Используются игры и упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения, развития конструктивного общения со сверстниками, воспитание толерантного отношения к окружающим, актуализация и осознание личностных ресурсов, профилактики конфликтов среди подростков.

На занятиях обязательно проводятся упражнения на разрядку и снятия усталости, с помощью физкультминок, дыхательных гимнастик.

Вывод по Главе 2

Для изучения особенностей агрессивного поведения подростков было проведено эмпирическое исследование, в котором приняло участие 40 подростков в возрасте 14–16 лет одной из общеобразовательных школ г. Абакана. С помощью методик Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивности», опросник агрессивности Басса–Дарки, методика П.А. Ковалева «Личностная агрессивность» изучались проявления агрессивного поведения.

В результате было выявлено, что для 14-летних подростков характерны проявления вербальной, физической агрессии; раздражительности, враждебности; наступательности и бескомпромиссности.

Для 15-летних подростков характерны проявления физической, вербальной, предметной, эмоциональной агрессии; раздражительности, обиды, враждебности; бескомпромиссности.

В 16 лет подростки проявляют вербальную, физическую, предметную агрессии; косвенную агрессию, подозрительность и обиду; наступательность и нетерпимость к чужому мнению. Таким образом, с подростками 14 лет нужно развивать навыки конструктивного общения, обучение навыкам снижения психоэмоционального напряжения, развивать самоконтроль самодисциплину. Для подростков 15 лет следует развивать коммуникативные умения и навыки, поиску конструктивных решений в конфликтных ситуациях.

Для подростков 16 лет следует развивать умения принимать других людей, поиске конструктивных решений в различных ситуациях, расширении их поведенческого репертуара и создании условий для формирования у них полной системы представлений о способах, методах и приемах управления своим агрессивным состоянием.

Нами разработан комплекс мероприятий, который направлен на снижение агрессивных проявлений подростков. Для предотвращения агрессивного поведения у подростков используются различные методы и технологии, направленные на освоение умения принимать роль другого,

развитие умений контролировать собственную жизнь, развитие навыков уверенного поведения, активации личностных ресурсов, гармонизации эмоционального фона, развитие дружественных связей с окружающими, развитию уверенного поведения, развитию навыков понимания своих чувств и чувств других людей, толерантному отношению к миру и себе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе теоретического анализа отечественных и зарубежных учёных мы пришли к выводу, что отечественные ученые рассматривают агрессию как действие, направленное на причинение вреда живым и неживым объектам и как действие, целью которого является контроль над другими, которое проявляется в поведении людей.

Агрессивное поведение рассматривается как реакция на неблагоприятные в физическом и психическом отношении на жизненные ситуации и как форму адаптации индивида к окружающему миру. Агрессивное поведение является преднамеренным разрушительным действием, которое противоречит общепринятым нормам и правилам социального взаимодействия, наносит ущерб объектам агрессии, причиняет физический вред людям и вызывает у них состояние психологического дискомфорта.

Некоторые зарубежные ученые ассоциируют агрессию с инстинктивными механизмами, другие рассматривают ее как реакцию на фрустрацию, третьи под агрессией подразумевают результат социального научения. Агрессивное поведение рассматривают как следствие усвоения неправильной модели поведения.

Подростковый период характеризуется двумя противоречивыми тенденциями развития: стремлением к самоутверждению и независимостью, что может приводить к конфликтам со старшими, и развитием более сложных отношений с другими людьми, расширением сферы деятельности и более ответственным отношением к себе и окружающим.

Агрессия у подростков может быть вызвана как внутренними, так и внешними факторами, такими как: индивидуальные психологические особенности (темперамент и характер), особенности возрастного развития. В качестве внешних факторов, оказывающих влияние на агрессивное поведение, рассматривают: социальную среду, обстановку в семье, школе и среди

сверстников, которые могут также стимулировать агрессивное поведение у подростков.

Для изучения особенностей проявления агрессивного поведения подростков было проведено эмпирическое исследование. В результате было выявлено, что для 14-летних подростков характерны проявления вербальной, физической агрессии; раздражительности, враждебности; наступательности и бескомпромиссности. Для 15-летних подростков характерны проявления физической, вербальной, предметной, эмоциональной агрессии; раздражительности, обиды, враждебности; бескомпромиссности. В 16 лет подростки проявляют вербальную, физическую, предметную агрессии; косвенную агрессию, подозрительность и обиду; наступательность и нетерпимость к чужому мнению.

Анализ результатов психологической диагностики позволил сформулировать цель и задачи, необходимые для разработки комплекса мероприятий, разработать направления психопрофилактической работы. Психопрофилактика направлена на предотвращение негативного влияния различных биологических или социально-психологических факторов, которые могут способствовать возникновению отклоняющегося поведения.

Комплекс мероприятий направлен на предотвращение агрессии, научение подростков конструктивным способам выражения своих эмоций. Важными направлениями работы являются развитие навыков саморегуляции, умение управлять своими эмоциями, а также повышение осознанности своих эмоций и понимание последствий своего поведения.

Мероприятия включают работу с родителями и педагогами, которая происходит в виде просвещения, направленного на информирование особенностей агрессивного поведения подростков и методов конструктивного воздействия на проявления агрессивного поведения.

