

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИШИМСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ИМ. П.П. ЕРШОВА
(ФИЛИАЛ) ТЮМЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
Кафедра педагогики и психологии

Заведующий кафедрой
кандидат педагогических наук,
доцент
Е.В. Слизкова

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
бакалавра

**КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ ИЗ СЕМЕЙ С
АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ**

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль: «Психология и социальная педагогика»

Выполнила работу
студентка 5 курса
заочной формы обучения

Бровкина Анастасия Владимировна

Руководитель
кандидат педагогических наук,
доцент

Быстрова Наталья Владимировна

Ишим
2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ ИЗ СЕМЕЙ С АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ	8
1.1. ПРОБЛЕМА АГРЕССИВНОСТИ В ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ	8
1.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДРОСТКОВ ИЗ СЕМЕЙ С АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ	14
1.3. АРТ–ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ ИЗ СЕМЕЙ С АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ	19
ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ.....	28
ГЛАВА 2. ОПЫТНО–ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ ИЗ СЕМЕЙ С АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ	Error! Bookmark not defined.
2.1. ДИАГНОСТИКА АГРЕССИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ ИЗ СЕМЕЙ С АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ	31
2.2. РЕАЛИЗАЦИЯ АРТ-ТЕРАПИИ В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ ИЗ СЕМЕЙ С АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ ПО СНИЖЕНИЮ АГРЕССИВНОСТИ.....	42
2.3. ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ АРТ-ТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОСТИ У ПОДРОСТКОВ ИЗ СЕМЕЙ С АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ	52
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ.....	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	63
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	66
ПРИЛОЖЕНИЕ. СПИСОК ИСПЫТУЕМЫХ.....	71
ПРИЛОЖЕНИЕ. МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ.....	72
ПРИЛОЖЕНИЕ. КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ.....	83

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Повышенная агрессивность подростков одной из острых проблем не только для социальных педагогов и психологов, но и для общества в целом. Изучение агрессивности в подростковом возрасте особенно важно, именно, тогда данное свойство характеристика находится в стадии становления и когда еще могут быть приняты современные корректирующие меры.

Для большинства детей типичны те или иные формы агрессии. Однако, в определенном возрастном периоде агрессия как постоянная форма поведения не только сохраняется, но и развивается, делая ее постоянным качеством человека. В результате снижается жизненный потенциал подростка, изменяется его способность продуктивно общаться, искажается его развитие личности. Агрессивный подросток создает много проблем не только для других, но и для себя.

Особое беспокойство вызывает то, что с каждым годом число детей, способных проявлять агрессивность, часто обусловленную алкоголизмом родителей, и их становится все больше и больше. Алкоголизм родителей провоцирует проявление агрессии по отношению к собственным детям и это, безусловно вызывает агрессивную реакцию и, как следствие формирование агрессивности у самих подростков. Проявления агрессивности подростков может выражаться в отношении к окружающим, а также и по отношению к самим себе. Одним из «мощных факторов, разрушающих не только семью, но и душевное равновесие личности подростка, это пьянство родителей» [10, с. 29].

На сегодняшний день проблема злоупотребления алкоголем в России становится не то, чтобы «актуальной», но фатальной и роковой. Помимо общего роста употребления спиртного населением и соответствующим увеличению заболеваемости алкогольной зависимостью, отмечается ярко выраженная направленность к росту агрессии подростков, воспитывающихся в семьях с алкогольной зависимостью.

Особенности алкогольного поведения в определенной степени говорят о специфике психологических механизмов формирования агрессии подростков в данных семьях. Считается, что степень психологического неблагополучия в семьях с алкогольной зависимостью для подростков является очень высокой.

Употребление алкоголя имеет существенные медицинские, социальные и экономические последствия. Оно обуславливает деградацию личности, формируя глубокие личностные и психологические изменения не только у личности, употребляющей алкоголь, но и существенно влияет на психологическое состояние ближайшего окружения. Приводит к таким последствиям, как, депрессия, суицидальное, делинквентное поведение, дезапатия, нарушение здоровья и генофонда нации. Семьи с алкогольной зависимостью обладают меньшим контролем над окружением, низким самопринятием, самооценкой и позитивным отношением к окружающим. Все это негативно сказывается на формировании личности подростков, воспитывающихся в семьях с алкогольной зависимостью, и соответственно ведут к росту подростковой агрессии.

Существует ряд **противоречий**:

– между необходимостью коррекции агрессивности подростков и наличием субъективно–психологических факторов, одним из которых является семья, где злоупотребляют алкоголем, тем самым провоцируют рост агрессии у несовершеннолетних;

– между наличием разнообразных средств коррекции агрессивности и недостаточной изученностью возможностей арт–терапии в коррекционной работе с подростками из семей с алкогольной зависимостью.

Проблема исследования заключается в выявлении возможностей арт–терапии в коррекции агрессивности подростков из семей с алкогольной зависимостью.

Обозначенные противоречия и проблема исследования позволили сформулировать **тему**: «Коррекция агрессивности у подростков из семей с алкогольной зависимостью посредством арт–терапии.

Цель исследования: выявить, теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность арт–терапии как средства коррекции агрессивности у подростков из семей с алкогольной зависимостью.

Объект исследования агрессивность подростков из семей с алкогольной зависимостью.

Предмет исследования: арт–терапия как средство коррекции агрессивности у подростков из семей с алкогольной зависимостью.

Для решения проблемы были поставлены следующие **задачи:**

1. Проанализировать проблему агрессивности в психолого–педагогической литературе.

2. Раскрыть психологические особенности подростков из семей с алкогольной зависимостью.

3. Рассмотреть арт–терапию как средство коррекции агрессивности подростков из семей с алкогольной зависимостью.

4. Осуществить диагностику уровня агрессивности у подростков из семей с алкогольной зависимостью.

5. Реализовать арт–терапию в коррекционной работе по снижению агрессивности подростков из семей с алкогольной зависимостью.

6. Проанализировать эффективность опытно–экспериментальной работы по коррекции агрессивности подростков из семей с алкогольной зависимостью арт–терапией.

Гипотеза: возможно, коррекционная работа по снижению агрессивности у подростков из семей с алкогольной зависимостью будет эффективной, если в качестве средства использовать арт–терапию (изотерапию, музыкотерапию, театротерапию, сказкотерапию, танцевальную терапию, игротерапию).

Методологической основой данного исследования являются:

– теория изучения личностной агрессивности (Ю.А. Александровский, О.М. Боканова, В.П. Зинченко, А.Б. Леонова, М.Ф. Фролов, Ю.В. Щербатых), подходы к пониманию агрессивности (Г.И. Косицкий, В.И. Медведев, В.В. Суворова и др.), психологические теории агрессивности (Л.И. Анцыферова,

О.А. Васильева, Н.В. Вострокнутов и др.), концепция построения системы психолого–педагогической коррекции агрессивности (О.П. Карпова, О.В. Лозгачева, В.А. Бодров, Т.С. Тихомирова, Л.М. Аболин, Н.И. Бережная), арт–терапия как средство психологической коррекции (Ж. Ю. Кара, Н.В. Серов, О.В. Чащина).

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ психолого–педагогической литературы по проблеме исследования;
2. Эмпирические: тестирование, психолого–педагогический эксперимент;
3. Количественная и качественная обработка данных (методы математической статистики – критерий Фишера).

База исследования: МАОУ Голышмановская СОШ № 2. В исследовании принимали участие школьники 9-х классов в количестве 40 человек, в том числе 10 подростков из семей с алкогольной зависимостью.

Исследование проводилось в **три этапа**.

Первый этап – постановочный (май, 2019 г. – июнь, 2019 г.) на этом этапе выявлялись противоречия, проблема, изучалась психолого–педагогическая литература, осуществлялась постановка цели и задач исследования, формулировалась гипотеза, определялся объект и предмет исследования.

Второй этап – собственно–исследовательский (июль, 2019 г. – январь, 2020 г.) осуществлялся отбор методов и методик диагностики, их реализация, проверка гипотезы, реализовывалась коррекционная работа посредством арт–терапии и проверялась ее эффективность.

Третий этап – оформительско – внедренческий: (февраль 2020 г. – июнь 2020 г.) осуществлялась систематизация результатов исследования, апробация, оформление результатов выпускной квалификационной работы.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования заключается в уточнении понятия «агрессивность» применительно к подросткам из семей с алкогольной зависимостью; раскрытии особенностей

проявления агрессивности у подростков из семей с алкогольной зависимостью; разработке, научном и теоретическом обосновании, и экспериментальной проверке эффективности использования арт–терапии как средства коррекции агрессивности у подростков из семей с алкогольной зависимостью.

Практическая значимость исследования заключается в использовании результатов исследования в работе педагогов–психологов, школьных учителей для применения в качестве средства коррекции агрессивности у подростков арт–терапии из семей с алкогольной зависимостью.

Апробация результатов исследования осуществлялась на методических объединениях и педагогических советах МАОУ Голышмановская СОШ № 2.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка, включающего 55 литературных источников, 16 таблиц, 8 рисунков.

Объем работы без приложений составляет 70 страниц печатного текста в компьютерной обработке.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОСТИ У ПОДРОСТКОВ ИЗ СЕМЕЙ С АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

1.1. ПРОБЛЕМА АГРЕССИВНОСТИ В ПСИХОЛОГО– ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

В научной литературе существует большое количество исследований посвященных теме агрессивности, мы постараемся проанализировать проблему и раскрыть основные понятия.

Агрессивность понимается как устойчивая личностная черта, выражающая склонность к агрессивному поведению [15, с. 91].

Под агрессией же понимается мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения. Агрессия всегда оценивается резко отрицательно как выражение антигуманизма, наличия культа грубой силы. В то же время, имеются случаи, когда об агрессивных действиях говорят, как об энергично наступательных и дают им положительную оценку. Это обычно делается, если речь идет о спортивных состязаниях: отсутствие у команды спортивной «злости» или агрессивности оценивается как существенный недостаток. Однако «положительная» агрессия является чаще всего исключением, имеющим место в узкоспециальной сфере [13, с. 83].

В общем понимании, агрессия определяется как резкое, суровое негативное поведение, которое может быть выражено в разных формах поведения, как словесных, так и невербальных: злые шутки, слухи, враждебные фантазии, деструктивное поведение, бандитизм, насилие, убийство [19, с. 38].

В данный момент по утверждению М. В. Алфимова, В. И. Трубникова современная психоло–педагогическая наука оперирует значительным количеством трактовок понятия «агрессия», но ни одно конкретное невозможно признать общеупотребительным и точным в виду размытости, многозначности и сложности этого термина [32, с. 113]. Проанализируем найденные нами определения.

В большинстве случаев агрессию трактуют как чрезмерную активность или стремление к самоутверждению. Об агрессии как тенденции приближения к объекту или удаления от него говорит Л. Бендер. Как внутреннюю силу, дающую человеку возможность противостоять внешним воздействиям - Ф. Аллан [3, с. 27].

В литературе часто акты враждебности, атаки, разрушения, то есть действия, которые вредят другому лицу или объекту также приписываются феномену агрессии. Х. Дельгадо указывает, что «человеческая агрессивность есть поведенческая реакция, характеризующаяся проявлением силы в попытке нанести вред или ущерб личности, или обществу».

По мнению Л.М. Семенюк, следует разводить понятия агрессии и агрессивности как психических свойств личности, а агрессию трактовать как процесс, имеющий специфическую функцию и организацию; в данном контексте агрессивность трактуется как некая структура, являющаяся компонентом более сложной структуры психических свойств человека [39, с. 61].

Агрессивное поведение рассматривается как враждебные действия, целью которых является нанесение страдания, причинение ущерба другим людям и живым существам.

В теории социального научения агрессия рассматривается в рамках определенного социального поведения, которое содержит действия, включающие сложные навыки и требующие всестороннего научения. Нужно иметь в виду, что роль биологического фактора в рамках теории социального научения не отрицается. Однако влияние этого фактора ограничено, поскольку «люди наделены нейропсихологическими механизмами, обеспечивающими возможность агрессивности поведения, но активация этих механизмов контролируется сознанием; поэтому различные формы агрессивности поведения, частота их проявления, ситуации в которых оно разворачивается, а также конкретные объекты, выбранные для нападения, во многом определяются факторами социального научения» [10, с. 35].

Агрессивность – это свойство личности, отличающееся наличием деструктивных тенденций в области субъект–субъектных отношений. Деструктивный компонент человеческой активности является необходимым в созидательной деятельности, так как потребности индивидуального развития с неизбежностью формируют в людях способность к устранению и разрушению препятствий, преодолению того, что противодействует этому процессу.

Агрессивность не делает человека сознательно опасным, так как, с одной стороны, существующая связь между агрессивностью и агрессией не является жесткой, а, с другой, сам акт агрессии может не принимать сознательно опасные и неодобряемые формы. В обыденном понимании агрессивность трактуют в подобию «злонамеренной активности».

Разделим агрессивные проявления на два типа. Мотивационная агрессия выступает как самооценность, а инструментальная агрессия, как средство. Оба типа агрессии могут проявляться как под контролем сознания, так и вне него и сопряжены с эмоциональными переживаниями: гнев, злоба и др. [8, с. 12].

