

Коррекционная программа

профилактики и снятия агрессивных состояний у школьников

«Почему я злюсь?»

2020г

1. Пояснительная записка

Проблема воспитания детей с агрессивным поведением является одной из центральных психолого-педагогических проблем. Все чаще приходится сталкиваться с явлениями игнорирования общественных норм и проявлениями детской агрессии. Агрессивность – свойство личности; целенаправленное разрушительное поведение, заключающееся в наличии деструктивных тенденций, с целью нанесения вреда тому или иному лицу. Это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения (Р. Бэрн, Д. Ричардсон).

Неизмеримое количество внутренних и внешних факторов воздействуют на подрастающего ребенка. Далеко не все дети могут контролировать свои поступки. Столкновение ребенка с миром других детей, а также миром взрослых и самыми разнообразными явлениями жизни далеко не всегда происходит у него безболезненно. Часто при этом у него происходит ломка многих представлений, установок, изменение желаний и привычек, недоверие к другим. На смену одним чувствам приходят другие, которые могут носить и патологический характер. У ребенка формируются внутренние взгляды, враждебные по отношению к другим. Такой ребенок считает агрессивное поведение приемлемым, он не имеет в своем поведенческом "арсенале" другого, положительного опыта.

Программа коррекции агрессивного поведения подростков предназначена для расширения базовых социальных умений детей с агрессивным поведением. Здесь важно сделать акцент на том, что ни в коем случае нельзя подавлять агрессию в детях, так как агрессия - это необходимое и естественное для человека чувство. Запрет или силовое подавление агрессивных импульсов ребенка очень часто может привести к аутоагрессии (т.е. вред будет наноситься самому себе) или перейти в психосоматическое расстройство.

Важно научить ребенка не подавлять, а контролировать свою агрессию; отстаивать свои права и интересы, а также защищать себя социально приемлемым способом, не ущемляя при этом интересы других людей и не причиняя им вреда. Необходимо помнить следующее: агрессия - это не только деструктивное поведение, причиняющее вред окружающим, приводящее к разрушительным и негативным последствиям, но также это еще и огромная сила, которая может служить источником энергии для более конструктивных целей, если уметь ей управлять. И задача взрослых - научить ребенка контролировать свою агрессию и использовать ее в мирных целях.

С целью оптимизации работы в сфере оказания психологической помощи была разработана данная программа «Управление гневом».

Программа «Управление гневом» предполагает комплексный подход к психологической коррекции агрессивного поведения у подростков на основе современных достижений отечественных и зарубежных психологов А.А. Реана, Р. Бэрона, Д. Ричардсона, Г.Э. Бреслава и других.

Программа «Управление гневом» создана на основе программ: Бреслава Г.Э., Лебедевой О.А., Смирновой Е.Е.

Целью данной коррекционной программы является расширение адаптационных возможностей детей и подростков.

Для достижения цели в ходе реализации программы необходимо решить следующие задачи:

- формировать способность к осознанию собственного эмоционального мира, к пониманию чувств других людей;
- развивать эмпатию;
- обучать детей и подростков навыкам контроля и управления собственным гневом (навыкам саморегуляции)
- обучать детей и подростков приемлемым способам выражения гнева;
- обучать детей и подростков конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации;

- формировать позитивную самооценку;

- формировать мотивацию к социальному взаимодействию и сотрудничеству.

Программа предусматривает использование в работе:

- ✓ арт-терапевтических методик;

- ✓ психогимнастических упражнений;

- ✓ бесед;

- ✓ коррекционные упражнений;

- ✓ тестирования;

- ✓ релаксационных упражнений;

- ✓ игровых методик.