Для предотвращения агрессивного поведения мероприятия должны быть направлены на освоение умения принимать роль другого, развитие умений контролировать собственную жизнь, развитие навыков уверенного

поведения, активации личностных ресурсов, гармонизации эмоционального фона, развитие дружественных связей с окружающими, развитию уверенного поведения, развитию навыков понимания своих чувств и чувств других людей, толерантному отношению к миру и себе, формирования коммуникативных навыков, навыков бесконфликтного общения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. М.: ЭКСМО-Пресс, 2009. 512 с.
2. Басс А., Дарки Э. Концепция агрессии, враждебности. Екатеринбург: Феникс, 2003. 260 с.
3. Бастракова Н.С. Методы активного социально-психологического обучения: учебное пособие. Екатеринбург: Рос. гос. проф. пед. ун-та, 2014. 265 с.
4. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. Спб.: Прайм Еврознак, 2001. 441 с.
5. Берлянд Ю.Б. Работа педагога с родителями учащихся в ситуации конфликта. Сценарий тренинга: Методическое пособие для педагогов-психологов образовательных организаций. М.: ФГБНУ «ИИДСВ РАО», 2020. 72 с.
6. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. М.: МОДЭК, 1995. 241 с.
7. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб: ЭКСМО-Пресс, 2009. 325 с.
8. Бютнер К. Жить с агрессивными детьми. М.: Педагогика, 1991. 144 с.
9. Варшава Б.Е., Выготский Л.С. Психологический словарь. М.: Роцца, 2008. 256 с.
10. Венгер А.Л. Психическое развитие ребенка в процессе совместной деятельности // Вопросы психологии. 2001. №3. С. 17–26.
11. Ветров Н.И. Профилактика правонарушений среди молодежи. М.: Юридическая литература. 1980. 182 с.
12. Выготский Л.С. Педология подростка. Психологическое и социальное развитие ребенка. СПб.: Питер, 2021. 221 с.

13. Гнидин О.П. Психологические особенности агрессивности и ее профилактика у субъектов из различных социальных сред: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Ставрополь, 2008. 22 с.
14. Гребенкин Е.В. Профилактика агрессии и насилия в школе: учебно-метод. комплекс. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 157 с.
15. Гун Г.Е., Зотов И.В., Шаваринский Б.М. Агрессия подростков и правила взаимодействия с детьми «группы риска» // Образование: ресурсы развития. 2020. №1. С. 68–71.
16. Дубровина И.В. Практическая психология образования. М.: Сфера, 1999. 144 с.
17. Змановская Е.В. Девиантология (психология отклоняющегося поведения). М.: Академия, 2008. 288 с.
18. Ильин Е.П. Психология агрессивного поведения. СПб: Питер, 2014. 368 с.
19. Ковалев П.А. Возрастно-половые особенности отражения в сознании структуры собственной агрессивности и агрессивного поведения: автореф. дис. ... канд. псих. СПб., 1996. 18 с.
20. Коновалова Н.Л. Предупреждение нарушений в развитии личности при психологическом сопровождении школьников. СПб.: СПбГУ. 2000. 229 с.
21. Косова Е.О., Кубарев В.С., Нелюбин Н.И. Коррекция и профилактика девиантного поведения подростков // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2022. №2. С. 189–198.
22. Кузикова С.А., Куренная Е.В. Профилактика саморазрушающего поведения обучающихся: методические рекомендации. Краснодар: ГБОУ ИРО Краснодарского края, 2015. 83 с.
23. Кунигель Т.В. Тренинг Активизация внутренних ресурсов подростка. СПб.: Речь, 2006. 101 с.
24. Латунина Л.В. Программа профилактики «Добрый взгляд» [Электронный ресурс] // Образовательная сеть nsportal.ru. URL:

<https://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2019/11/06/profilaktika-agressivnogo-povedeniya-v-shkole> / (дата обращения: 24.05.2024).

25. Лоренц К. Агрессия: так называемое «зло». М.: АСТ, 2019. 350 с.
26. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 1999. 352 с.
27. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. 811 с.
28. Насонова Д.В. Подростковая агрессия: механизм формирования, причины, пути коррекции. Воронеж: ГБУ ВО «ЦПППиРД. 2021. 284 с.
29. Николаева Е.И. Психофизиология. Психологическая физиология с основами физиологической психологии. М.: ПЕР СЭ, 2003. 544 с.
30. Овчарова Р.В. Практическая психология образования: учеб. пособие для студ. психол. фак. университетов. М.: Академия, 2003. 448 с.
31. Остапчук Л.В. Игровые методы как средство активизации познавательной активности обучающихся (из опыта работы) // Молодой ученый. 2016. №8. С. 107–109.
32. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М.: ГНОМ и Д, 2000. 160 с.
33. Паренс Г. Агрессия наших детей. М.: Форум, 1997. 263 с.
34. Пахальян В.Э. Психопрофилактика в практической психологии образования: учебное пособие. М.: ПЕР СЭ, 2003. 208 с.
35. Платонова Н.М. Агрессия у детей и подростков. СПб.: Речь, 2009. 336 с.
36. Савченко О.В. Методы активного социально-психологического обучения: учебно-методическое пособие. Омск: ОмГА, 2016. 52 с.
37. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции: учеб. пособие. М.: Флинта, МПСИ, 2001. 96 с.
38. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. Ростов н/Д: Феникс, 2014. 160 с.