Конечно, человек должен обладать определенной, нормальной степенью агрессивности. Ее отсутствие может привести к пассивности и конформности, а чрезмерное развитие может определить большую часть образа личности, которая может стать конфликтной, неспособной на эффективное взаимодействие.

В агрессивности необходимо выделить качественную и количественную характеристики. Агрессивность имеет различную степень выраженности: от полного отсутствия до ее максимального развития. В связи с этим выделяют различные виды агрессии. Подробная их структура предложена в работах А. Басса и А. Дарки, которые указывают следующие виды реакций личности на реальные или вымышленные угрозы:

- физическая агрессия – человек использует физическую силу против другого лица;
- косвенная агрессия – поведение, опосредованным путем направленное на другое лицо или сублимирующееся в других проявлениях личности;

– раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость и др.);

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

– обида – отношение, выражающее зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия;

– подозрительность – отношение к окружающим, переживаемое в диапазоне от недоверия и осторожности до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред;

– вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы);

– чувство вины – выражение убеждения субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает неправильно, а также ощущаемые им угрызения совести [29, с.72].

Происхождение патологической агрессии находится в истоках раннего детства. Использование телесных наказаний в качестве средства воспитания детей в процессе социализации скрывает ряд конкретных рисков. Во-первых, родители, которые наказывают своих детей, на самом деле могут быть примером агрессии для них. В таких случаях наказание может вызвать агрессию в будущем [5, с. 91].

Во-вторых, подростки, которые слишком часто наказываются, будут стараться избегать или сопротивляться своим родителям. Если они не повинуются своим родителям, они вряд ли узнают другие меры влияния, которые помогли бы им правильно общаться. Кроме того, агрессивное поведение может привести подростка к компании «людей, которые демонстрируют и одобряют чрезвычайно опасное поведение, которое действительно должно быть наказуемо».

И в-третьих, если наказание очень увлекательно и неутешительно для детей, они могут забыть причину, которая привела к таким действиям. На самом деле стратегия социализации в этом случае препятствует принятию

правил приемлемого поведения. Если после жестокого наказания ребенок расстроен или злится, он может забыть причину, за которую он был наказан. Вышеуказанные явления агрессии можно устранить, изменив семейное типа взаимодействия.

Внутренние факторы, которые влияют агрессию: патологический кризис личности и аффективные нарушения. Расстройства возникают в детстве или в школьном возрасте. Причиной может быть травма головы, беременность токсикозы матери, причиной которой может выступать в течение длительного времени, затяжные роды. Расстройства могут принять такие виды как, депрессия, тревога, страх и озлобленность. Агрессия на их фоне становится еще сильнее. Младший школьник не контролирует себя [3, с. 79].

Конституционная предрасположенность является важной причиной агрессии у детей. Основными характеристиками детей с тенденцией к агрессивному поведению являются раздражение, подозрение, изоляция, беспокойство, страх перед общественным мнением, чувство стыда, а не чувство вины. Отрицательная роль журналов, газет, интернета, компьютерных игр и телевидения играет главную роль в формировании агрессивности поведения. Многие фильмы, мультфильмы, статьи, веб-сайты и компьютерные игры, основным содержанием которых является жестокость, насилие и преступность, закладывают «агрессивное зерно» [3, с. 64].

Агрессивное поведение часто трактуется как враждебные действия, целью которых является нанесение страдания, причинение ущерба другим людям и живым существам. Враждебность, озлобленность, драчливость, задиристость, – формы агрессивности поведения.

Педагоги и психологи отмечают, что агрессивность школьника может являться своеобразной формой протеста против непонимания родителей, из-за неудовлетворенности своим положением в обществе. Однако на развитие агрессии у детей могут влиять, конечно, природные особенности его темперамента, например, волнение и сила эмоций способствуют формированию таких свойств, как вспыльчивость, раздражительность, неспособность

сдержаться. Конечно, в состоянии разочарования школьник которая ищет выход внутреннего напряжения, включая борьбу, злоупотребление и так далее. Кроме того, агрессия может быть вызвана необходимостью защитить себя и удовлетворить свои потребности в ситуации, что повышает риск того, что человек может не увидеть другого выхода, чем «агрессировать» физически, или, по крайней мере, на словах посылать словесные угрозы [32, с. 8].

Таким образом, под агрессивностью понимается свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъект–субъектных отношений. Деструктивный компонент человеческой активности является необходимым в созидательной деятельности, так как потребности индивидуального развития с неизбежностью формируют в людях способность к устранению и разрушению препятствий, преодолению того, что противодействует этому процессу. Сама по себе агрессивность не делает субъекта сознательно опасным, так как, с одной стороны, существующая связь между агрессивностью и агрессией не является жесткой, а, с другой, сам акт агрессии может не принимать сознательно опасные и неодобряемые формы.

Среди основных причин, которые провоцируют агрессивное поведение, исследователи выделяют:

1. Гиперопека / гипопека. Недостаточный надзор и контроль над детьми (образование по типу гипопеки часто приводит к развитию стойких агрессивных форм поведения).

2. Физическое, психологическое или сексуальное насилие над ребенком или членом семьи, чему ребенок является свидетелем.

3. Отрицательное влияние братьев и сестер (отказ, соперничество, и др).

4. Материнская депривация также может рассматриваться как фактор формирования агрессивности. Отсутствие родительской привязанности, любви, заботы ведет к развитию чувства враждебности. Поведение такого подростка агрессивное, но эта агрессивность защищает, протестует.

5. Наличие определенных семейных традиций может вызвать агрессию подростка. Мы говорим об искаженных моделях воспитания, о специфическом поведении родителей.

6. Неполный состав семьи.

Механизмом агрессивного поведения, по мнению А. Фрейд, выступает идентификация с агрессором, воплощая, принимая его атрибуты, ребёнок преобразуется из того, кому угрожает, в того, кто угрожает. Агрессивные устремления ребёнка, таким образом, носят упреждающий характер по отношению к объекту тревоги [14, с. 78]. Основатель индивидуальной психологии А. Адлер, видел причину подростковой агрессивности в том, что на протяжении всего своего развития ребёнку присуще чувство неполноценности.

Именно в подростковый период агрессивность является одной из характеристик личности, задача семьи и педагогов помочь в коррекции агрессивности, чтобы она не переросла во враждебную деструктивность. Об особенностях подросткового возраста и влиянии родителей, злоупотребляющих алкоголем, на агрессивность подростков, пойдёт речь далее.

1.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДРОСТКОВ ИЗ СЕМЕЙ С АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

Агрессивность проявляется в человеке под влиянием его индивидуальных особенностей. В возникновении агрессии участвуют такие факторы, как возраст, индивидуальные особенности и внешние физические и социальные условия. Но решающая роль в формировании агрессивности индивида, по мнению большинства исследователей этого вопроса, отводится его социальной среде.

Подростковый возраст является одним из непростых этапов развития человека. Он включает период развития детей от 14 до 16 лет, что соответствует возрасту учеников 9–11 классов средней школы. Это возраст полового созревания, показатели которого определяют границы подросткового периода [45, с.125].

Говоря о проявлениях агрессии в подростковом возрасте, необходимо учитывать, что подросток растет в семье, а семья почти всегда является основным фактором социализации, а также основным источником живых примеров агрессивности для большинства детей [18, с. 41].

Э. Фромм указывает на значение семьи в формировании личности подростка. «Семья – это своего рода «психологический посредник» общества, поэтому в процессе адаптации в семье ребенок формирует характер, который затем станет основой его адаптации к обществу и решения различных социальных проблем» [28, с.60].

На формирование агрессии у подростков старшего возраста влияет то, как они взаимодействуют с семьей [13, с. 94].

Современный подросток может реализовать свою агрессию двумя способами:

– проявлять открыто – следуя этим путем, он либо добивается авторитета и самореализации, либо не выдерживает: употребляет наркотики, садится в тюрьму, спивается, кончает жизнь самоубийством и т.п.;

– прятать и подавлять: становиться послушным, но при этом утрачивает активность, самостоятельность, энергию, ничего особого в жизни, не добиваясь [3, с. 20–22].

Н.И. Корытченкова разработала модель уровней агрессивности подростков в зависимости от характера поведенческой регуляции и способов переработки информации [21, с.32].

1. Уровень генерализованной агрессии (против «всех» и «вся»).

Подростки используют физическую агрессию для удовлетворения своих примитивных потребностей. Главная характеристика – это отсутствие альтернативных способов поведения, отвержение всяческих авторитетов, подозрительность.

2. Уровень избирательной локальной агрессии. Такие подростки выборочно агрессивны по отношению к тем, кто слабее их.

3. Уровень адаптивной (защитной) агрессии. Агрессивные действия применяются с целью защиты от реальной угрозы жизни или здоровью. Подростки, находящиеся на этой стадии агрессивности, имеют навыки социального поведения в отсутствии стрессовой ситуации, но в конфликте становятся не управляемыми.

4. Уровень творческой агрессии. Подростки умеют наблюдать, прогнозировать, стремятся понять то, о чем думают другие. Используют способности и умения для мести, не прибегают к физическому насилию.

Представление подростка о себе всегда соотносится с групповым образом «мы» – типичного сверстника своего пола, но никогда не совпадает с этим образом полностью [23, с. 31–34].

«Свойственное многим старшеклассникам преувеличение собственной уникальности с возрастом обычно проходит, но отнюдь не ценой ослабления индивидуального начала. Напротив, чем старше и более развит человек, тем больше он находит различий между собой и «усредненным» сверстником.

Отсюда – напряженная потребность в психологической интимности, которая была бы одновременно самораскрытием и проникновением во внутренний мир другого. Осознание своей непохожести на других исторически и логически предшествует пониманию своей глубокой внутренней связи и единства с окружающими людьми» [1, с. 242].

Н.М. Платонова выделяет такие особенности, как: привлечение внимания (демонстративное поведение), самоутверждение, завоевание авторитета в группе сверстников, получение материальных благ [41, с. 174].

Американские ученые Медник и Мойлер отдают приоритет другим факторам. Они утверждают, что гены играют решающую роль в формировании агрессивности.

Относительно подростков В.С. Журавлев, выделяет иные факторы [19, с. 109]:

– эндокринный взрыв, резкое нарастание половых гормонов, главным образом тестостерона у мальчиков, способствующего росту агрессивности;

- органическое поражение головного мозга – травмы, менингиты;
- отношение социума и взрослых (школы, родителей).

Также к основополагающим причинам агрессивности стоит относить [22, с 10]:

- недовольство собой и заниженная самооценка – люди, недовольные собой часто бывают склонны к агрессивному поведению, особенно к внутренней агрессии (аутоагрессии);

- неуверенность в себе;

- чувство вины;

- недоверие – если человек имеет негативный опыт общения с людьми, он может заранее защищаться, стараясь предупредить ситуации, чем-то напоминающие ему то, что с ним уже было, человек как бы заранее занимает оборонительную позицию, отсюда и агрессивность;

- плохое самочувствие, переутомление;

- алкоголь, наркотические вещества, медицинские препараты;

- детские психические травмы и дефекты воспитания – нередко старший подросток заболевает неврозами и прочими психическими заболеваниями из-за грубого отношения родителей;

- фильмы, компьютерные игры, Интернет-ресурсы, телепередачи со сценами насилия – сцены насилия и стереотипы агрессивности, которые транслируются в современных фильмах и телепередачах подкрепляют тенденции агрессивных людей действовать именно так, а не иначе.

По мнению А.А. Шавыриной непоследовательность семейного воспитания, недовольство родителей взаимоотношениями с ребенком, отвержение подростка и тревожность родителя за подростка провоцировать проявления негативизма черты личности [43, с. 5–18].

Также многочисленные исследования показали, что для семей, из которых выходят агрессивные подростки, характерны такие неблагоприятные факторы, как наркомания и алкоголизм. То есть подростки склонны воспроизводить те виды взаимоотношений, которые «практикуют» в семье.

Мы разделяем мнение ученых о том, что «подростки, воспитывающиеся в алкогольных семьях, как бы «выпадают» из системы школьно–семейных отношений и испытывают ряд проблем, приводящих к отклонениям от общепринятых форм поведения» [2, с. 30].

Алкоголизм разрушает взаимоотношения в семье. Подростки из семей, страдающих алкоголизмом, очень впечатлительны. Они могут из–за своего жизненного опыта, условий воспитания и отношений в семье, эмоционально реагировать на накапливающееся нервно–психическое напряжение.

Особое беспокойство вызывает то, что с каждым годом число детей, способных проявлять агрессивность, становится все больше и больше. Родители, страдающие алкоголизмом, относятся безразлично, а иногда и очень жестоко по отношению к своим подросткам. Данное отношение чаще всего выражается родителями в состоянии их алкогольного опьянения. Поэтому и подростки очень быстро начинают проявлять свою агрессию в отношении к окружающим, а также и по отношению к самим себе. Безусловно, алкоголизм родителей влияет на психологическое состояние подростка и может способствовать появлению повышенной агрессивности.

