

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

«Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого»

(ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого»)

Проект на тему:

«Профилактика агрессивного поведения»

«Мир без агрессии»

Выполнила студентка 3 курса факультета психологии группы 550761 (ЗВ)

Герасимова Анастасия

Актуальность проекта

- Происходящие в нашем обществе значительные общественно-финансовые и духовно-нравственные перемены создают огромный ряд проблем, одной из которых является рост разнообразных отклонений в поведении и личности подрастающего поколения.
- Среди них особую тревогу вызывает возрастающая жестокость, агрессивность и безжалостность несовершеннолетних. Более остро этот процесс проявляется на границе перехода ребенка от детства к взрослости. Одной из ключевых особенностей характеризующих подростковый возраст является вхождение в социальную жизнь, возникновением новых обязанностей, интенсивного стремления к самореализации, подросток начинает проявлять успехи в конкретном виде деятельности, задумываться о выборе будущей профессии.

Актуальность проекта

- Вместе с тем в подростковом возрасте происходит дальнейшее развитие психических познавательных процессов у ребенка и формирование его личности, в результате чего происходит изменение увлечений и стремления к изучению нового. Они становятся более дифференцированными и стойкими. Учебные интересы уже не имеют первостепенного значения. Ребенок начинает ориентироваться на «взрослую» жизнь. Этот процесс часто проявляется в форме агрессивного и вызывающего поведения.
- Некий уровень агрессии свойственен всем детям и является необходимым для оптимального приспособления человека к окружающей его действительности. Тем не менее, наличие агрессии, как устойчивого образования – является свидетельством нарушений в личностном развитии. Они мешают нормальной деятельности, полноценному общению.

Цель проекта

- Создание условий для формирования неагрессивного поведения среди подростков.
- Первичная профилактика подростковой агрессивности.
- Создание для ребенка зоны ближайшего развития для преодоления недостатков агрессивного поведения.

Задачи проекта

- Повысить осведомленность субъектов образования о вредоносных причинах агрессивного поведения.
- Осуществить комплексную диагностику.
- Выявить причины возникновения агрессивного поведения ребенка;
- Научить ребенка понимать собственное эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других людей;
- Обучить способам выражения гнева в приемлемой форме;
- Обучить ребенка приемам саморегуляции;
- Учить анализировать свое поведение;

Методы реализации проекта:

- 1. Дискуссия, обсуждение.
- 2. Работа в парах.
- 3. Рисунок.
- 4. Психологическая игра.
- 5. Работа в малых группах.
- 6. Визуализация.
- 7. Интерактивные игры

- Характеристика выборки исследования- подростки 14-16 летнего возраста.

Ход 1 занятия:

- Занятие 1:

Разминка: упражнения на знакомство и синхронизацию.

Представление игра –активатор «Имена-качества»

Ведущий и все ученики по кругу называют свои имена и два каких-либо своих качества, начинающихся с той же буквы, что и имя. Качества могут быть как позитивные, так и негативные.

Игра «Постройтесь по ...»(цель –развитие сплоченности группы через минимальный физический контакт).

Необходимо построиться в шеренгу по какому –либо признаку: по цвету волос, цвету глаз, дате рождения и т. д.

Ход 1 занятия:

Основная часть.

Упражнение «Тух-тиби-тух»

Цель: это рецепт снятия негативных настроений и восстановления сил в голове, теле и сердце. В этом ритуале заложен комический парадокс. Хотя участники должны произносить слово «тух-тиби –тух» через некоторое время они не могут не смеяться.

Игра «Мяч»

Цель: построение отношений.

Ведущий дает следующую инструкцию «Сейчас я загадаю качество, внешнее или внутреннее, и брошу мячик кому –нибудь из участников. Если у того , кому я брошу мяч , это качество представлено так же как у меня, или так же, как и у меня отсутствует, я скажу в 1 случае «да», во втором «нет». Затем тот , кому я кинул мяч, тоже кидает мяч другому. И если «у первого, и у второго это качество есть , я говорю «да», а если у первого есть , а у второго-нет, или наоборот, то я говорю «нет».Задача группы отгадать какое качество я загадал. Игра может повторяться 3-5 раз.

Ритуал прощания. Обсуждение итогов. Круг «Новое и важное для меня»

Ход 2 занятия

- Цели занятия: продолжение знакомства и синхронизация группы; установление контактов между участниками; снятие эмоционального и телесного напряжения; развитие навыков совместной игры.

Ход занятия.

- 1. Обсуждение впечатления от предыдущего занятия.
- **2. Разминка**
- Упражнение «Знакомство руками»
- Цель: построение отношений через телесные ощущения. Группа делится на 2 части, 2 круга. Участники встают лицом к другу другу, закрывают глаза, внутренний круг проходит по часовой стрелке, внешний - против часовой. Не открывая глаз почувствуйте своими руками другого человека, который стоит напротив вас. Познакомьтесь... Попробуйте задать вопрос руками... Получите ответ... Попробуйте определить характер этого человека... пообщайтесь с помощью рук... Доверьте свою тайну. Расскажите собеседнику, что вы чувствуете... (3-5 минут). Откройте глаза. Что нового вы узнали о своем собеседнике? Много ли вам сказали руки про хозяина?