39. Соболева М.Е., Загоскина Т.В. Профилактическая программа «Прокачай свои ресурсы! Лайфхаки для подростков» [Электронный ресурс] // mgppu.ru URL: https://mgppu.ru/resources/education/text%20prog/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0_%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%B8%CC%86%20%D1%81%D0%B2%D0%BE%D0%B8%20%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83%D1%80%D1%81%D1%8B!%20%D0%9B%D0%B0%D0%B8%CC%86%D1%84%D1%85%D0%B0%D0%BA%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2!.pdf?ysclid=lxssf9pjw7159244586 (дата обращения: 24.05.2024).

40. Тихомирова Л.Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики. Ярославль: ЯГПУ, 2004. 240 с.

41. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М.: АСТ, 2022. 608 с.

42. Фурманов И.А. Агрессия и насилие. Диагностика, профилактика. СПб.: Речь, 2007. 480 с.

43. Холл К.С. Теории личности: учеб. пособие. М.: Апрель-Пресс, 2000. 591 с.

44. Чепракова Е.В. Влияние стиля взаимодействия с родителями на агрессивное поведение подростков: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2011. 26 с.

45. Чижова И.Н. Рефлексивность и агрессивное поведение просоциальных и делинквентных подростков // Вестник Адыгейского государственного университета. 2010. №2. С. 139–145.

46. Эльконин Д.Б. Детская психология: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2007. 384 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Методика Л.Г. Почебут «Диагностика агрессивности»

Шкалы: вербальная агрессия, физическая агрессия, предметная агрессия, эмоциональная агрессия, самоагрессия.

Инструкция к тесту

«Предполагаемый опросник выявляет ваш обычный стиль поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной среде. Вам необходимо однозначно («да» или «нет») оценить 40 приведенных ниже утверждений».

Обработка и интерпретация результатов теста

Агрессивное поведение по форме проявления подразделяется на 5 шкал.

Вербальная агрессия (ВА) – человек вербально выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, использует словесные оскорбления.

Физическая агрессия (ФА) – человек выражает свою агрессию по отношению к другому человеку с применением физической силы.

Предметная агрессия (ПА) – человек срывает свою агрессию на окружающих его предметах.

Эмоциональная агрессия (ЭА) – у человека возникает эмоциональное отчуждение при общении с другим человеком, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к нему.

Самоагрессия (СА) – человек не находится в мире и согласии с собой; у него отсутствуют или ослаблены механизмы психологической защиты; он оказывается беззащитным в агрессивной среде.

Тест

1. Во время спора я часто повышаю голос.
2. Если меня кто-то раздражает, я могу сказать ему все, что о нем думаю.
3. Если мне необходимо будет прибегнуть к физической силе для защиты своих прав, я, не раздумывая, сделаю это.
4. Когда я встречаю неприятного мне человека, я могу позволить себе незаметно ущипнуть или толкнуть его.
5. Увлечшись спором с другим человеком, я могу стукнуть кулаком по столу, чтобы привлечь к себе внимание или доказать свою правоту.
6. Я постоянно чувствую, что другие не уважают мои права.
7. Вспоминая прошлое, порой мне бывает обидно за себя.
8. Хотя я и не подаю вида, иногда меня гложет зависть.
9. Если я не одобряю поведение своих знакомых, то я прямо говорю им об этом.
10. В сильном гневе я употребляю крепкие выражения, сквернословлю.
11. Если кто-нибудь поднимет на меня руку, я постараюсь ударить его первым.
12. Я бываю настолько взбешен, что швыряю разные предметы.
13. У меня часто возникает потребность переставить в квартире мебель или полностью сменить ее.
14. В общении с людьми я часто чувствую себя «пороховой бочкой», которая постоянно готова взорваться.
15. Порой у меня появляется желание зло пошутить над другим человеком.
16. Когда я сердит, то обычно мрачню.
17. В разговоре с человеком я стараюсь его внимательно выслушать, не перебивая.
18. В молодости у меня часто «чесались кулаки» и я всегда был готов пустить их в ход.
19. Если я знаю, что человек намеренно меня толкнул, то дело может дойти до драки.
20. Творческий беспорядок на моем рабочем столе позволяет мне эффективно работать.

21. Я помню, что бывал настолько сердитым, что хватал все, что попадало под руку, и ломал.
22. Иногда люди раздражают меня только одним своим присутствием.
23. Я часто удивляюсь, какие скрытые причины заставляют другого человека делать мне что-нибудь хорошее.
24. Если мне нанесут обиду, у меня пропадет желание разговаривать с кем бы то ни было.
25. Иногда я намеренно говорю гадости о человеке, которого не люблю.
26. Когда я взбешен, я кричу самое злобное ругательство.
27. В детстве я избегал драться.
28. Я знаю, по какой причине и когда можно кого-нибудь ударить.
29. Когда я взбешен, то могу хлопнуть дверью.
30. Мне кажется, что окружающие люди меня не любят.
31. Я постоянно делюсь с другими своими чувствами и переживаниями.
32. Очень часто своими словами и действиями я сам себе приношу вред.
33. Когда люди орут на меня, я отвечаю тем же.
34. Если кто-нибудь ударит меня первым, я в ответ ударю его.
35. Меня раздражает, когда предметы лежат не на своем месте.
36. Если мне не удастся починить сломавшийся или порвавшийся предмет, то я в гневе ломаю или рву его окончательно.
37. Другие люди мне всегда кажутся преуспевающими.
38. Когда я думаю об очень неприятном мне человеке, я могу прийти в возбуждение от желания причинить ему зло.
39. Иногда мне кажется, что судьба сыграла со мной злую шутку.
40. Если кто-нибудь обращается со мной не так, как следует, я очень расстраиваюсь по этому поводу.