Подростки из таких семей чаще, чем другие используют физическую силу против окружающих, демонстрируют готовность к проявлению отрицательных чувств при незначительном возбуждении, проявляющуюся во вспыльчивости, грубости. При этом лицам подросткового возраста свойственна оппозиционная манера, обычно проявляющаяся в виде активной борьбы против воцарившихся обычаев и законов. Оппозиционные действия могут быть направлены как против родителей, учителей, так и против своих сверстников. Как правило, негативные чувства у подростков из семей с алкогольной зависимостью чаще, чем у нормальных, выражаются через крик, проклятия, угрозы и др.

Таким образом, причинами агрессивности в старшем подростковом возрасте могут выступать: недовольство собой, неуверенность в себе, чувство вины, недоверие, плохое самочувствие, переутомление, алкоголь, наркотические вещества, медицинские препараты, детские психические травмы

и дефекты воспитания, строгое воспитание, фильмы, игры, телепередачи со сценами насилия, а также алкоголизм родителей.

Учеными разработаны и апробированы различные средства психокоррекции личности. Одним из малоизученных средств, применяемых именно в процессе коррекции агрессивности подростков из семей с алкогольной зависимостью, является арт-терапия.

1.3. АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ ИЗ СЕМЕЙ С АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

Проблема агрессивности в старшем подростковом возрасте представляет научный и практический интерес для многих исследователей (психологов, педагогов, социологов). Однако попытки объяснить агрессивные действия подростков осложняются тем, что не только в повседневном сознании, но и в профессиональных кругах, а также во многих научно-теоретических понятиях феномен агрессивности получает неоднозначные, достаточно противоречивые интерпретации, препятствующие как его пониманию, так и возможности профилактики и психолого-педагогической коррекции агрессивности.

Термин «коррекция» означает «исправление». Психокоррекционная работа направлена на смягчение симптомов внутреннего конфликтного взаимодействия между «Я», и «Оно» через преодоление неадекватных психологических защит на создание условий для позитивных личностных изменений: личностного роста и самоактуализации. При этом задача психолога заключается в ориентации на уникальные возможности и потенциал личности.

Понятие «психологическая коррекция» стало употребляться в начале 70-х гг. XX в. В это время психологи стали использовать методы психотерапии, прежде всего групповой.

Психокоррекционные воздействия могут быть следующих видов: убеждение, внушение, подражание, подкрепление. Различают индивидуальную и групповую психокоррекцию. В индивидуальной психолог работает с

клиентом один на один при отсутствии посторонних лиц. В групповой – работа происходит сразу с группой клиентов со схожими проблемами, эффект достигается за счёт взаимодействия и взаимовлияния людей друг на друга. По содержанию различают коррекцию: познавательной сферы личности; аффективно–волевой сферы; поведенческой сферы.

Коррекция, по мнению Л.С. Мардахаева, представляет собой систему психолого–педагогических мер, направленных на исправление (частичное или полное) процесса и результата социального развития личности, и ее воспитания в семье, образовательном учреждении, досуговом центре и др. [31, с.133].

Г.М. Коджаспирова дает следующее определение коррекции – «исправление недостатков» [23, с.146].

В педагогическом словаре указано, что коррекция – это система педагогических мер, направленных на исправление или ослабление недостатков психофизического развития детей [54].

В отечественной педагогике коррекцию рассматривают как педагогическое воздействие на личность аномального подростка в целом и не сводится к тренировочным упражнениям, направленным на исправление отдельно взятого дефекта.

В данной работе мы рассматриваем коррекцию с психолого–педагогической точки зрения.

Психолого–педагогическая коррекция, по мнению А.Б. Петрова, – это деятельность по коррекции (исправлению) особенностей социально – психического развития, которые по установленной системе критериев не соответствуют «оптимальной» модели [40, с.58].

«Психолого–педагогическая коррекция – это система мероприятий, направленных на коррекцию недостатков поведения человека с помощью специальных средств» – говорит А.А. Осипова [37, с. 82].

Е.М. Скотарева дает такое определение психолого–педагогической коррекции: «...это форма совместной профессиональной деятельности педагога, психолога и родителей, основанная на системе психолого– педагогических

мероприятий по исправлению нарушений социального, педагогического и психического развития подростка, основанная на знании возрастных, социокультурных и личностных норм развития». Коррекционная работа в этом направлении координирует свою задачу по созданию условий для полноценного социального развития каждого подростка в учебном заведении и семье» [21, с. 43].

В России интерес к психолого–педагогической коррекции был связан с расцветом физиологии, психиатрии, социологии, педиатрии и нашел отражение в работах великих отечественных ученых И. М. Сеченова, И. В. Тарханова, Н. П. Гундобина, И. П. Павлова, В. М. Бехтерева и др.

Осуществляя психолого-педагогическую коррекцию, необходимо помнить о принципах. И.И. Мамайчук определила такие принципы, к ним она отнесла [30, с.76]:

– принцип единства коррекции и развития – необходимость коррекционной работы принимается только на основе психолого–педагогического анализа внутренних и внешних условий развития личности ребёнка;

– принцип «нормативности» развития на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей подростка – координирует требование соответствия хода психического и личностного развития личности нормативному развитию, с одной стороны, и признание факта уникальности и неповторимости конкретного пути развития каждой личности – с другой;

– принцип «коррекции сверху вниз» средствами создания зоны ближайшего развития подростка – во–первых, такая форма коррекции должна иметь характер активного формирующего воздействия, оказывающего целенаправленное влияние на возникновение и становление новообразований, составляющих сущностную характеристику возраста, во–вторых, в отличие от коррекции «снизу вверх», направленной на упражнение и упрочение уже имеющихся у человека функций и способностей, коррекция «сверху вниз» носит опережающий характер, и направлена на формирование тех

способностей, которые составляют ближайшую перспективу развития, определяя уровень развития личности в соответствии с ожиданиями и нормами данного сообщества;

– принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач – цели и задачи любой коррекционно–развивающей деятельности должны быть сформулированы в виде системы задач трех уровней: коррекционного (исправление отклонений, нарушений развития, разрешение трудностей развития); профилактического (предупреждение отклонений и трудностей в развитии) и развивающего (оптимизация, стимулирование, обогащение содержания развития);

– принцип единства диагностики и коррекции – эффективная коррекция может быть построена лишь на основе тщательного и всестороннего изучения, в то же время самые точные и основательные диагностические данные бессмысленны, если они не подкрепляются продуманной системой психолого–педагогических коррекционных мероприятий;

– принцип приоритетности коррекции каузального типа, который направлен на устранение или нивелирование самих причин, которые являются источником этих негативных явления в развитии личности;

– деятельностный принцип коррекции – основным способом коррекционно–развивающего воздействия является организация активной деятельности подростка, в ходе реализации, которой создаются условия для его ориентировки в «трудных», конфликтных ситуациях, организуется их разрешение и закладывается необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности подростка;

– принцип комплексности методов социально–педагогического воздействия утверждает необходимость использования всего арсенала методов, техник и приемов;

– принцип активного привлечения ближайшего социального окружения подростка к участию в коррекционной программе – успех психолого–педагогической коррекционной работы с ребенком без сотрудничества с

родителями или другим значимым социальным окружением в зависимости от характера трудностей развития оказывается либо недостаточно высоким, либо совершенно невозможным, полная реализация целей психолого–педагогической коррекции достигается лишь через изменение жизненных отношений подростка с его ближайшим социальным окружением, что требует от взрослых как активных «строителей» этих отношений целенаправленных, активных и осознанных действий.

Коррекция агрессивности – это форма совместной профессиональной деятельности педагога, психолога и родителей, основанная на системе психолого– педагогических мероприятий направленной на преодоление агрессивности.

В коррекционной работе используется широкий спектр средств. Средство – это прием, способ действий для достижения определенного эффекта [4, с. 73].

Средства психологической коррекции – это приёмы, способы действия на личность, направленные на позитивные личностные изменения: личностного роста и самоактуализации [6, с. 60].

В литературе отсутствует определение понятия «средства коррекции агрессивности». Мы попытались сформулировать данное понятие. Под средствами коррекции агрессивности мы будем понимать серию способов воздействия на личность, которые направлены на изменение уровня агрессивности как определённого свойства человеческой природы, которое находит свое выражение в готовности проявить агрессию к кому–либо, снятие агрессивных проявлений по отношению к отдельным субъектам и к социуму в целом.

Наиболее эффективным средством коррекции агрессивности подростков выступает арт–терапия.

Арт–терапия в переводе с английского означает лечение изобразительным творчеством (в переводе с английского «art» – искусство, «therapy» – лечение) [29, с. 51].

Арт–терапия является междисциплинарным сочетанием изобразительного искусства и психологии [27, с. 43]. Кроме того, арт–терапия соединяет в себе медицину, педагогику, культурологию и другие области знания [21, с. 56].

Исследования в области арт–терапии позволяют наблюдать ряд преимуществ этого средства.

Изначально специалисты, занимающиеся арт–терапией, считались помощниками психологов и психиатров для установки диагноза или для проведения самой терапии [57].

Арт–терапевтический процесс условно можно разделить на этапы. Изначально актуализируется мотив, анализируется информация о предмете внимания. Творящий определяет форму, в которой он предпочтет выразить свои идеи, элементы его будущей художественной работы. Процесс созидания идет по наитию, интуитивно подбирается насыщенность красок, цветовая палитра, часто проявления эмоций выливаются в нестройность линий, неидеальность получившегося образа. Но рациональное мышление в процессе работы остается, а значит, есть и возможность расставить акценты в работе. Соединение смыслов, чувств и художественных элементов происходит благодаря анализу своего собственного труда и способности к рефлексии [21, с. 45].

При работе с агрессивными подростками арт–терапевтические методики эффективно используются. Как правило, у таких подростков слабо развито рефлексивное Я, в связи с чем, им очень сложно объяснить происходящее с ними. Также для большинства из них характерно наличие негативной Я–концепции, которую можно корректировать, используя богатый ресурс.

Выделяют основные виды арт–терапии:

«1) Изотерапия – включает в себя применение изобразительной деятельности, в основном рисования как средства коррекции психологических отклонений.

2) Сказкотерапия – применяет в своей основе творческий потенциал сказки, способствует расширению сознания и улучшает взаимодействие с миром.

3) Музыкалотерапия – это использование звуков и музыки в качестве лечебного средства, которое контролируется арт–терапевтом.

4) Танцевальная терапия – применение возможностей танца и движений, которые способствуют интеграции эмоций и физического состояния человека.

5) Игровая терапия – это использование игровых технологий для коррекции разных состояний людей, помогает созданию близких отношений между участниками группового процесса, снимает напряжение, способствует повышению самооценки, позволяет поверить в свои силы в различных ситуациях.

6) Фототерапия – это использование фотографий для разрешения различных проблем пациента, а также для развития и комфортного самочувствия личности. Фототерапия включает в себя создание и восприятие фотографических образов и объектов, впоследствии пополняемое их обсуждением и разными видами творчества» [31, с. 92].

Использование арт–терапевтических средств дает подросткам возможность выразить свои мысли, чувства, настроения в процессе реализации творчества. Процесс планируется проводить таким образом, что личность и характер подростка никогда не обсуждают, его не сравнивают с другими детьми, в общении с ним не применяются отрицательные оценки его действий.

Подросткам разрешается проделать то, что в простой жизни им строго запрещено, или не принято в обычной обстановке, и здесь они позволяют себе расслабиться. С помощью арт–терапевтических техник подросток удовлетворяет свое желание и интерес к разрушительным моментам, происходит выплескивание отрицательных эмоций, и подростки, как правило, становятся более спокойными. Для подростков очень характерна такая особенность: художественные образы обычно отражают все подсознательные

процессы (страхи, конфликтные ситуации, запоминающиеся моменты из детства, сны).

Использование арт-терапии как средства коррекции позволяет помочь ребенку преодолеть со своими проблемами, восстановить его эмоциональное равновесие или устранить имеющиеся у него нарушения поведения, помочь эмоциональному и интеллектуальному развитию исправиться с агрессивностью.

Таким образом, средство – это прием, способ действий для достижения определенного эффекта. Средства психологической коррекции – это приёмы, способы действия на личность, направленные на позитивные личностные изменения: личностного роста и самоактуализации. Средства коррекции агрессивности – это серия приемов, способов воздействия на личность, которые направлены на изменение уровня агрессивности, снятие агрессивных проявлений по отношению к отдельным субъектам и к социуму в целом. Существуют различные средства коррекции агрессивности, среди наиболее эффективных может выступать арт-терапия. Арт-терапия в переводе с английского означает лечение изобразительным творчеством (в переводе с английского «art» – искусство, «therapy» – лечение).

Таким образом, арт-терапия как средство коррекции позволяет помочь ребенку справиться со своими проблемами, восстановить его эмоциональное равновесие или устранить имеющиеся у него нарушения поведения, помочь эмоциональному и интеллектуальному развитию.

Арт-терапия – это средство коррекции агрессивности применением разных искусств. Выделяют следующие виды арт-терапии: изотерапия, сказкотерапия танцевальная терапия, игровая терапия, фототерапия.