В процессе занятий по программе «Управление гневом» у подростков формируются следующие умения и навыки, которые в последующем развиваются и совершенствуются:

- ❖ умение осознавать и признавать свои эмоции и чувства;
- ❖ умение осознавать и признавать эмоции и чувства других людей;
- ❖ освоение приемов саморегуляции;
- ❖ освоение приемов мышечной релаксации;
- ❖ умение использовать различные способы поведения в проблемной ситуации;
- ❖ умение выражать агрессию приемлемым способом;
- ❖ навыки конструктивного взаимодействия;

2. Организационные условия проведения занятий

Программа рассчитана на учащихся 10-14 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по заявке или результатам тестирований. Продолжительность программы – 10 занятий по 40-50 минут. Состав группы 5-10 человек.

Групповая работа должна проводиться в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении, в интерьере комнаты должны преобладать спокойные неяркие цвета. Для обеспечения занятий необходимы: бумага, карандаши, мелки, ножницы, гуашь, клей, фломастеры, мячи, мягкие игрушки.

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

Перед началом цикла занятий проводятся индивидуальные консультации с каждым подростком. После окончания групповой работы также проводятся консультации, на которых закрепляются произошедшие с детьми изменения и групповое тестирование по методике Басса – Дарки (возможно использование других методик, с которыми работает психолог). Тестирование позволяет отследить динамику личностных изменений.

2. Учебно-тематический план

Кол-во часов (10)

Теорет-е

занятия

Практ-е

занятия

Вводное занятие. «Знакомство»

Формирование осознания собственного эмоционального мира, а также чувств других людей, развитие эмпатии

«Гнев – одно из наших чувств»

Коррекционная работа, направленная на обучение ребенка приемлемым способам выражения гнева.

«Мой гнев»

«Море эмоций»

Коррекционная работа, направленная на обучение детей навыкам контроля и управления собственным гневом (навыкам саморегуляции)

«Я – властелин своего тела»

«Новые возможности» Коррекционная работа, направленная на обучение ребенка конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации

«Два барана»

«Чтобы не обидеться»

«Достигая своей цели»

Итоговое занятие. «Повелитель драконов»

Итого:10

3. Содержание программы

1. Вводное занятие. «Знакомство» (1 час)

Упражнение «Снежный ком». Упражнение «Сходство и различие». Упражнение «Комплимент».

2. Формирование осознания собственного эмоционального мира, а также чувств других людей, развитие эмпатии (1 час)

2.1 «Гнев – одно из наших чувств»

Беседа «Эмоции и чувства». Упражнение «Где живут эмоции?». Упражнение «Эстафета эмоций». Групповая дискуссия «Зачем нам гнев?».

3. Коррекционная работа, направленная на обучение ребенка приемлемым способам выражения гнева (2 часа)

3.1 «Мой гнев»

Групповая дискуссия «Путь гнева». Упражнение «Мешочек криков». Упражнение «Рисуем гнев». Упражнение «Как я зол».

«Выпусти джина»

Упражнение «Рецепт агрессивности». Упражнение «Гнев на сцене». Упражнение «Две собаки», Упражнение «Бокс».

4. Коррекционная работа, направленная на обучение детей навыкам контроля и управления собственным гневом (навыкам саморегуляции) (2 часа)

4.1 «Я – властелин своего тела»

Упражнение «Сигналы гнева». Знакомство с методами саморегуляции: дыхательная гимнастика, нервно-мышечная релаксация, аутотренинг.

4.2 «Новые возможности»

Беседа «Как справиться с гневом». Упражнение «Лист гнева». Упражнение «Я спокоен. Я сердит». Упражнение «Победить дракона».

5. Коррекционная работа, направленная на обучение ребенка конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации

(3 часа)

5.1 «Два барана»

Групповая дискуссия «Сила слова». Упражнение «Разожми кулак». Упражнение «Критикуй не обижая». Упражнение «Собери фигуру».

5.2 «Чтобы не обидеться»

Групповая дискуссия «Обида». Упражнение «Обида похожа...». Упражнение «Недружеский шарж». Упражнение «Копилка обид».

5.3 «Достигая своей цели»

Упражнение «Попросись на ночлег». Упражнение «Необитаемый остров».