Обработка и интерпретация результатов теста

Агрессивное поведение по форме проявления подразделяется на 5 шкал.

Вербальная агрессия (ВА) – человек вербально выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, использует словесные оскорбления.

Физическая агрессия (ФА) – человек выражает свою агрессию по отношению к другому человеку с применением физической силы.

Предметная агрессия (ПА) – человек срывает свою агрессию на окружающих его предметах.

Эмоциональная агрессия (ЭА) – у человека возникает эмоциональное отчуждение при общении с другим человеком, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к нему.

Самоагрессия (СА) – человек не находится в мире и согласии с собой; у него отсутствуют или ослаблены механизмы психологической защиты; он оказывается беззащитным в агрессивной среде.

Ключ для обработки теста:

Тип агрессии	номер утверждения	
	да	нет
ВА	1, 2, 9, 10, 25, 26, 33	17
ФА	3, 4, 11, 18, 19, 28, 34	27
ПА	5, 12, 13, 21, 29, 35, 36	20
ЭА	6, 14, 15, 22, 30, 37, 38	23
СА	7, 8, 16, 24, 32, 39, 40	31

Вначале суммируются баллы по каждой из пяти шкал.

Если сумма баллов выше 5, это означает высокую степень агрессивности и низкую степень адаптивности по шкале.

Сумма баллов от 3 до 4 соответствует средней степени агрессии и адаптированности. Сумма баллов от 0 до 2 означает низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированности по данному типу поведения. Затем суммируются баллы по всем шкалам.

Если сумма превышает 25 баллов, это означает высокую степень агрессивности человека, его низкие адаптационные возможности.

Сумма баллов от 11 до 24 соответствует среднему уровню агрессивности и адаптивности.

Сумма баллов от 0 до 10 означает низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированного поведения.

Опросник агрессивности Басса – Дарки

Опросник

1.	Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим	да	нет
2.	Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю	да	нет
3.	Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь	да	нет
4.	Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню	да	нет
5.	Я не всегда получаю то, что мне положено	да	нет
6.	Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной	да	нет
7.	Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать	да	нет
8.	Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести	да	нет
9.	Мне кажется, что я не способен ударить человека	да	нет
10.	Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами	да	нет
11.	Я всегда снисходителен к чужим недостаткам	да	нет
12.	Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его	да	нет
13.	Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами	да	нет
14.	Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал	да	нет
15.	Я часто бываю несогласен с людьми	да	нет
16.	Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь	да	нет
17.	Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему	да	нет
18.	Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями	да	нет
19.	Я гораздо более раздражителен, чем кажется	да	нет
20.	Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор	да	нет
21.	Меня немного огорчает моя судьба	да	нет
22.	Я думаю, что многие люди не любят меня	да	нет
23.	Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной	да	нет
24.	Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины	да	нет
25.	Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку	да	нет
26.	Я не способен на грубые шутки	да	нет
27.	Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются	да	нет
28.	Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались	да	нет
29.	Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится	да	нет
30.	Довольно многие люди завидуют мне	да	нет
31.	Я требую, чтобы люди уважали меня	да	нет
32.	Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей	да	нет

33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу"	да	нет
34. Я никогда не бываю мрачен от злости	да	нет
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь	да	нет
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания	да	нет
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть	да	нет
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются	да	нет
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям	да	нет
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены	да	нет
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня	да	нет
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь	да	нет
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием	да	нет
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел	да	нет
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"	да	нет
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю	да	нет
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею	да	нет
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь	да	нет
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева	да	нет
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться	да	нет
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать	да	нет
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня	да	нет
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ	да	нет
54. Неудачи огорчают меня	да	нет
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие	да	нет
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее	да	нет
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку	да	нет
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо	да	нет
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю	да	нет
60. Я ругаюсь только со злости	да	нет
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть	да	нет
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее	да	нет
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу	да	нет
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся	да	нет
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить	да	нет
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает	да	нет
67. Я часто думаю, что жил неправильно	да	нет
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки	да	нет
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей	да	нет

70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня	да	нет
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение	да	нет
72. В последнее время я стал занудой	да	нет
73. В споре я часто повышаю голос	да	нет
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям	да	нет
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить	да	нет

При составлении опросника использовались принципы:

1. Вопрос может относиться только к одной форме агрессии.
2. Вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

I. Физическая агрессия:

«да» = 1, «нет» = 0: 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68, «нет» = 1, «да» = 0: 9, 7

2. Косвенная агрессия:

«да» = 1, «нет» = 0: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63, «нет» = 1, «да» = 0: 26, 49

3. Раздражение:

«да» = 1, «нет» = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72, «нет» = 1, «да» = 0: II, 35, 69

4. Негативизм:

«да» = 1, «нет» = 0: 4, 12, 20, 28, «нет» = 1, «да» = 0: 36

5. Обида:

«да» = 1, «нет» = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58

6. Подозрительность:

«да» = 1, «нет» = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59, «нет» = 1, «да» = 0: 33, 66, 74, 75

7. Вербальная агрессия:

«да» = 1, «нет» = 0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73, «нет» = 1, «да» = 0: 33, 66, 74, 75

8. Чувство вины: «да» = 1, «нет» = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 плюс-минус 4, а враждебности – 6,5-7 плюс-минус 3. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому опросником Басса-Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками: личностными тестами психических состояний (Кэттелл, Спилберг), проективными методиками (Люшер) и т.д.