Арт-терапия обладает рядом преимуществ: универсальность, доступность и возможно использовать индивидуальный подход, благодаря которым делает это средство универсальным для использования в коррекции агрессивности.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

В результате проведенного теоретического анализа зарубежной и отечественной литературы, мы пришли к следующему:

Агрессия – это враждебные действия, целью которого является нанесения страдания, причинения ущерба другим людям и живым существам. Но гармонично развитая личность должна иметь определенную степень агрессивности и стремление к самоутверждению, соревновательности и активность во взаимодействии. Отсутствие агрессивности приводит к податливости, неумению отстаивать свои интересы, неспособности преодолевать препятствия. Выделяет два вида агрессивности: социализированную и несоциализированную. Агрессия может проявляться в следующих формах: физическая агрессивность; косвенная агрессивность; словесная агрессивность; склонность; негативизм. Ученые называют следующие факторы, которые порождают агрессию:

- гиперопека / гипопека;
- физическое, психологическое или сексуальное насилие над ребенком или членом семьи, чему ребенок является свидетелем;
- отрицательное влияние братьев и сестер (отказ, соперничество, зависть и жестокость с их стороны);
- материнская депривация также может рассматриваться как фактор формирования агрессивности;
- наличие определенных семейных традиций может вызвать агрессию ребенка;
- неполный состав семьи.

Агрессивность проявляется в переходе от детства к взрослости, и составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период – физического, умственного, нравственного, социального. По всем направлениям происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, отношений с взрослыми и товарищами, способов

социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержания морально–этических норм, опосредствующих поведение, деятельность и отношения. Все это влияет на поведение подростков. Виды агрессивности различны у учащихся подросткового возраста.

Существуют триггеры, которые могут провоцировать агрессивность на это влияет и эмоциональное состояние подростков, и биологические факторы, психические факторы и социальное окружение детей, одним из травмирующих фактов является семья, где родители злоупотребляют алкоголем

В психолого–педагогической науке, разработки методы направленные на исправление существующих норм поведения, они называются в целом психолого–педагогическая коррекция — это система мероприятий, направленная на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия с целью обеспечения полноценного развития и функционирования личности

Средства психологической коррекции – это приёмы, способы действия на личность, направленные на позитивные личностные изменения: личностного роста и самоактуализации. Среди них особое место занимает арт–терапия в переводе с английского означает лечение изобразительным творчеством (в переводе с английского «art» – искусство, «therapy» – лечение)

«Арт–терапия» как наиболее эффективное и ресурсное средство в практической психологии. Термин «арт–терапия» (art – искусство, arttherapy – терапия), буквально переводится как терапия искусством. Это терапевтическое средство, основанное на лечебном влиянии общения в сочетании с творчеством. Арт–терапия является специализированной формой психотерапии, основанной на сильном влиянии искусства и творчества. Стратегической целью арт–терапии является гармонизация развития личности через развитие способностей самовыражения и самопознания через искусство, что особенно актуально подростковом возрасте.

Существуют следующие виды арт–терапии:

изотерапия – терапия, с помощью изобразительной деятельности или рисования;

сказкотерапия – метод, который использует сказку для развития творческого потенциала и реализации себя через творчество;

музыкотерапия – это использование звуков и музыки в качестве лечебного средства, которое контролируется арт–терапевтом;

танцевальная терапия – это психотерапевтическое использование танца и движений, которые способствуют интеграции эмоций и физического состояния человека

игровая терапия – это использование психологом игры в коррекции, которое оказывает благоприятное влияние на развитие и состояние людей.

фототерапия – это метод, который основан на использовании фото для разрешения различных проблем пациента, а также для развития и комфортного самочувствия личности.

Все перечисленные выше виды арт–терапии могут быть использованы как средство для осуществления коррекция агрессивного поведения в том числе подростков из семей с алкогольной зависимостью.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО–ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ ИЗ СЕМЕЙ С АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

2.1. ДИАГНОСТИКА АГРЕССИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ ИЗ СЕМЕЙ С АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

Опытно-экспериментальная работа осуществлялась на базе МАОУ Гольшмановская СОШ № 2. В исследовании принимали участие 40 школьников 9–х классов, в том числе 9 подростков из семей с алкогольной зависимостью (из них 5 из 9 «А» – экспериментальная группа, и 5 из 9 «Б» – контрольная группа). Список испытуемых представлен нами в приложении 1.

Целью экспериментального исследования является проверка выдвинутой гипотезы о том, что коррекционная работа по снижению агрессивности у подростков из семей с алкогольной зависимостью будет эффективной, если в качестве средства использовать арт–терапию.

Исследование проводилось в три этапа:

1. Констатирующий. Цель - диагностика уровня агрессивности у подростков из семей с алкогольной зависимостью.

2. Формирующий. Цель - реализация арт-терапии как средства коррекции агрессивности у подростков из семей с алкогольной зависимостью.

3. Контрольный. Цель - проверка эффективности реализации арт-терапии как средства коррекции агрессивности подростков из семей с алкогольной зависимостью через проведение повторной диагностики и проверки результатов с помощью методов математической статистики.

Нами были определены критерии, показатели и уровни агрессивности у подростков (см. Таблица 1).

Таблица 1

Критерии, показатели и методики диагностики агрессивности у подростков

Критерий	Показатели	Методики диагностики агрессивности
Индекс агрессивности и враждебности	Агрессивность физическая, вербальная, косвенная, раздражение, негативизм, обида, чувство вины, подозрительность	Опросник уровня агрессивности Басса – Дарки
Стиль поведения в стрессовых ситуациях	Агрессивность вербальная физическая предметная эмоциональная самоагрессия.	«Тест агрессивности» (опросник Л. Г. Почебут).
Уровень несдержанности	Агрессивность косвенная вербальная, прямая вербальная, косвенная физическая, прямая физическая.	Методика «Агрессивное поведение» Е. П. Ильина, П. А. Ковалева.

На основе выделенных критериев и показателей были определены уровни проявления агрессивности:

– высокий уровень: подросток вербально, словами, выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, употребляет словесные оскорбления. Может применить грубую физическую силу. При общении с другими возникают эмоциональное отчуждение, чувство подозрительности, враждебности, неприязни и недоброжелательности. Подросток не находится сам с собой в мире, согласии, у него отсутствуют или ослаблены механизмы защиты «я», он оказывается незащищен по отношению к агрессивной среде, проявляет несдержанность.

– средний уровень: подросток вербально, словами, выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, редко употребляет словесные

оскорбления, но, просит прощения за свою несдержанность. К применению физической силы прибегает крайне редко. Эмоциональное отчуждение, чувство подозрительности, враждебности, неприязни возникает эпизодически, несдержанность проявляется крайне редко.

– низкий уровень: подросток вербально словами, не выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, не употребляет словесные оскорбления. Он не склонен физически выражать свою агрессию по отношению к другому человеку, не применяет физическую силу. При общении с другим не возникают эмоциональное отчуждение, чувство подозрительности, враждебности, неприязни и недоброжелательности, избегает конфликтов, сдержан.

С целью проверки первого критерия - нами была реализована методика «Опросник Басса-Дарки» (Полное описание методик диагностики представлены в приложении 2).

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет». Ответы оцениваются по 8 шкалам: физическая, вербальная, косвенная, агрессия, раздражение, негативизм, обида, чувство вины, подозрительность. Сумма баллов, умноженная на специальный коэффициент позволяет получить удобные для сопоставления по разным шкалам показатели.

Для определения уровня агрессивности подсчитывается индекс агрессивности, который включает физическую агрессию, косвенную агрессию и вербальную агрессию:

$(\text{Физическая агрессия} + \text{Косвенная агрессия} + \text{Вербальная агрессия})/3 =$
индекс агрессивности (ИА).

Обида и подозрительность составляют индекс враждебности:

$(\text{Обида} + \text{Подозрительность})/2 =$ индекс враждебности (ИВ).

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности — 7 ± 3 .

Результаты методики отражены нами в таблицах 2 и 3.

Таблица 2

Результаты по методике методики Басса - Дарки в контрольной группе на констатирующем этапе эксперимента

Шкалы	КГ				
	1	2	3	4	5
Физическая агрессия	10	5	7	6	3
Косвенная агрессия	7	2	5	4	3
Раздражение	8	3	5	4	2
Негативизм	19	5	3	11	3
Обида	6	2	5	6	1
Подозрительность	9	1	4	6	1
Вербальная агрессия	10	3	7	9	1
Чувство вины	10	2	9	10	2
Сумма баллов	79	23	45	56	16
Индекс агрессивности	9	3,3	6,3	6,3	2,3
Индекс враждебности	7,5	1,5	4,5	6	1
Уровень агрессивности	высокий	средний	высокий	высокий	низкий

Как видно из таблицы, в контрольной группе сильнее всего проявляется физическая и вербальная агрессия, негативизм и чувство вины. Испытуемые осуществляют физические действия против кого-либо, применяют нецензурную лексику, выражают свои негативные чувства через крик, угрозы, сопротивляются влиянию окружающих, испытывают аутоагрессию и чувство вины.

Результаты, полученные в экспериментальной группе, представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты по методике методики Басса - Дарки в экспериментальной группе на констатирующем этапе эксперимента

Шкала	ЭГ

	1	2	3	4	5
Физическая агрессия	6	7	2	5	10
Косвенная агрессия	3	5	2	5	7
Раздражение	3	7	3	5	8
Негативизм	4	15	3	5	16
Обида	2	9	5	5	6
Подозрительность	3	8	2	6	9
Вербальная агрессия	3	12	2	7	10
Чувство вины	2	10	1	10	8
Сумма баллов	25	73	20	48	75
Индекс агрессивности	4	8	2	5,7	8,3
Индекс враждебности	2,5	8,5	3,5	6,5	9,5
Уровень агрессивности	средний	высокий	низкий	высокий	высокий

Сами высокие результаты оказались по тем же шкалам, что и в контрольной группе – физическая, вербальная агрессия. Негативизм и чувство вины.

Ссылаясь на индекс агрессивности, мы определили уровни, которые отражены нами на рис 1.

%

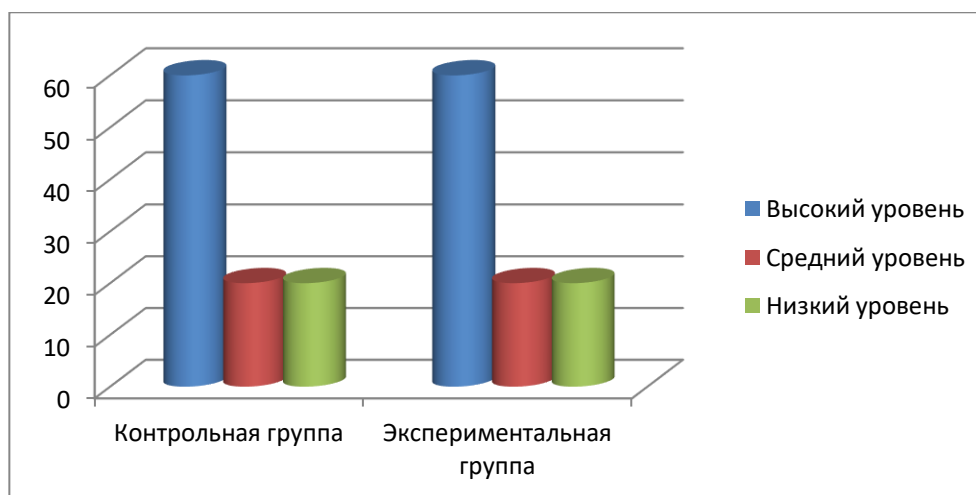


Рис. 1. Уровни агрессивности подростков по методике Басса - Дарки в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе эксперимента

В контрольной группе подростков с высоким уровнем оказалось - 3 человека (60%). Со средним уровнем – 1 человек (20%) и с низким – 1 испытуемый (20%). Результаты в экспериментальной группе – идентичные.

Подростки с высоким уровнем проявления агрессивности (3 чел, 60% в каждой группе) выражают свое отношение к другому человеку, употребляя словесные оскорбления; косвенно выражают свою агрессию по отношению к другому человеку и могут применить грубую физическую силу. Подростки со средним уровнем проявления агрессивности (1 человек, 20% в каждой группе) редко употребляют словесные оскорбления, но, зачастую, просят прощения за свою несдержанность, редко применяют физическую силу. Подростки с низким уровнем агрессивности (по 1 чел в каждой группе, 20%), как правило, не показывают свою эмоциональную отчужденность по отношению к другому человеку ни физически, ни словесно.

Для проверки второго критерия, нами была реализована методика «Тест агрессивности» (опросник Л. Г. Почебут)».

Инструкция: Если вы согласны с утверждением (то есть это подходит для описания вашего повеления или состояния), то поставьте «+» в клеточку рядом с номером утверждения. Если не согласны, то ничего ставить не надо.

Далее суммировались баллы по каждой из 5 шкал (вербальная агрессия, физическая, предметная, эмоциональная и самоагрессия).

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 адаптированности. Сумма баллов от 0 до 10

означает низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированного поведения.