6. Итоговое занятие. «Повелитель драконов» (1 час)

7. Творческий проект «Управление гневом».

4. Методы отслеживания эффективности программы

Успешная коррекционная работа по преодолению детской и подростковой агрессии невозможна без объективной диагностики различных проявлений агрессивности и предрасположенности к развитию агрессивного поведения. Объективность диагностики в данном случае обеспечивается выбором характеристик, признаков и критериев, не зависящих от самооценки и оценки поведения ребенка людьми из его социального окружения.

Выявляя агрессивных детей, следует помнить, что главная задача – не постановка диагноза, не навешивание ярлыка и не подтверждение своих предположений, а, прежде всего, оказание посильной своевременной помощи нуждающемуся в ней ребенку.

Для выявления агрессии у подростков, выяснения ее причин, отслеживания изменений, происходящих в ходе коррекции можно использовать следующие методы диагностики.

Наблюдение.

Проективные методики: «Кинетический рисунок семьи», «Тест руки», «Несуществующее животное», «Крокодилы».

Опросник А.Басса и А. Дарки.

Тест Розенцвейга.

5. Методические рекомендации

Особое внимание в программе уделено работе по отреагированию гнева для того, чтобы дать свободу истинным скрытым переживаниям (обидам, разочарованию, боли). Ребенок, не пройдя через эту стадию, будет сопротивляться дальнейшей работе и, скорее всего, потеряет доверие к психологу.

После этого можно переходить к коррекционной работе, направленной на осознание собственного эмоционального мира, а также чувств других людей; на овладение приемами контроля своего гнева и поведенческой терапии, а также к развитию адекватной самооценки.

Рассмотрим подробнее основные направления работы, которые представлены в программе:

Коррекционная работа, направленная на обучение ребенка приемлемым способам выражения гнева, а также на отреагирование негативной ситуации в целом.

В. Окландер выделяет 4 стадии отреагирования гнева:

Первая стадия — «предоставлять детям практически приемлемые методы для выражения гнева безопасным способом во внешнем плане».

Вторая стадия — «помочь детям подойти к реальному восприятию чувства гнева, побудить их к тому, чтобы эмоционально отреагировать этот гнев (и ситуацию в целом) прямо «здесь и теперь». В этих случаях хорошо прорисовать гнев карандашами или красками, вылепить гнев из пластилина, сделать коллаж — зрительно обозначить свой гнев. Часто у детей образ их гнева отождествляется с обидчиком, с тем объектом, которому непосредственно адресован их гнев.

Третья стадия — «дать возможность прямого вербального контакта с чувством гнева: «пусть скажут все, что нужно сказать, тому, кому следует». Обычно после того, как дети полностью выскажутся (иногда они кричат и плачут при этом), происходит трансформация зрительного образа гнева в позитивную сторону; дети становятся более спокойными и открытыми к дальнейшей работе.

Четвертая стадия — «обсуждать с детьми, что заставляет их гневаться, в каких ситуациях это чаще всего происходит, как они это обнаруживают и как ведут себя в это время». Важно, чтобы ребенок научился осознавать и понимать свой гнев, и далее научился оценивать ситуацию, чтобы сделать выбор между открытым (асоциальным) проявлением гнева или проявлением его в приемлемой в социальном отношении форме.

Задачей психолога на стадии отреагирования гнева является помощь ребенку в плане высвобождения его истинных переживаний (боли, обиды), которые часто прячутся за внешним проявлением гнева. Также необходимо помочь ребенку изменить восприятие ситуации в целом с травмирующего и негативного на более позитивное.