Методика П.А. Ковалева «Личностная агрессивность»

На каждое утверждение нужно написать знак «+», если Вы согласны с этим утверждением, или знак «-», если Вы не согласны.

Текст опросника

1. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
2. В спорах я всегда стараюсь захватить инициативу.
3. Мне чаще всего не воздают должное за мои дела.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не уступлю.
5. Я стараюсь делать все, чтобы избежать напряженности в отношениях.
6. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
7. Мнение, что лучшая защита - нападение, правильно.
8. Обстоятельства почти всегда благоприятнее складываются для других, чем для меня.
9. Если мне не нравится установленное правило, я стараюсь его не выполнять.
10. Я стараюсь найти такое, решение спорного вопроса, которое удовлетворило бы всех.
11. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
12. В споре я часто перебиваю собеседника, навязывая ему свою точку зрения.
13. Я часто обижаюсь на замечания других, даже если и понимаю, что они справедливы.
14. Если кто-нибудь пытается мною командовать, я всегда поступаю ему наперекор.
15. Я пытаюсь найти позицию, которая находится между моей и позицией другого человека.
16. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.
17. Я считаю бестактным не давать высказаться в споре другой стороне.
18. Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.
19. Я не люблю поддаваться в игре даже с детьми.
20. В споре я стараюсь найти то, что устроит обе стороны.
21. У меня никогда не бывает вспышек гнева.
22. Я могу внимательно и до конца выслушать аргументы спорящей со мной стороны.
23. Я всегда обижаюсь, когда среди награжденных за дело, в котором я принимал участие, нет меня.
24. Если в очереди кто-то попытается доказать, что он стоит впереди меня, я ему не уступлю.
25. Я стараюсь избегать обострения отношений.
26. Я всегда реагирую спокойно на критику, даже если она мне кажется несправедливой.
27. Я всегда убежденно отстаиваю свою правоту.
28. Я не обижаюсь на шутки друзей, даже если они злые.
29. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение важного для всех вопроса.
30. В спорной ситуации я стараюсь убедить другого прийти к компромиссному решению.
31. В конфликтной ситуации я хорошо владею собой.
32. Мои близкие часто обижаются на меня за то, что я им «рта не даю открыть».
33. Я не расстраиваюсь, если при похвале за общую работу не упоминается мое имя.
34. Ведя переговоры со старшим по должности, я стараюсь ему не возражать.
35. В решении любой проблемы я предпочитаю выбирать «золотую середину».
36. Меня не возмущает, когда люди толкают меня на улице или в транспорте.
37. Когда в разговоре человек высказывает отличную от моей точку зрения, меня так и подмывает скорее изложить свое мнение.
38. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
39. Я всегда стараюсь выйти из вагона раньше других.

40. Вряд ли можно найти такое решение, которое бы всех удовлетворило.
41. Я не могу сдержаться, когда меня незаслуженно упрекают.
42. В играх (интеллектуальных, спортивных и т.д.) я больше люблю атаковать, чем защищаться.
43. У меня вызывают неприязнь чрезмерно обидчивые люди.
44. Для меня не имеет большого значения, чья точка зрения окажется правильной - моя или чужая.
45. Компромисс не всегда является лучшим решением спора.
46. Обычно меня трудно вывести из себя.
47. Если я вижу недостатки у людей, я не стесняюсь их критиковать.
48. Я не вижу ничего в том, что мне говорят о моих недостатках.
49. Будь я продавцом на рынке, я не стал бы уступать в цене свой товар.
50. Пойти на компромисс – значит, показать свою слабость.
51. Если по отношению ко мне кто-то поступает несправедливо, то я про себя посылаю ему всякие несчастья.
52. Я часто злюсь, когда мне возражают.
53. Я думаю, что за моей спиной обо мне говорят плохо.
54. Я считаю, что добро эффективнее мести.
55. Я верю в честность намерений большинства людей.
56. Я считаю, что лозунг «Око за око, зуб за зуб» справедлив.
57. Если я все обдумал, то я не нуждаюсь в советах других.
58. С людьми, которые любезнее, чем я мог ожидать, я держусь настороженно.
59. Утверждение «Ум хорошо, а два – лучше» справедливо.
60. Утверждение «Не обманешь - не проживешь» справедливо.
61. Часто я воображаю те наказания, которые могли бы обрушиться на моих обидчиков.
62. Я не считаю, что я глупее других, поэтому их мнение мне не указ.
63. Я верю, что за зло можно отплатить добром и действую в соответствии с этим.
64. Я часто обращаюсь к товарищам, чтобы узнать их мнение.
65. Если меня хвалят, значит этим людям от меня что-то нужно.
66. У меня отрицательное отношение к мстительным людям.
67. Я не думаю, что руководитель должен считаться с мнением подчиненных, ведь отвечать за всё все-таки ему.
68. Я часто боюсь подвохов со стороны других людей.
69. Ни одно оскорбление не должно остаться ненаказанным.
70. Я не люблю, когда другие лезут ко мне с советами.
71. Я подозреваю, что многие поддерживают со мной знакомство из корысти.
72. Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отомщу обидчику.
73. Я считаю, что лучше посоветоваться с другими, чем принимать решение одному.
74. Я сомневаюсь в искренности слов большинства людей.
75. Я не чувствую себя ущемленным, если мнение другого оказывается более правильным.
76. Чаще всего, когда мне говорят комплименты, я думаю, что люди это делают искренне.
77. Можете ли вы простить человеку причиненное вам зло, если этот поступок был совершен очень давно?
78. Я никогда не подозреваю людей в нечестности.
79. Всегда ли надо наказывать зло?
80. Я могу выслушать критику, но поступлю по-своему.