По результатам методики оказалось, что в обеих группах преобладает: самоагрессия (у 4 испытуемых из 5 в каждой группе, что составляет 80%); физическая агрессия у 3 испытуемых контрольной группы и 4-х экспериментальной, вербальная и эмоциональная – у 3 из 5 в каждой группе соответственно, что составляет 60%). Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты методики «Тест агрессивности» (опросник Л.Г. Почебут) на констатирующем этапе эксперимента

Шкалы	ЭГ					КГ				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Вербальная агрессия оскорбления.	4	7	2	5	6	7	3	6	5	2
Самоагрессия	4	8	4	6	7	6	3	8	7	2
Физическая агрессия	7	4	3	8	6	6	2	7	8	2
Эмоциональная агрессия	3	6	2	5	7	7	1	5	7	
Предметная агрессия	1	2	2	3	3	2	2	2	1	1

Просуммировав баллы по всем шкалам, мы выявили уровень агрессивности и адаптированности. Результаты отражены нами в таблице 5.

Таблица 5

Результаты методики «Тест агрессивности» (опросник Л.Г. Почебут) в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе эксперимента

Группа	ЭГ			КГ		
	Уровень агрессивности	Уровень адаптивности	Кол-во в абс.	К-во в %	Кол-во в абс.	К-во в %
Высокий	низкий		3	60	2	40
Средний	средний		1	20	2	40
Низкий	высокий		1	20	1	20

Графически результаты отражены нами на рисунке 2.

В экспериментальной группе с высоким уровнем агрессивности и низким уровнем адаптивности оказалось 3 подростка (60%), что на одного подростка больше, чем в контрольной группе.

Данные испытуемые вербально выражают свое агрессивное отношение к другому человеку, используют словесные оскорбления, часто применяют физическую силу, срывают свою агрессию на окружающих предметах, у них часто возникает эмоциональное отчуждение при общении с другим человеком, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью, отсутствуют или ослаблены механизмы психологической защиты, он оказывается беззащитным в агрессивной среде.



Рис. 2. Результаты методики «Тест агрессивности» (опросник Л. Г. Почебут) в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе эксперимента

Средний уровень проявления агрессивности выражен у 1 (20%) подростка экспериментальной группы и двух в контрольной. Для них применение физической силы и вербальных оскорблений не является устойчивой поведенческой реакцией. Низкий уровень агрессивности характерен для 1 (20%) подростка в экспериментальной группе и 1 в контрольной. У таких испытуемых проявляется достаточно ровное эмоциональное отношение к окружающим без косвенных и физических агрессивных проявлений.

Для проверки третьего критерия была предложена методика «Агрессивное поведение» Е. П. Ильина, П. А. Ковалева. Подросткам предлагалось определить, насколько они согласны с каждым из утверждений. Результаты позволили сделать вывод о наличии склонности к вербальной и физической агрессии, а так же определить уровень несдержанности респондентов.

Результаты представлены в таблице 6.

Таким образом, уровень несдержанности высокий у 3 подростков экспериментальной группы, что составляет 60%, и у 3-х в контрольной. Средний уровень – у 1 испытуемого экспериментальной группы (20%). Низкий уровень наблюдается у 1 подростка экспериментальной группы (20%) и двух контрольной (40%).

Таблица 6.

Результаты методики «Агрессивное поведение» Е. П. Ильина. П. А. Ковалева в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе эксперимента

Шкалы	ЭГ					КГ				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Склонность к прямой вербальной агрессии	4	9	2	9	8	9	3	8	8	2
Склонность к косвенной вербальной агрессии	3	7	3	10	8	6	3	8	9	2
Склонность к косвенной физической агрессии	7	8	1	8	8	8	2	9	9	2
Склонность к прямой физической агрессии	3	10	2	6	7	10	2	7	9	3
Уровень несдержанности	14	27	7	23	23	27	7	24	26	7

Можно утверждать, что большинство подростков обеих групп проявляют несдержанность, склонны к физической и вербальной агрессии.

Графически результаты отражены нами на рис. 3.

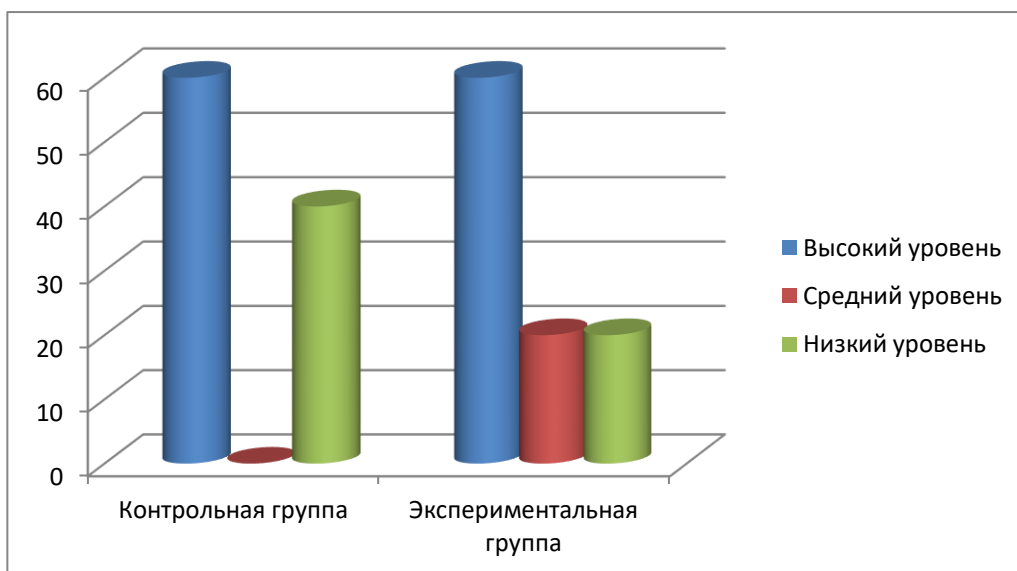


Рис. 3. Уровни несдержанности по методике «Агрессивное поведение» Е. П. Ильина. П. А. Ковалева в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе эксперимента

Обобщив результаты по всем методикам, мы выявили общий уровень агрессивности у подростков из семей с алкогольной зависимостью. Результаты отражены в таблице 7 и 8.

Таблица 7

Результаты по трем методикам у подростков из семей с алкогольной зависимостью на констатирующем этапе эксперимента в экспериментальной группе

№ Испытуемого	Методика 1.	.Методика 2.	Методика 3.	Общий уровень агрессивности
1.	средний	средний	низкий	средний
2.	высокий	высокий	высокий	высокий
3.	низкий	низкий	средний	низкий
4.	высокий	высокий	высокий	высокий
5.	высокий	высокий	высокий	высокий

Как видим, с высоким уровнем агрессивности 3 подростка (60%). Такие испытуемые вербально, словами, выражают свое агрессивное отношение к другому человеку, употребляют словесные оскорбления. Могут применить

грубую физическую силу. При общении с другими возникают эмоциональное отчуждение, чувство подозрительности, враждебности, неприязни и недоброжелательности. Подростки не находятся сами с собой в мире, согласии, у них отсутствуют или ослаблены механизмы защиты «я», они оказываются беззащитными по отношению к агрессивной среде, проявляют несдержанность.

Со средним уровнем -1 подросток (20%). Испытуемый вербально, словами, выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, редко употребляет словесные оскорбления, но, просит прощения за свою несдержанность. К применению физической силы прибегает крайне редко. Эмоциональное отчуждение, чувство подозрительности, враждебности, неприязни возникает эпизодически, несдержанность проявляется крайне редко.

С низким уровнем, так же 1 подросток, что составляет 20%. Испытуемый вербально словами, не выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, не употребляет словесные оскорбления. Он не склонен физически выражать свою агрессию по отношению к другому человеку, не применяет физическую силу. При общении с другим не возникают эмоциональное отчуждение, чувство подозрительности, враждебности, неприязни и недоброжелательности, избегает конфликтов, сдержан.

Результаты по контрольной группе отражены в таблице 8.

Таблица 8

Результаты по трем методикам у подростков из семей с алкогольной зависимостью на констатирующем этапе эксперимента в контрольной группе

№ Испытуемого	Методика 1.	Методика 2.	Методика 3.	Общий уровень агрессивности
1.	высокий	высокий	высокий	высокий
2.	средний	средний	низкий	средний
3.	высокий	высокий	высокий	высокий
4.	высокий	средний	высокий	высокий
5.	низкий	низкий	низкий	низкий

Графически результаты отражены нами на рисунке 4.

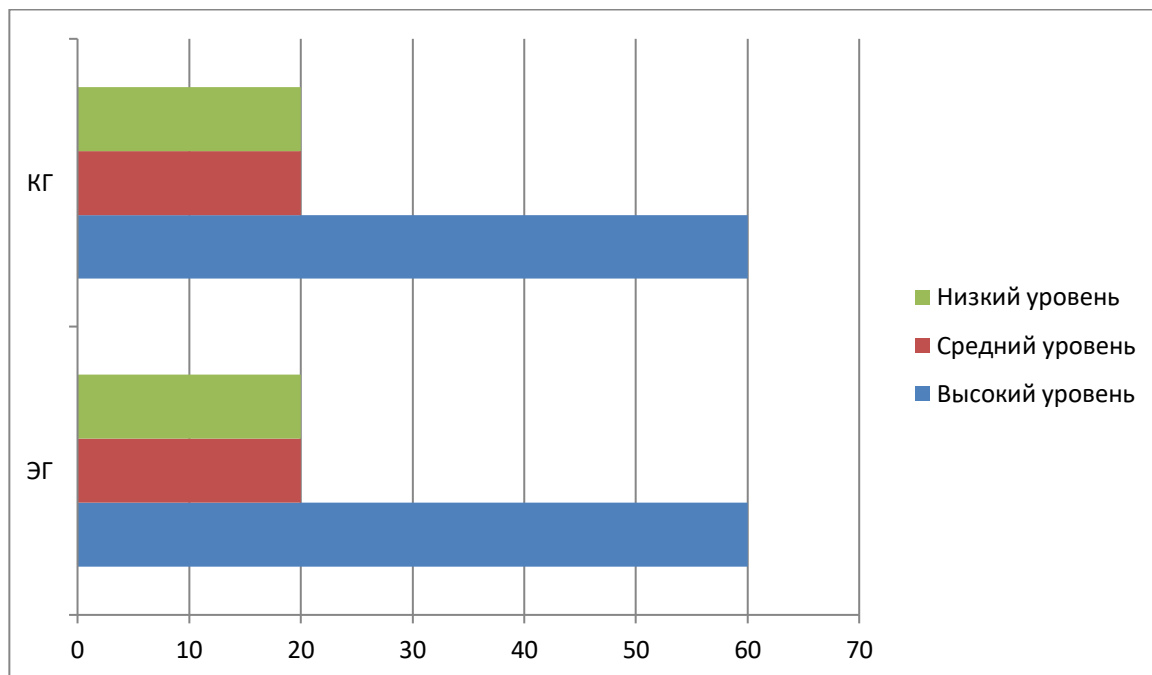


Рис. 4. Уровни агрессивности подростков из семей с алкогольной зависимостью на констатирующем этапе эксперимента

Таким образом, в контрольной группе оказались идентичные результаты по количеству подростков с разным уровнем агрессивности. Что свидетельствует о равнозначности групп на констатирующем этапе эксперимента и не требует подтверждения с помощью методов математической статистики.

Полученные результаты диагностики позволяют утверждать, что 60% испытуемых имеют высокий уровень агрессивности и нуждаются в коррекционной работе. Мы предположили, что данная работа будет эффективной, если в качестве основного средства коррекции выступает арт-терапия. О результатах проделанной работы речь пойдет в следующем параграфе.

2.2. РЕАЛИЗАЦИЯ АРТ-ТЕРАПИИ В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ ИЗ СЕМЕЙ С АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ ПО СНИЖЕНИЮ АГРЕССИВНОСТИ

Результаты констатирующего этапа эксперимента показали, что у подростков из семей с алкогольной зависимостью проявляется высокий уровень агрессивности (у 60% респондентов в контрольной и экспериментальной группах). Это позволяет нам говорить о необходимости проведения коррекционной работы по снижению агрессивности посредством арт-терапии.

Мы провели серию занятий, в основе которых использовались материалы, опубликованные в работах Г. Э. Бреслава [9, с. 132], Н. В. Самоукиной [43, с. 128], К. Фопеля [48, с. 83], И. А. Фурманова [52, с. 112].

Предлагаемый цикл состоит из 10 занятий. Время проведения одного занятия 45 мин., частота занятий 3 занятия в неделю. В ходе групповых занятий обязательно проводилось совместное обсуждение хода и результатов деятельности.

Тематический план занятий представлен в таблице 9.

Таблица 9

Тематический план занятий с использованием арт-терапии, направленных на коррекцию агрессивности подростков из семей с алкогольной зависимостью

Тема занятия	Цель
Занятие № 1 Знакомство. Правила работы в группе.	Познакомить подростков с темой курса занятий, принять правила поведения в группе.
Занятие № 2 Изотерапия	Коррекция эмоциональной сферы средствами изобразительной деятельности.
Занятие № 3 Сказкотерапия	Способствовать снижению агрессивности средствами художественного слова.
Занятие № 4 Музыкотерапия	Способствовать формированию чувства эмоционального комфорта посредством музыки

Занятие № 5 Изотерапия	Коррекция эмоциональной сферы средствами изобразительной деятельности.
Занятие № 6 Игротерапия	Снижение тревоги и напряженности посредством игры
Занятие № 7 Театротерапия	Гармонизовать отношения подростка с окружающим миром
Занятие № 8 Сказкотерапия	Способствовать снижению агрессивности средствами художественного слова.
Занятие № 9 Танцевальная терапия	Гармонизовать взаимоотношения подростка с окружающим миром, снятие тревоги и напряженности.
Занятие № 10 Музыкотерапия	Активизация внутренних ресурсов личности средствами музыки

Конспекты всех занятий представлены нами в приложении 3.