Ход 2 занятия

- Упражнение «Номерки»

Ведущий показывает игрокам номера (по количеству участников), они должны зацепляться сзади за воротник одежды. Всем предлагается встать в круг. Ведущий прикрепляет номер каждому, но не по порядку. Участники должны как можно быстрее выстроиться от первого номера к последнему, при этом соблюдая важное правило не произносить ничего вслух. Свой номер снимать и смотреть нельзя.

3. Основная часть: упражнения на осознание себя и своего поведения, обсуждение различных ситуаций.

Упражнение «Чем я отличаюсь от других». Цель - нахождение критериев оценки себя.

Участники находят отличия своего «я» от других.

Упражнение «Плохое и хорошее»

Участники оценивают свои основные черты характера, называя, например, 5 хороших своих черт и 5- плохих. Нужно определить, какие из черт зависят от самого человека и могут управляться изменяться самим человеком.

Какими чертами, эмоциями человек может управлять сам.

- «Закончи предложения»
- 1.Я сержусь, когда кто-то...»
- 2.Когда другие унижают меня ,я...
- 3.Выбирая между «пассивный» и «агрессивный», я назвал бы себя...
- 4. Я ненавижу...
- 5. Хуже всего мне ,когда...
- 6.Счастливее всего я. когда...
- 7.Главнее, что я хотел бы в себе изменить –это...
- Ведущий собирает бланки результаты в группе не обсуждаются(эти бланки анализируются ведущим и впоследствии используются на индивидуальном консультировании.
- **4. Ритуал прощания.**

Ход 3 занятия

- **Разминка:** упражнения на синхронизацию , доверие и взаимодействие.
- «Синхронизация» (осознание возможности переживания чувства единения с другими людьми). Участникам предлагается на счет 3 показать одинаковое количество пальцев на одной руке. Синхронизация наступает в тот момент , когда участники показывают одинаковое количество пальцев.
- «Восковая палочка» (переживание телесных ощущений: в отношениях доверия ,недоверия).
- Все участники становятся вокруг плотно к друг другу, чувствуя друг друга. В центр круга становится один из участников. Тот, который стоит в центре , -«восковая палочка», закрывает глаза и максимально расслабляется; его раскачивают остальные участники, стараясь не причинить ему боль. Затем участники на месте «восковой палочки» оказываются другие участники. В заключение ведется работа с чувствами, возникшими в результате упражнения.

- **Основная часть:** упражнение на осознание своей агрессивности и неконструктивности поведения.
- Упражнение «Что делать с агрессией и гневом» (в ходе упражнения дети могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением. Они могут разобраться в своем агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение.
- Материалы: бумага, карандаши.
- В каждом человеке от природы заложена агрессивность. Однако люди используют ее по-разному. Одни, чтобы созидать, и тогда агрессию можно назвать конструктивной. Другие, чтобы уничтожать или разрушать, и тогда агрессия деструктивна. Конструктивная агрессия – это активность, стремление к достижениям, защита себя и других, завоевание свободы и независимости. Деструктивная агрессия – это насилие, жестокость, ненависть, недоброжелательность, злоба. Поэтому, чтобы понимать, что с нами происходит, очень важно распознавать свои агрессивные импульсы и направить их в желаемое русло, не причиняя вреда окружающим.

- А теперь возьмите лист бумаги и запишите на нем все , что делает тот человек ,о котором можно сказать: «Да, он действительно агрессивный». Выпишите небольшой рецепт , следуя которому можно создать агрессивного ребенка, а также нарисуйте портрет такого ребенка. Затем дети зачитывают свои рецепты и изображают агрессивного ребенка(как он ходит, как говорит, как смотрит .что он делает). Что вам нравится и не нравится в агрессивном ребенке. Что бы вы хотели изменить в таком ребенке.
- Далее попросите детей подумать о том ,когда и как они стали проявлять агрессию? Каким образом они могут вызвать агрессию по отношению к себе ?
- Возьмите лист бумаги и разделите его на 2 части: левую и правую. Слева напишите, как окружающие в течение учебного дня проявляли агрессию по отношению к другим

Ход 4 занятия

- 1. Обсуждение впечатлений от предыдущего занятия.
- 2. **Разминка:** упражнения на доверие, взаимодействие.
- Упражнение «Подхвалилки» для повышения самооценки. Участникам раздаются карточки с названием различных хороших поступков. Например, быстро сделать уроки, помочь товарищу в беде. Участникам предлагается вспомнить и описать случай , когда здорово сделали именно то , что написано на карточке.
- Упражнение «Толкалки» (научение выражать агрессию через игру и позитивное движение).»Разбейтесь на пары. Встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу начните толкать своего партнера ладонями, старайтесь сдвинуть его с места. Если же ваш партнер сдвинет вас назад, постарайтесь вернуться на свое место. Будьте внимательны , никто никому не должен причинить боль. НЕ толкайтесь. Если надоест или устанете скажите:»СТОП».