Ключ для расшифровки ответов

Вспыльчивость: «+» 1, 6, 11, 41; «-» 16, 21, 26, 31, 36, 46.	Обидчивость: «+» 3, 8, 13, 18, 23, 38; «-» 28, 33, 43, 48.
Мстительность: «+» 51, 56, 61, 69, 72, 79; «-» 54, 63, 66, 77.	Склонность к Неуступчивости: «+» 4, 9, 14, 19, 24, 39, 49; «-» 29, 34, 44.
Нетерпимость к чужому мнению: «+» 52, 57, 62, 67, 70, 80; «-» 59, 64, 73, 75.	Склонность к компромиссу: «+» 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35; «-» 40, 45, 50.
Подозрительность: «+» 53, 58, 60, 65, 68, 71, 74; «-» 55, 76, 78.	Склонность к наступательности, атакующему стилю поведения и общения: «+» 2, 7, 12, 27, 32, 37, 42, 47; «-» 17, 22.

За каждый из указанных ответов начисляется 1 балл. Чем больше сумма набранных баллов, тем выше у испытуемого выраженность исследуемых черт характера. Для каждого изучаемого показателя сумма баллов может быть от 0 до 10. Подсчитываются как плюсы, так и минусы.

**Комплекс мероприятий в рамках психологической профилактики
агрессивного поведения подростков. Авторы М.Е. Соболева,
Т.В. Загоскина**

Таблица 2

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Цели, задачи	Содержание занятия
1	Вводное занятие	Цель: ознакомление участников с комплексом занятий.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Ознакомление участников со значением слов подросткового и молодежного сленга 3. Ознакомление участников с содержанием программы и тематикой занятий 4. Определение правил работы группы 5. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)
2	«Актуализация внутренних ресурсов и развитие самоинтереса»	Цель: актуализация и осознание личностных ресурсов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Дискуссия «Ресурс – только лишь «внешние кирпичики?»» 3. Упражнение «Что я нового для себя открою». 4. Разминка «Передай движение». 5. Упражнение «Лучи успеха» 6. Упражнение «Я могу все». 7. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)
3	«Гармонизация эмоционального состояния»	Цель: сформировать у подростков способность выражать свои эмоции в неагрессивной, безоценочной манере; обучить навыку Я-сообщений.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Дыхание» 3. Упражнение «Заземление». 4. Упражнение «Луч». 5. Анализ конкретных ситуаций 6. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)
4	«ПРОтебя». Развитие Я-концепции. Тренинг навыков самоконтроля и самооэффективности.	Цель: научить подростков лучше разбираться в себе, контролировать свое поведение. Отработать навыки самооэффективности и самоконтроля.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Повторение пройденного материала. 3. Мини-лекция по теме «Я-Концепция» 4. Ознакомление с новыми понятиями. 5. Проведение игры «Кто я?» 6. Осознание положительных и отрицательных черт характера.

			7. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)
5	«Прокачка мозга». Развитие эмпатии, коммуникативной и социальной навыков.	Цель: развить способность определять и различать эмоциональные состояния других людей; научиться смотреть на ситуацию с точки зрения другого человека; освоить умение "принимать роль" другого; научиться эффективно и с удовольствием общаться с людьми; понять значение общения и взаимопонимания.	1. Ритуал приветствия 2. Повторение пройденного материала. 3. Знакомство с новыми понятиями. 4. Ролевая игра. Отработка навыков эффективного общения. 5. Ролевая игра. Развитие способности «принять роль» другого человека. 6. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)
6	«Нетикет: я ты и контроль».	Цель: развитие умений контролировать ситуацию, принимать ответственность за собственную жизнь, а также развитие навыков уверенного поведения и устойчивости к давлению среды.	1. Ритуал приветствия 2. Повторение пройденного материала. 3. Развитие навыков устойчивости к давлению среды. 4. Отработка навыков устойчивости к давлению среды. 5. Дискуссия на тему «Типы давления среды и способы его осуществления» 6. Ролевая игра. Устойчивость к давлению сверстников. 7. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)
7	«Вайб и муд: учусь управлять собой». Обучение способам снятия психоэмоционального напряжения.	Цель: обучение способам снижения психоэмоционального напряжения.	1. Ритуал приветствия 2. Информирование по теме занятия 3. Упражнения на снятие психоэмоционального напряжения 4. Упражнение «Улыбка» 5. Упражнение «Техника «глубокого дыхания» 6. Упражнение «Техника «управления гневом» 7. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)
8	«Часто агриваешься? Исправляем ситуацию». Триада мыслей-чувств-действия	Цель: знакомство с понятием «агривное поведение» с использованием техники «Триада	1. Ритуал приветствия 2. Обсуждение по теме: «Агривия» 3. Задания в технике «Триада «чувств-мысли-действия» 4. Упражнение «Кулачки» 5. Упражнение «Сержусь, но улыбаюсь»