Для снижения уровня агрессивности используются главным образом занятия, позволяющие развивать чувство защищенности, эмоционального комфорта, сдержанности и адекватного восприятия ситуации. Занятия основаны на использовании разных способов творческого самовыражения, визуально–пластических средств и, в первую очередь, изобразительных средств, которые дополняются средствами музыкальной и драматической экспрессии, движения и танца. Занятия проходили в непринуждённой позитивной обстановке, что даёт возможность усваивать весь материал с лёгкостью. На занятиях использовались различные материалы, такие как: карандаши и краски, бумага различных форматов, фольга, вырезки из журналов и газет, пластилин, нитки, клей, ткань и многое другое.

Очень важно первое занятие с подростками. Ведущий знакомит подростков с целью и задачами занятий, принципами работы группы (добровольность участия, постоянство состава, ориентация на чувства, возникающие в контексте «здесь и теперь», конфиденциальность,

ответственность, активность, открытое выражение чувств). Ведущий приводит примеры творческих занятий, в том числе, стремясь показать, что творческие элементы могут присутствовать в любой деятельности человека.

На первом занятии специалист совместно с членами группы вырабатывают правила работы группы. Правила могут быть примерно следующего содержания:

1. Доверительный стиль общения. Рассказывая другим о себе, мы надеемся на взаимность
2. Искренность в общении. Если не будет искренности, мы не сможем общаться.
3. Конфиденциальность. Никто не может говорить за пределами группы о том, что в ней происходит. Каждый должен быть уверен в том, что его личные откровения остаются в группе.

Группа оказывает поддержку каждому (возможностью выслушать, добрым словом).

Активная работа. Каждый должен принимать активное участие во всех вариантах работы группы.

Правило «стоп». Любой участник может временно не принимать активного участия в работе группы, если это чрезмерно тяжело для него.

Необходимо отметить, что подростки с высоким уровнем агрессивности очень осторожны и подозрительны, могут устраивать различного рода проверки, провокации. Часто они предполагают, что перед ними очередной специалист, который так же, как и родители, будет «читать нотации», осуждать и запрещать проявление злости, интересоваться причинами очередной драки и т.д. Поэтому на начальном этапе работы лучше не начинать открытое обсуждение темы агрессии: не проводить с ним сразу диагностику, не спрашивать, почему он это делает, на кого злиться и т.п.

Больше всего всем подросткам понравилась техника коллажа. Данная техника помогает точнее создать те или иные образы, особенно тем подросткам, которые переживают из-за неумения рисовать. Такая работа

создает для тревожного и агрессивного подростка необходимое чувство защищенности и достаточную степень безопасности. Одной из тем занятий было создание коллажа мечты. Все подростки хорошо справились с заданием и после остались наиболее яркие впечатления, чем от других занятий.

После создания своего коллажа, подростку нужно было поделиться с другими участниками группы и рассказать о своих мечтах. В этом были некоторые трудности. Некоторые из детей боялись рассказывать или рассказывали очень коротко. Некоторые из них совсем отказались от рассказа.

При организации танцевальной терапии также были определенные трудности. Многие подростки совсем отказывались участвовать. Подростки с огромным удовольствием принимались за упражнения по изотерапии. Например, при технике «Свободный рисунок», подростки могли нарисовать все, что их хотелось. При плохих навыках рисования подростков, они не могли выполнить задание, или выполняли с огромным трудом. На групповых занятиях педагог стремится помочь подросткам понять созданные ими образы и метафоры и вместе с ними увидеть, что именно нужно сделать для решения существующих проблем. Ведущий группы учит участников вербализовать (проявлять и проговаривать) свои эмоции и чувства.

Арт–терапевтический процесс включает в себя следующие составляющие:

- клиент;
- специалист;
- продукт творчества клиента;
- взаимодействие клиента и специалиста;
- пространство арт–терапии (и как атмосфера между специалистом и клиентом и как место, где непосредственно происходит процесс арт–терапии).

Арт–терапевтический процесс должен также выстраиваться на основе ряда принципов:

1. Гуманизма (опора на воззрения гуманистической психологии);
2. Индивидуальности (учёт личностных черт клиентов, особенностей

их медицинской истории, жизненного опыта, социальных характеристик);

3. Опосредованности (выражение клиентом своих чувств, представлений посредством метафорического пространства);

4. Этапности и «наслоения» (обеспечение проработки актуального социально–психологического материала для каждого человека– в собственном темпе, для группы–в едином темпе);

5. Активной трансформации (осуществление внутренних изменений через совершение осознанного действия как во внутреннем (творческое воображение), так и в реальном пространстве);

6. Контекстуальности (интеграция полученного опыта в повседневную жизнь).

Основные задачи при работе с подростками было:

- поддержание атмосферы защищенности и безопасности, а также удержание четких пространственно–временных границ арт–терапевтической работы, необходимых для дальнейшего выражения подростком различных чувств, потребностей, мыслей и освоения им новых возможностей и опыта;

- структурирование и организация деятельности подростка и привлечение его внимания к новым материалам, средствам и формам творческой работы;

- обмен с подростком чувствами, ассоциациями, образами и идеями;

- укрепление личных границ подростка и фокусирование его внимания на различных аспектах его системы отношений, включая отношение к самому себе.

Приведем пример одного из занятий.

Конспект занятия по изотерапии.

Цель занятия: выявить негативные чувства и негативные тенденции поведения подростков посредством рисования; снизить деструктивные проявления, трансформировать негативное эмоциональное состояние в позитивное.

Время: 2 академических часа. Материалы: листы бумаги, краски, кисти, ручки, цветные карандаши. Старые иллюстрированные журналы для

аппликации, ножницы, клей.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия. Упражнение «Здравствуйте, это Я!». Так как группа учащихся может быть подобрана из учащихся разных классов, необходимо время для знакомства. Ритуал позволяет в веселой форме познакомиться, заявить о себе.

Цель: создание благоприятного настроения на работу, на продуктивную деятельность.

Время: 5 минут.

Техника проведения: подростки здороваются друг с другом, говоря фразу: «Здравствуйте, это Я!»

Инструкция: «Давайте поздороваемся друг с другом, произнося по очереди фразу: «Здравствуйте, это Я!». Кроме того, необходимо назвать свое имя и одно или два своих качества характера. Например, «Здравствуйте, это Я! Меня зовут Иван. Я веселый и сильный!»

2. «Парное рисование».

Время: 25 минут

Задачи: наработка навыков сотрудничества, формирование умения действовать в условиях партнерства или конфликта, уступать или отстаивать свою точку зрения, развитие конструктивного взаимодействия, умения работать по правилам.

Педагог: «После того как мы познакомились, мы с вами будем вести диалог по парам, по два человека. Разговаривать можно о чем угодно: о том, как провели лето, какое у вас хобби, что вы делаете вечером и т.д. Но есть одно условие: общаться мы будем не словами, а образами-рисунками, т.е. не произнося слова, а изображая на листе бумаги то, что вы хотите сказать партнеру. При этом есть очень важное условие: нельзя заранее договариваться о том, какая будет тема разговора, что это будет за рисунок, вообще нельзя разговаривать в процессе работы. Кто-то один предлагает тему для разговора, изображая эту тему в рисунке. Чтобы ваш партнер понял вашу затею, вы

стараетесь изобразить тему разговора выразительно и как можно точнее. Можно использовать любые приемы рисования. Лучше пользоваться карандашом. При работе есть ограничение по времени – каждый из участников в двойках может изображать не более 1 минуты. Затем ваш партнер вступает в диалог, т.е. начинает изображать ответ на ваш вопрос (если это был вопрос), или продолжает тему разговора, высказывая свое мнение, (если это мнение было выражено в рисунке). Происходит разговор без слов, без звука, только по средствам карандаша».

Ход работы: группа делится по парам, каждой из которых раздается по листу бумаги, коробке карандашей. Другие материалы должны лежать на отдельном столе, чтобы любой ребенок мог подойти и взять то, что ему может понадобиться. Двое рисуют на одном листе бумаги. Вначале подростки испытывают растерянность, т.к. не готовы вести диалог в формате рисунков. Чаще всего начинает рисовать тот, кто склонен к лидерским проявлениям, кто более инициативен, креативен, т.к. именно он задает тему диалога. Чтобы лучше понимать изображаемое, подростки часто подключают мимику, жесты. После того, как рисунки будут готовы, проводится «перевод» диалога из рисунка в слова. Каждая пара по очереди «раскодирует» рисунок в слова. Эта часть работы проходит весело и раскрепощает участников. Выявляются несовпадения смыслов нарисованного, курьезы недопонимания и другие феномены такого общения. Учитель активно интерпретирует рисунки, указывая на удачные приемы рисования. Кроме того, учитель просит рассказать как проходил процесс совместной работы, задавая соответствующие вопросы:

Какие трудности вы испытывали при общении? Что вы чувствовали, когда видели, что ваш партнер вас не понимает? (Раздражение, злость и т.д.) Что вам помогало понять друг друга? Как договаривались на невербальном уровне? Обсуждается позитивный и негативный опыт взаимодействия в процессе парного рисования.

3. «Рисование истории»

Задачи: диагностика, коррекция неадекватных моделей поведения,

разрешение внутренних конфликтов, снятие эмоционального напряжения. В ходе работы подросткам предлагается нарисовать иллюстрацию к какой-либо его жизненной истории. (Как он поссорился с родителями, одноклассниками, и т.д). Затем педагог проводит с ребенком обсуждение.

Если предложенный ребенком сюжет носит проблемный характер, ему предлагается нарисовать рисунок на тему, например, «Если бы эта история продолжилась, как бы развивались события?» или «Что бы ты изменил в этой истории к лучшему?» и т.п. Следующие рисунки создаются по принципу комиксов, пока проблемная ситуация не разрешится. После каждого рисунка педагог проводит обсуждение.

Этап индивидуальной работы.

Дети не всегда четко представляют себе свою жизнь, собственные чувства и переживания. Иногда они сдерживают себя и очень боятся выражать свои чувства. Иногда они не готовы к этому. Иногда вдруг оказывается, что они готовы излить чувства, возникшие при рисовании, хотя не переносят содержание картин на себя, но рассказывают таким образом, что становится ясно, что они хотели бы сказать. Они выражают то, в чем они испытывают потребность, то, чего они хотят, но в своей собственной манере. Такие случаи требуют индивидуальной работы с ребенком. Прежде чем перейти к более сложным и неприятным эпизодам жизни, рекомендуется работать с тем, что ребенку легче и приятнее. Потому что, если начинать разговаривать с детьми о более легких вещах, они становятся откровеннее и в беседе о более сложных. Некоторым детям труднее поделиться своей печалью до того, как они выразят положительные эмоции. Однако это верно не во всех случаях. Иногда дети, которые таят в себе гнев, испытывают потребность дать ему выход перед тем, как они обнаружат положительные эмоции.

Методика работы.

Предоставьте на выбор разнообразные материалы: бумагу разного формата (прекрасным материалом являются обои), краски, пастель, цветные карандаши, толстые и тонкие кисти. При работе с изобразительными

материалами предлагайте детям для изображения объектов использовать линии, формы, легкие мазки, жирные мазки, длинные и короткие штрихи, яркие цвета, темные и матовые цвета, длинные и короткие, тонкие и толстые фигуры. Просите детей работать быстро. Дети также получают удовольствие от технических приспособлений. Во время упражнений, требующих соблюдения временно го интервала, можно использовать секундомеры, песочные часы.

«Рисуем эмоции»

Основной задачей является проработка различных эмоциональных состояний ребенка (печали, злости, страха, радости, грусти и т.п.). В начале работы попросите ребенка выбрать цвет, который соответствует его настроению и изобразить его на листе (оставить след). Это может быть клякса, прямая или ломаная линии, разнообразные штрихи и т.д. Данная работа может выполняться в виде несвязанных между собой линий, штрихов, символов, а может объединиться в целую картину. В другом варианте рисуется силуэт человека.

Вопросы для размышления:

Как можно назвать это состояние?

На что оно похоже?

Предложите подростку вспомнить любое событие своей жизни (радостное, счастливое, грустное, печальное и т.п.).

Далее спросите у ребенка, что он при этом испытывал, какие эмоции, в какой части тела, каким цветом можно эти эмоции окрасить? Затем предложите закрасить или заштриховать соответствующим цветом на силуэте человека локализацию эмоции. Когда работа будет закончена, предложите ребенку посмотреть на свою эмоцию со стороны, что он при этом чувствует, что хотел бы сделать с изображением данной эмоции: дорисовать, перерисовать, порвать, помять, сжечь, и т.д.

После выполнения всех желаемых действий с рисунком, поблагодарите за работу.

Таким образом, результаты констатирующего этапа эксперимента показали, что у подростков из семей с алкогольной зависимостью проявляется высокий уровень агрессивности (у 60% респондентов в контрольной и экспериментальной группах). Это позволило нам провести коррекционную работу с подростками по снижению агрессивности посредством арт-терапии.