Коррекционная работа, направленная на обучение детей навыкам контроля и управления собственным гневом (навыкам саморегуляции)

У агрессивных детей слабо развит контроль над своими эмоциями, а зачастую и просто отсутствует, поэтому важно в коррекционной работе с такими детьми сформировать навыки контроля и управления собственным гневом, обучить детей некоторым приемам саморегуляции, которые позволят им сохранить определенное эмоциональное равновесие в проблемной ситуации. Саморегуляция рассматривается как важная «мишень» психологического воздействия. У агрессивных детей отмечается высокий уровень

мышечного напряжения. Особенно он высок в области рук, лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота. Необходимо научить подростка снижать уровень эмоционального напряжения через физическую (мышечную) релаксацию (для этого используются прослушивание медитативной, спокойной музыки, фантазии-визуализации, медленные танцы, специальные дыхательные упражнения, методы аутотренинга и т. п.) Регулярное выполнение релаксационных упражнений делает ребенка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет ему лучше понять, осознать чувство собственного гнева. В результате ребенок лучше владеет собой, контролирует свои деструктивные эмоции и действия. Важно также, чтобы подростки освоили релаксационные техники, поскольку помимо управления негативным состоянием релаксационные техники помогут им снизить уровень личностной тревожности, который у агрессивных детей достаточно высок.

Также необходимо учить детей контролю над своими эмоциями и способам выражения негативных чувств без вреда для окружающих людей (эта стратегия используется, если агрессия проявляется в прямой форме). Например, преобразовывать прямую агрессию в косвенную с помощью предметов-заменителей; выплескивать внутреннее напряжение через активные действия, занятия спортом, подвижные игры, проявление символической агрессии;

Важно, чтобы в ходе занятий подростки научились предъявлять партнеру по общению свои чувства через их проговаривание и приглашение к сотрудничеству. В результате этих действий происходит преодоление противоречий, предотвращение конфликтов в будущем.

Коррекционная работа в данном направлении заключается:

- 1) В установлении определенных правил, которые помогут детям справиться с собственным гневом;
- 2) В закреплении этих правил (навыков) в ролевой игре (провоцирующей игровой ситуации);
- 3) В обучении релаксационным техникам с применением глубокого дыхания.

Прежде чем перейти к закреплению правила в ролевой игре:

- следует расспросить ребенка, в какой ситуации чаще всего он злится и ему хочется ударить при этом кого-либо, толкнуть, обозвать, испортить чьи-либо вещи и т.п., и составить перечень этих ситуаций;

- следует его расспросить, удавалось ли ему иногда сдерживать себя, и если да, то в каких случаях (как правило, это ситуации менее напряженные для ребенка), и что помогло ему сдерживать себя («помощники»), и составить список «помощников», если таковые имеются;

- прежде чем приступить к ролевой игре в провоцирующей ситуации, следует проиграть сначала игровую ситуацию с предметами, игрушками. Для этого психолог вместе с ребенком сочиняет небольшую историю, отражающую проблемы самого ребенка и содержащую весь набор его деструктивных поведенческих реакций.

Психолог вводит правило, и данное правило отрабатывается в игровой ситуации, которая может превратиться в целый спектакль. После того как ребенок начинает легко следовать установленному правилу в игре, переходят к непосредственно ролевой игре с провоцирующей ситуацией;

- для скорейшего закрепления навыка можно использовать поощрительные наклейки, призы, поздравления и т.п.

Коррекционная работа, направленная на обучение ребенка конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации .

Агрессивные дети в силу своих характерологических особенностей обладают достаточно ограниченным набором поведенческих реакций на проблемную ситуацию. Как правило, в проблемной ситуации они придерживаются силовых моделей поведения, которые, с их точки зрения, носят оборонительный характер.

Цели и задачи данного коррекционного направления работы с агрессивными детьми — это научить ребенка видеть различные способы поведения в проблемной ситуации, а также помочь ребенку сформировать навыки конструктивного поведения, тем самым расширить спектр его поведенческих реакций в проблемной ситуации и минимизировать (в идеальном варианте— снять) деструктивные элементы в поведении.

Формирование осознания собственного эмоционального мира, а также чувств других людей, развитие эмпатии.