	в профилактике агрессивного поведения	«чувства-мысли-действия»	6. Упражнение «Связующая нить» 7. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)
9	«Трабл в отношениях». Профилактика конфликтов среди подростков	Цель: формирование навыков конструктивного взаимодействия у подростков.	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «На льдине» 3. Мини-лекция по теме: «Что такое конфликт» 4. Упражнение «Причина конфликта» 5. Упражнение «Рисунок вдвоем» 6. Информирование «Как разрешать конфликт» 7. Ролевая игра «Необитаемый остров» 8. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)
10	«Мои джокеры». Сплочение коллектива подростков	Цель: формирование и развитие у подростков навыков группового взаимодействия.	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Дом» 3. Упражнение «Клад» 4. Упражнение «Поиск сходства» 5. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)
11	«Мы разные, мы равные!» Формирование толерантного отношения к окружающим	Цель: воспитание толерантного отношения к окружающим. актуализация и осознание личностных ресурсов	1. Ритуал приветствия 2. Мини-лекция «Разговор о толерантности» 3. Упражнение «2 портрета» 4. Упражнение «В купе поезда» 5. Обсуждение по теме «Принципы толерантности» 6. Упражнение «Чем мы похожи?» 7. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)
12	«Лайфхаки для подростков». Итоговое занятие	Цель: подведение итогов работы участников по комплексу занятий.	1. Ритуал приветствия 2. Подведение итогов работы. с использованием техники «Кубик Блума» 3. Формулирование лайфхаков для подростков (важных выводов по итогам занятия)

Памятка для родителей

**ПАМЯТКА
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ****ПОДРОСТКОВАЯ АГРЕССИЯ.
КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ЕЁ
ПОСЛЕДСТВИЙ**

Переходный возраст – настоящее испытание для детей и родителей. Часто к перепадам настроения, замкнутости присоединяется агрессивное поведение.

Слово «агрессия» (от лат. aggressio – нападение) – это деструктивное, разрушающее и враждебное поведение в отношении окружающих людей.

Агрессивность – это черта личности, которая, с одной стороны, определяется врождёнными особенностями темперамента ребёнка, а с другой – стилем общения и воспитания в семье.

Причины агрессивного поведения подростков:

- возрастной кризис;
- неблагоприятная обстановка в семье, компании, школе;
- комплекс неполноценности;
- способ самоутверждения;
- чрезмерное увлечение компьютерными играми;
- наследственность;
- гормональные нарушения;
- заболевания организма;
- злоупотребление алкоголем, наркотиками, антидепрессантами.

Последствия агрессии:

- самоповреждения;
- серьёзные заболевания нервной системы;
- проблемы в школе, в семье, компании;
- чрезмерное употребление алкоголя или наркотических веществ;
- несчастные случаи;
- проблемы с законом.

**ПАМЯТКА
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**ПОДРОСТКОВАЯ АГРЕССИЯ.
КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ЕЁ
ПОСЛЕДСТВИЙ**

Профилактика агрессии и жестокости у подростков

Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.

Не давайте своему ребёнку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.

Не ставьте своему ребёнку каких бы то ни было условий.

Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребёнка.

Не наказывайте своего ребёнка за то, что позволяете делать себе.

Не изменяйте своих требований по отношению к ребёнку в угоду чему-либо.

Не шантажируйте ребёнка своими отношениями друг с другом.

Не бойтесь поделиться с ребёнком своими чувствами и слабостями.

Не меняйте своё отношение к ребёнку в зависимости от его учебных успехов.

Некоторые принципы общения с подростком

Пусть ребёнок чувствует, что Вы его любите, цените и принимаете, что он Вам нужен. Не стесняйтесь его лишний раз приласкать и пожалеть.

Показывайте личный пример эффективного поведения, не допускайте вспышек гнева и нелестных высказываний о других людях, проявления желаний отомстить за обиду.

Запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины такого поведения, можно надеяться на улучшение.

Формируйте способность к сопереживанию и сочувствию.

Дайте ребёнку возможность выплеснуть свою агрессию, сместить её на другие объекты (например, поколотить подушку, написать «письмо гнева»).

Не подавляйте попытки «самоутверждения» ребёнка, отнеситесь с пониманием, старайтесь спокойно договориться.



**Памятка для родителей
(законных представителей)
по действиям в случае агрессивного поведения подростка и
возникновения конфликтных ситуаций в семье**

Рекомендации для родителей (законных представителей) в случае агрессивного поведения подростка

1. Быть терпеливым и внимательным к нуждам и потребностям ребенка, даже если он достаточно взрослый.
 2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения.
 3. Принимать ребенка таким, какой он есть.
 4. Не допускать при нем вспышек гнева, злых высказываний о других людях, проявления желаний отомстить за обиду.
- Подавление негативных эмоций ребенка не устраняет агрессивность, а способствует формированию агрессивных черт характера. Ребенок, подавляющий свой гнев, более подвержен психосоматическим расстройствам.

Целесообразно:

- обучать ребенка приемлемым способам выражения гнева;
- помогать сместить агрессию на другой объект (побить подушку, смять бумагу);
- расширять поведенческий репертуар ребенка. Помогать овладевать конструктивными способами поведения в конфликтных ситуациях, навыкам общения;
- учить подростка брать ответственность на себя;
- развивать у ребенка способность к сопереживанию, умение понимать собственное эмоциональное состояние и состояние окружающих людей;
- понять и снять причины агрессивного поведения ребенка.