Нами была проведена серия занятий. Время проведения одного занятия 45 мин., частота занятий 3 занятия в неделю. Всего было реализовано 10 занятий. Для проверки эффективности проделанной работы нами был осуществлен контрольный этап эксперимента, результаты которого представлены в следующем параграфе.

2.3. ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ АРТ-ТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОСТИ У ПОДРОСТКОВ ИЗ СЕМЕЙ С АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

На третьем, контрольном этапе исследования, мы проверяли эффективность реализации арт-терапии как средства коррекции агрессивности у подростков из семей с алкогольной зависимостью.

Нами были применены те же методики, что и на констатирующем этапе эксперимента.

Результаты методики Басса-Дарки отражены нами в таблицах 10 и 11.

Таблица 10

Результаты по методике методики Басса - Дарки в контрольной группе на контрольном этапе эксперимента

Шкалы	КГ				
	1	2	3	4	5
Физическая агрессия	10	10	7	6	3
Косвенная агрессия	7	5	5	4	3
Раздражение	8	3	5	4	2
Негативизм	19	10	3	11	3

Обида	6	6	5	6	1
Подозрительность	9	7	4	6	1
Вербальная агрессия	10	10	7	9	1
Чувство вины	10	2	9	10	2
Сумма баллов	79	53	45	56	16
Индекс агрессивности	9	3,3	8,3	6,3	2,3
Индекс враждебности	7,5	6,5	4,5	6	1
Уровень агрессивности	высокий	высокий	высокий	высокий	низкий

Как видно из таблицы, в контрольной группе произошли изменения в сторону увеличения количества респондентов с высоким уровнем агрессивности на 1 испытуемого (что составляет 20%). Это можно объяснить длительным пребыванием подростка в условиях психотравмирующей ситуации – алкоголизма родителей и отсутствием целенаправленной коррекционной работы по снижению агрессивности.

Результаты, полученные в экспериментальной группе, представлены в таблице 11.

Таблица 11

Результаты по методике методики Басса - Дарки в экспериментальной группе на контрольном этапе эксперимента

Шкалы	ЭГ				
	1	2	3	4	5
Физическая агрессия	1	2	2	3	10
Косвенная агрессия	1	2	2	3	7
Раздражение	1	3	3	2	8
Негативизм	1	3	3	1	16
Обида	1	5	5	1	6
Подозрительность	1	2	2	2	9
Вербальная агрессия	2	2	2	1	10
Чувство вины	1	1	1	2	8
Сумма баллов	9	20	20	15	75

Индекс агрессивности	1,3	2	2	3,5	8,3
Индекс враждебности	1	3,5	3,5	1,5	9,5
Уровень агрессивности	низкий	низкий	низкий	низкий	высокий
	й	й	й	й	й

В экспериментальной группе наблюдается снижение индекса агрессивности, враждебности и уровня агрессивности. С низким уровнем – 4 человека (80%), с высоким – 1 подросток (20%), со средним уровнем – отсутствуют. Как видим, количество подростков с высоким уровнем снизилось на 40% (2 чел).

Уровни агрессивности по данной методике отражены нами на рис 5.

%



Рис. 5. Уровни агрессивности подростков по методике Басса - Дарки в контрольной и экспериментальной группах на контрольном этапе эксперимента

В контрольной и экспериментальной группе выявлены только высокий и низкий уровень агрессивности, средний – отсутствует.

Для проверки критерия – агрессивное поведение, нами была повторно реализована методика «Тест агрессивности» (опросник Л. Г. Почебут). Результаты представлены в таблице 12.

Таблица 12

Результаты методики «Тест агрессивности» (опросник Л.Г. Почебут) на констатирующем этапе эксперимента

Шкалы	ЭГ					КГ				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Вербальная агрессия оскорбления.	1	2	2	1	6	7	6	6	5	1
Самоагрессия	1	2	1	1	7	6	6	8	6	1
Физическая агрессия	2	1	1	1	6	6	6	7	8	2
Эмоциональная агрессия	2	1	1	1	7	7	5	6	7	
Предметная агрессия	1	1	1	2	6	6	7	5	6	1

Просуммировав баллы по всем шкалам, мы выявили уровень агрессивности и адаптированности. Результаты отражены нами в таблице 13.

Таблица 13

Результаты методики «Тест агрессивности» (опросник Л.Г. Почебут) в контрольной и экспериментальной группах на контрольном этапе эксперимента

Группа	ЭГ		КГ	
	Уровень агрессивности	Уровень адаптивности	Кол-во в абс.	К-во в %
Высокий	низкий	1	20	4
Средний	средний	0	0	0
Низкий	высокий	4	80	1

Графически результаты отражены нами на рисунке 6.

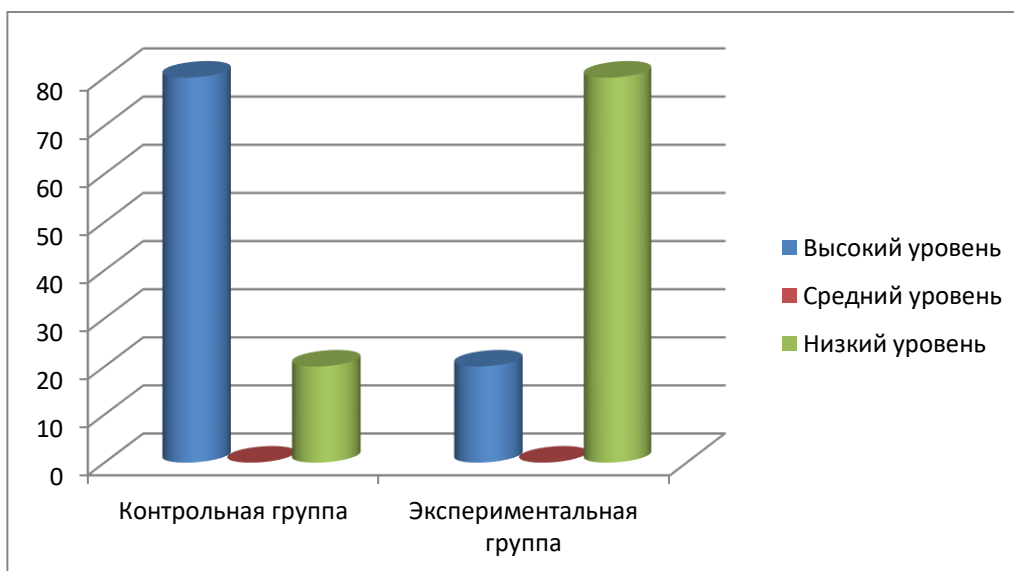


Рис. 6. Результаты методики «Тест агрессивности» (опросник Л. Г. Почебут) в контрольной и экспериментальной группах на контрольном этапе эксперимента

В экспериментальной группе с высоким уровнем агрессивности и низким уровнем адаптивности оказался 1 подросток (80%), Уменьшение количества испытуемых с данным уровнем составило 20%. В контрольной же группе произошли обратные изменения. Количество агрессивных детей увеличилось на 20% (на 1 человека).

Для проверки последнего критерия - Склонность к агрессивному типу поведения, была реализована повторно методика «Агрессивное поведение» Е. П. Ильина, П. А. Ковалева.

Результаты представлены в таблице 14.

Таблица 14.

Результаты методики «Агрессивное поведение» Е. П. Ильина. П. А. Ковалева в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе эксперимента

Шкалы	ЭГ					КГ				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Склонность к прямой вербальной агрессии	1	2	2	2	8	9	8	8	8	2
Склонность к косвенной вербальной агрессии	3	2	3	2	8	6	3	8	9	2
Склонность к косвенной физической агрессии	2	3	1	2	8	8	8	9	9	2
Склонность к прямой физической агрессии	3	2	1	2	7	10	8	7	9	3
Уровень несдержанности	6	7	4	6	23	27	24	24	26	7

Таким образом, уровень несдержанности высокий у 1 подростка экспериментальной группы, что составляет 20%, и у 4-х в контрольной(80%). Средний уровень – отсутствует в обеих группах. Низкий уровень наблюдается у 4 подростков экспериментальной группы (80%) и 1 контрольной (20%).

Графически результаты отражены нами на рис7.

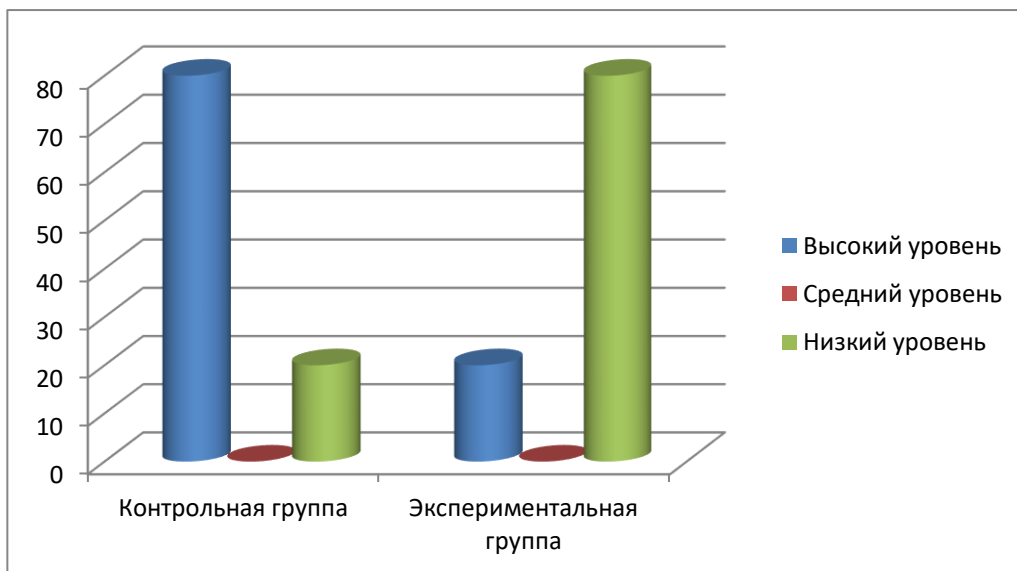


Рис. 7. Уровни несдержанности по методике «Агрессивное поведение» Е. П. Ильина. П. А. Ковалева в контрольной и экспериментальной группах на контрольном этапе эксперимента

В контрольной группе увеличилось количество детей с высоким уровнем на 1 испытуемого (20%). В экспериментальной группе, количество подростков с высоки уровнем снизилось на 20% (одного испытуемого).

Обобщив результаты по всем методикам, мы выявили общий уровень агрессивности у подростков из семей с алкогольной зависимостью. Результаты отражены в таблице 15 и 16.

Таблица 15

Результаты по трем методикам у подростков из семей с алкогольной зависимостью на контрольном этапе эксперимента в экспериментальной группе

№ Испытуемого	Методика 1.	.Методика 2.	Методика 3.	Общий уровень агрессивности
1.	низкий	низкий	низкий	низкий
2.	низкий	низкий	низкий	низкий
3.	низкий	низкий	низкий	низкий
4.	низкий	низкий	низкий	низкий
5.	высокий	высокий	высокий	высокий

Как видим, с высоким уровнем агрессивности 1 подросток (20%). Такие испытуемые вербально, словами, выражают свое агрессивное отношение к другому человеку, употребляют словесные оскорбления. Могут применить грубую физическую силу. При общении с другими возникают эмоциональное отчуждение, чувство подозрительности, враждебности, неприязни и недоброжелательности. Подростки не находятся сами с собой в мире, согласии, у них отсутствуют или ослаблены механизмы защиты «я», они оказываются беззащитными по отношению к агрессивной среде, проявляют несдержанность.

Со средним уровнем агрессивности подростков не выявлено.

С низким уровнем 4 подростка, что составляет 80%. Испытуемые вербально словами, не выражают свое агрессивное отношение к другому человеку, не употребляют словесные оскорбления. Несклонны физически выражать свою агрессию по отношению к другому человеку, не применяют физическую силу. При общении с другими не возникает эмоциональное отчуждение, чувство подозрительности, враждебности, неприязни и недоброжелательности, избегают конфликтов, сдержаны.

Результаты по контрольной группе отражены в таблице 16.

Таблица 16

Результаты по трем методикам у подростков из семей с алкогольной зависимостью на контрольном этапе эксперимента в контрольной группе

№ Испытуемого	Методика 1.	Методика 2.	Методика 3.	Общий уровень агрессивности
1.	высокий	высокий	высокий	высокий
2.	высокий	высокий	высокий	высокий
3.	высокий	высокий	высокий	высокий
4.	высокий	высокий	высокий	высокий
5.	низкий	низкий	низкий	низкий

Таким образом, в контрольной группе произошло увеличение числа агрессивных подростков с 60% (3 человека) до 80% (4 человека). Это можно

объяснить отсутствием целенаправленной коррекционной работы по снижению агрессивности у подростков из семей с алкогольной зависимостью.

Графически результаты по двум группам представлены на рисунке 8.