- **Основная часть:** актуализация ситуаций обиды.
- Упражнение «Детская обида»
- Вспомните случай из детства ,когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните свои переживания и опишите их. Выразите отношение к этой обиде в настоящее время. Опишите или нарисуйте это.
- Демонстрируют рисунки «тогда « и «сейчас».
- Упражнение «Безмолвный крик» (научиться при самой сильной обиде или гневе не чувствовать себя жертвой; избавиться от напряжения. «Представьте себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не мешает. Вспомни о ком-нибудь, кто действует тебе на нервы , кто тебя злит или причиняет тебе какое –нибудь зло .Представь, что этот человек еще сильнее раздражают тебя. Пусть твое раздражение усиливается. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя.Для этого ты можешь закричать изо всех сил, но так, чтобы этого никто не услышал здесь.То есть кричать нужно про себя. Может быть , ты хочешь заорать: «Хватит! Перестань! Исчезни!» Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь .В твоём потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче.Ну. вот теперь хорошо!
- А теперь вспомни о человеке ,который осложняет тебе жизнь. Придумай в своём воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил. Откройте глаза, расскажите о том, что вы пережили.

- А теперь вспомни о человеке ,который осложняет тебе жизнь. Придумай в своем воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил. Откройте глаза, расскажите о том, что вы пережили.
- _Смогли ли в своем воображении крикнуть очень громко?
- Кого вы представляли в образе злого духа?
- Что кричали?
- Что придумали, чтобы остановить этого человека?
- 4.Релаксационные упражнения(см. занятие № 4).
- 5.Ритуал прощания.

Практические рекомендации для родителей и педагогов для снижения агрессивности среди подростков.

- Анализ причин отклонений в личностном развитии и поведении позволяет конкретнее наметить приёмы воспитательной работы с целью коррекции агрессивного поведения подростков
- Коррекция агрессии подростков направлена на перевод ее в социально приемлемые формы. На начальных этапах не показаны групповые формы, более эффективна индивидуальная работа.
- С самого начала, параллельно, необходимо начинать работу с семьёй. Иногда родители опасаются, что сиюминутная агрессия предпринимаемые ребенком разрушительные действия приведут к развитию, усилению агрессивности. Надо объяснить им, что, напротив, разрядка агрессии снижает уровень ее напряженности. После такой разрядки полезны успокаивающие занятия, вроде игр с песком, водой и/или релаксация. И лишь после того как непосредственный агрессивный импульс отработан, возможны совместные занятия, в которых разрушительные порывы ребенка можно переадресовать с партнера на внешние препятствия на пути к общей цели.

Практические рекомендации для родителей и педагогов для снижения агрессивности среди подростков.

- Особое место в коррекционной работе следует уделять формированию круга интересов подростка также на основе особенностей его характера и способностей. Необходимо стремиться к максимальному сокращению периода свободного времени подростка - «времени праздного существования и безделья» за счёт привлечения к положительно формирующим личность занятиям: чтение, самообразование, занятие музыкой, спортом, своим хобби и т.д.
- Исходя из того, что развитие ребёнка осуществляется в деятельности, а подросток стремится к утверждению себя, своей позиции, как взрослый, среди взрослых, то необходимо обеспечить включение подростка в такую деятельность, которая лежит в сфере интересов взрослых, но в то же время создаёт возможности подростку реализовать и утвердить себя на уровне взрослых.

Практические рекомендации для родителей и педагогов для снижения агрессивности среди подростков.

- Психологический смысл этой деятельности состоит для подростка в том, что участвуя в ней, он фактически приобщается к делам общества, занимает в нём определённое место и удерживает свою новую социальную позицию среди взрослых и сверстников. В процессе этой деятельности подросток признаётся взрослыми, как равноправный член общества. Это создаёт оптимальные условия и для реализации его потребностей. Такая деятельность предоставляет подростку возможность развития его самосознания, формирует нормы его жизнедеятельности.
- При защитной агрессии рекомендуется, прежде всего, работа по обучению средствам общения. Кроме того, необходимо снять тревожность, чему способствует теплая эмоциональная атмосфера домашнего общения, душевный комфорт, ибо за защитной агрессией стоит ощущение небезопасности, угрозы внешнего мира.

Список литературы :

- Бандура А. Подростковая агрессия. Изучение влияния семейных отношений ., М., 1999.
- Бреслав Г. Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности., СПб., 2006.
- Журавлев Д., Подростковая агрессивность- психологическая закономерность или социальный феномен/ Нар. Образование 2/2003.
- Лебедев Л. Д., Арт- терапия детской агрессивности / Начальная школа 2/ 2001.
- Майорова А. В., Е.Е. Чепурных., С.М. Шурухт, Обучение жизненно важным навыкам ., СПб., 2002.
- Микляева А.В., Румянцева Г.В., Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие., СПб., 2004.
- Платонова Н. М., Агрессия детей и подростков., СПб., 2004.
Подростковая агрессия: изучение влияния воспитания и семейных отношений.