Помните:

- запреты и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности;
- не забывайте, что агрессивные реакции - естественные реакции человека. Важно научить управлять своей агрессивностью, выражать и снижать ее приемлемыми способами.
- быть последовательным в наказаниях ребенка. Наказывать за конкретные поступки;
- наказание значимо тогда, когда оно:
 - 1) следует немедленно за поступком;
 - 2) объяснено ребенку;
 - 3) оценивает действия ребенка, а не его человеческие качества;
 - 4) справедливое;
 - 5) адекватное проступку;
 - 6) наказание не должно унижать ребенка;
 - 7) нельзя наказывать лишением родительской любви.

Памятка для педагогов «Взаимодействие с агрессивными детьми»

Агрессия – это любое поведение человека, которое отличается тем, что содержит в себе явную или скрытую угрозу, а также нанесение вреда.

Для конструктивного воздействия на агрессивные реакции учащихся необходимо придерживаться следующих правил:

Правило 1. Игнорировать незначительную агрессию

В тех случаях, когда агрессия детей и подростков не опасна, целесообразны следующие позитивные стратегии:

- простое игнорирование реакции ребенка, подростка;
- выражение понимания чувств ребенка «Я понимаю, что тебе обидно»;
- переключение внимания или предложение какого-либо задания;
- позитивное обозначение поведения «Ты злишься потому, что ты устал».

Правило 2. Акцентировать внимание на поступках (поведении), а не на личности ребенка и подростка

Негативная оценка личности является одной из наиболее распространенных причин перехода агрессивных реакций в устойчивое агрессивное поведение. Анализируя поступок, важно ограничиться обсуждением только актуального поведения ребенка (подростка), по принципу «здесь и сейчас», избегая анализа других поступков.

В ряде случаев необходимым является установление с агрессивными детьми обратной связи. Для этого чаще всего используются следующие приемы:

1. Констатация факта: «Ты преступаешь допустимую черту» или «Ты ведешь себя агрессивно».
2. Констатирующий вопрос: «Ты злишься?».
3. Раскрытие мотивов агрессора: «Ты хочешь меня обидеть? Ты хочешь демонстрировать силу?».

4. «Я – сообщение» (раскрытие собственных чувств по отношению к нежелательному поведению): «Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я напрягаюсь, когда кто-то громко кричит».

5. Призыв к соблюдению правил: «Ты нарушаешь правила поведения».

Правило 3. Контролировать собственные негативные эмоции

Педагогам необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми.

Если взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он:

- не подкрепляет агрессивное поведение;
- демонстрирует положительный пример в обращении со встречной агрессией;
- сохраняет партнерские отношения, необходимые для дальнейшего сотрудничества.

Правило 4. Не усиливать напряжение ситуации

Основная задача педагога, который столкнулся с детской агрессией - снизить напряжение ситуации.

Повышение голоса, демонстрацию власти только усиливают напряжение и агрессию: «Учитель здесь пока еще я», агрессивные позы и жесты, сарказм, насмешки, нотации, проповеди, угрозы или наказания, придирки, передразнивание. Некоторые из этих реакций могут остановить проступок, но на короткое время.

Правило 5. Обсуждать проступок

Для профилактики агрессивного поведения необходимо обсуждать агрессивное поведение учащихся каждый раз, когда оно превышает допустимый порог. Анализировать поведение нужно не в момент самой выходки, а только после того, как ситуация разрешится и обе стороны успокоятся.

Правило 6. Сохранять положительную репутацию

Ребенку, тем более подростку, очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное – публичное осуждение и негативная оценка.

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

- публично минимизировать вину подростка «Ты неважно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть», что не распространяется на индивидуальную беседу;

- не требовать полного подчинения, позволить подростку выполнить требование взрослого по-своему;

- предложить ребенку - подростку компромисс.

Часто ученики используют «свои способы» сохранения самоуважения:

- «тянут» несколько секунд, прежде чем согласиться;

- строят гримасы, выполняя вашу просьбу;

- перед тем, как подчиниться, говорят что-то типа «не хочу, не буду», чтобы последнее слово осталось за ними.

Если позволить им подчиняться «по - своему», инцидент будет исчерпан скорее.

Правило 7. Демонстрировать модели неагрессивного поведения

Важное условие для воспитания контролируемой агрессии у учащихся – это демонстрация моделей поведения, альтернативных агрессивному.

Альтернативное поведение, направленное на снижение напряжения ситуации, может включать в себя следующие приемы:

- выдерживание паузы (молчаливое заинтересованное выслушивание);

- тайм-аут – предоставление возможности ребенку, подростку успокоиться наедине;

- внушение спокойствия невербальными средствами;

- использование юмора;

- призыв к соблюдению правил.

Наибольшая польза от этих приемов в том, что дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие – искренность взрослого, соответствие словам его невербальных реакций.

Таким образом, что взрослому крайне важно при общении с агрессивным ребенком быть в контакте со своими чувствами, уметь выразить их, сказать о них, чтобы ребенок их услышал. Также взрослому необходимо развивать собственную способность слушать и слышать чувства ребенка.

выдерживание паузы (молчаливое заинтересованное выслушивание);

– тайм-аут – предоставление возможности ребенку, подростку успокоиться наедине;

– внушение спокойствия невербальными средствами;

– использование юмора;

– призыв к соблюдению правил.

Наибольшая польза от этих приемов в том, что дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие – искренность взрослого, соответствие словам его невербальных реакций.

Таким образом, что взрослому крайне важно при общении с агрессивным ребенком быть в контакте со своими чувствами, уметь выразить их, сказать о них, чтобы ребенок их услышал. Также взрослому необходимо развивать собственную способность слушать и слышать чувства ребенка.