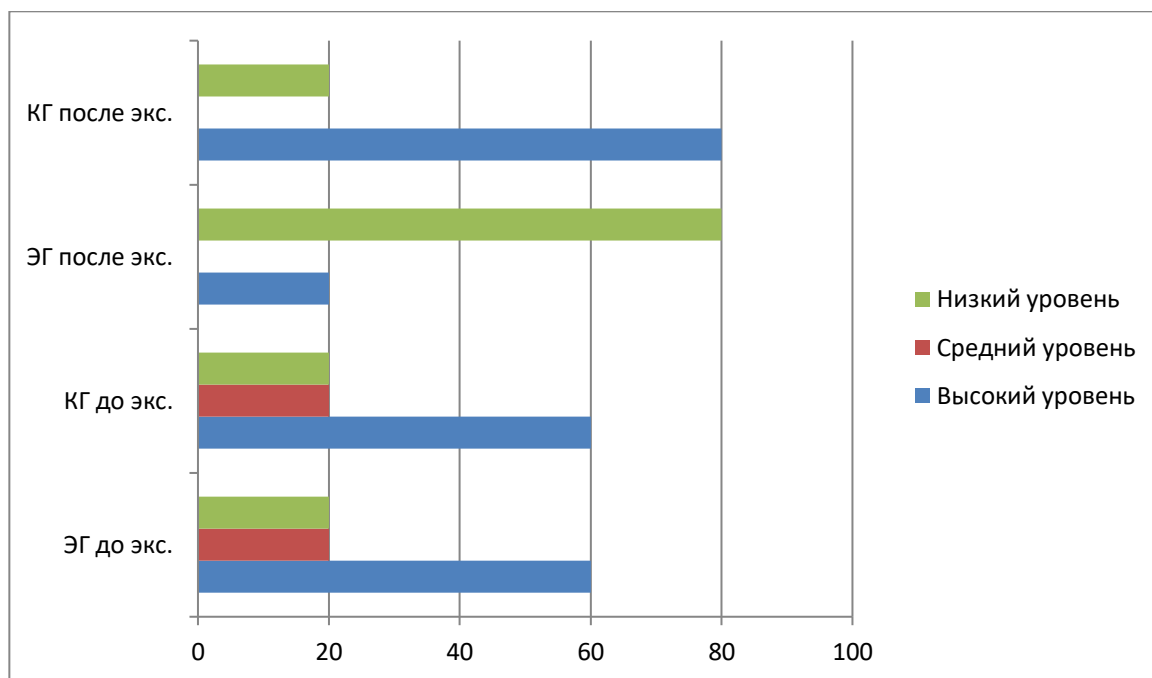


Рис. 8. Уровни агрессивности подростков из семей с алкогольной зависимостью до и после эксперимента

Как видим, в экспериментальной группе наблюдаются позитивные изменения в сторону уменьшения количества агрессивных подростков с высоким уровнем с 60% (3 человека) до 20% (1 человек). Разница составила 40%.

Для проверки эффективности проделанной работы мы применили методы математической статистики (угловое преобразование Фишера).

Испытуемых с высоким уровнем мы отнесли к группе – «нет эффекта», со средним и низким – «есть эффект».

Группы	"Есть эффект": задача решена	"Нет эффекта": задача не решена	Суммы
	Количество испытуемых	Количество испытуемых	
1 группа	4 (80%)	1 (20%)	5 (100%)

2 группа	1 (20%)	4 (80%)	5 (100%)
-------------	---------	---------	-------------

Сформулируем гипотезы:

H_0 : Доля лиц, у которых проявляется исследуемый эффект, в выборке 1 не больше, чем в выборке 2.

H_1 : Доля лиц, у которых проявляется исследуемый эффект, в выборке 1 больше, чем в выборке 2.

Определив по Таблице величины углов φ для каждой из сопоставляемых процентных долей, подсчитаем эмпирическое значение φ^* .

Сопоставляем полученное значение φ^* с критическими значениями: $\varphi^* \leq 1,64$ ($p < 0,05$) и $\varphi^* \leq 2,31$ ($p < 0,01$).

$$\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.035$$

Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается. А значит гипотеза подтверждена, задачи исследования решены.

Таким образом, на контрольном этапе эксперимента мы проверили эффективность реализации арт-терапии как средства коррекции, агрессивности у подростков из семей с алкогольной зависимостью.

Нами были применены те же методики, что и на констатирующем этапе эксперимента.

Оказалось, что в контрольной группе произошло увеличение числа агрессивных подростков с 60% (3 человека) до 80% (4 человека). Это можно объяснить отсутствием целенаправленной коррекционной работы по снижению агрессивности у подростков из семей с алкогольной зависимостью.

В экспериментальной группе 1 подросток с высоким уровнем (20%), и 4 с низким (80%). Со средним уровнем испытуемых не выявлено. Для проверки эффективности проделанной работы мы применили методы математической статистики (угловое преобразование Фишера). Оказалось, что $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.035$. Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается. А значит гипотеза подтверждена, задачи исследования решены.

ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

Опытно-экспериментальная работа осуществлялась на базе МАОУ Гольшмановская СОШ № 2. В исследовании принимали участие 40 школьников 9-х классов, в том числе 9 подростков из семей с алкогольной зависимостью (из них 5 из 9 «А» – экспериментальная группа, и 5 из 9 «Б» – контрольная группа).

Целью экспериментального исследования являлась проверка выдвинутой гипотезы о том, что коррекционная работа по снижению агрессивности у подростков из семей с алкогольной зависимостью будет эффективной, если в качестве средства использовать арт-терапию.

Результаты констатирующего этапа эксперимента показали, что у подростков из семей с алкогольной зависимостью проявляется высокий уровень агрессивности (у 60% респондентов в контрольной и экспериментальной группах). Это позволило нам говорить о необходимости проведения коррекционной работы по снижению агрессивности посредством арт-терапии. Было проведено 10 занятий с частотой 3 занятия в неделю.

На третьем, контрольном этапе исследования, мы проверяли эффективность реализации арт-терапии как средства коррекции агрессивности у подростков из семей с алкогольной зависимостью.

Нами были применены те же методики, что и на констатирующем этапе эксперимента.

Оказалось, что в контрольной группе произошло увеличение числа агрессивных подростков с 60% (3 человека) до 80% (4 человека). Это можно объяснить отсутствием целенаправленной коррекционной работы по снижению агрессивности у подростков из семей с алкогольной зависимостью.

В экспериментальной группе 1 подросток с высоким уровнем (20%), и 4 с низким (80%). Со средним уровнем испытуемых не выявлено. Для проверки эффективности проделанной работы мы применили методы математической статистики (угловое преобразование Фишера). Оказалось, что $\varphi^*_{эмп} = 2.035$. Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. Но

отвергается. А значит гипотеза подтверждена, задачи исследования решены.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Повышенная агрессивность детей подросткового возраста является одной из самых острых проблем не только для педагогов и психологов, но и для общества в целом. Растущая волна детской преступности и увеличение числа детей, склонных к агрессивным формам поведения, проливает свет на задачу изучения психологических условий, вызывающих эти опасные явления. Изучение агрессивности в подростковом возрасте особенно важно, именно, тогда данное свойство характеристика находится в стадии формирования и когда еще могут быть приняты современные корректирующие меры.

Агрессивность представляет собой деструктивную, разрушительную форму поведения, направленную на причинение психического или физического вреда другому человеку (объекту нападения), состоящую из познавательного, волевого и эмоционального компонентов. Признаками проявления агрессивности могут быть: сквернословие, драчливость, враждебность, дерзость, злые шутки, жестокое обращение с животными, неумение сдерживать эмоции, подозрительность, раздражение и др. Выделяют две основные формы агрессивности: вербальная и физическая.

Основными причинами агрессивности в старшем подростковом возрасте могут выступать: недовольство собой, неуверенность в себе, чувство вины, недоверие, плохое самочувствие, переутомление, алкоголь, наркотические вещества, медицинские препараты, детские психические травмы и дефекты воспитания, строгое воспитание, фильмы, игры, телепередачи со сценами насилия.

Психолого–педагогическая коррекция агрессивности– это система мероприятий, направленных на исправление недостатков поведения человека с помощью специальных психолого–педагогических средств и методов воздействия, таких как: игра, самовыражение, сублимирование агрессии, участие в тренинговых группах и др.

Выделяются две основные формы психолого–педагогической коррекции: симптоматическая, направленная на симптомы отклонений в развитии, и коррекция, устраняющая источник и причины отклонений в развитии.

Наиболее эффективным средством коррекции агрессивности подростков выступает арт–терапия. Арт–терапия в переводе с английского означает лечение изобразительным творчеством (в переводе с английского «art» – искусство, «therapy» – лечение). Выделяют основные виды арт–терапии: изотерапия, сказкотерапия, музкотерапия, танцевальная и фототерапия.

Все перечисленные виды арт–терапии могут быть использованы как средство для осуществления коррекция агрессивного поведения в том числе подростков из семей с алкогольной зависимостью.

Опытно-экспериментальная работа осуществлялась на базе МАОУ Гольшмановская СОШ № 2. В исследовании принимали участие 40 школьников 9–х классов, в том числе 9 подростков из семей с алкогольной зависимостью (из них 5 из 9 «А» – экспериментальная группа, и 5 из 9 «Б» – контрольная группа). Результаты констатирующего этапа эксперимента показали, что у подростков из семей с алкогольной зависимостью проявляется высокий уровень агрессивности (у 60% респондентов в контрольной и экспериментальной группах). Это позволило нам говорить о необходимости проведения коррекционной работы по снижению агрессивности посредством арт–терапии. Было проведено 10 занятий с частотой 3 занятия в неделю.

На третьем, контрольном этапе исследования, мы проверяли эффективность реализации арт-терапии как средства коррекции, агрессивности у подростков из семей с алкогольной зависимостью.

Оказалось, что в контрольной группе произошло увеличение числа агрессивных подростков с 60% (3 человека) до 80% (4 человека). Это можно объяснить отсутствием целенаправленной коррекционной работы по снижению агрессивности у подростков из семей с алкогольной зависимостью.

В экспериментальной группе 1 подросток с высоким уровнем (20%), и 4 с низким (80%). Со средним уровнем испытуемых не выявлено. Для проверки

эффективности проделанной работы мы применили методы математической статистики (угловое преобразование Фишера). Оказалось, что $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.035$. Полученное эмпирическое значение φ^* находится в зоне неопределенности. H_0 отвергается. А значит гипотеза частично подтверждена, задачи исследования решены.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агрессивны – потому что несчастны / В. Рахматшаева // Семья и школа. 2018. № 10. С.20–22.
2. Анастаси А. Психологическое тестирование: книга 2; пер. с англ. / под ред. К.М. Гуревича, В. И. Лубовского. Москва: Педагогика, 2017. 336 с.
3. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей / В. И. Слободчиков, А. В. Шувалов // Вопросы психологии. 2017. №4. С. 105–110.
4. Арт–терапевтические методы и техники в социально–психологическом тренинге / Л.П. Папшева // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2016. Т. 1. №. 3. С. 41–43.
5. Арт–терапия как средство нивелирования тревожности личности / О. В. Чашина // Вестник Московского университета МВД России. 2018. №. 5. С. 49–55.
6. Белинская Е. П. Социальная психология личности: Учебное пособие для вузов. Москва: Аспект Пресс, 2017. 301 с.
7. Берковиц Л. Агрессивность: причины, последствия и контроль. Санкт–Петербург.: прайм ЕВРОЗНАК, 2015. 83 с.
8. Буянов М. И. Ребенок из неблагополучной семьи: Записки детского психиатра Москва.: Просвещение, 1988. 154 с.
9. Бэрон Р. Агрессивность. Санкт–Петербург: Питер, 2015. 336 с.
10. Влияние неблагоприятных факторов микросреды на формирование аддитивного поведения у подростков / Э. Муньягисеньи // Психологическая наука и образование. 2017. №4. С. 28–37.
11. Выготский Л. С. Собрание сочинений. Москва: Педагогика, 2011. Том 4. 433 с.
12. Дубровина И.В. Психологическая служба в современном образовании: рабочая кн. Санкт–Петербург: Питер, 2018. 400 с.

13. Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов: Учебник. Москва: Флинта, 2014. 336 с.
14. Журавлева Е.А. Методика диагностики и профилактики психологического неблагополучия в семье подростка: метод. пособие для специалистов муниципальных служб. Москва: МГУ, 2015. 195 с.
15. Изард К.Э. Психология эмоций. Санкт–Петербург: Питер, 2018. 464 с.
16. Изучение агрессивности личности / А. А. Реан // Психология изучения личности. 2016. № 9. С. 216–251.
17. Ковальчук А.В. Педагогическая коррекция агрессивности подростков. Ярославль: ЯГПУ, 2017. 116 с.
18. Кон И.С. Психология ранней юности. Москва: «Просвещение». 2019. 237 с.
19. Копытин А. И. Техники аналитической арт–терапии: исцеляющие путешествия. Санкт–Петербург: Речь, 2017. 144 с.
20. Копытин А.И. Теория и практика арт–терапии. Санкт–Петербург: Питер, 2015. 366 с.
21. Кэмпбелл Р. Как справиться с гневом ребенка. Санкт–Петербург: Питер, 2016. 196 с.
22. Лебедева Л.Д. Практика арт–терапии: подходы, диагностика, система занятий. Санкт–Петербург: Речь, 2015. 256 с.
23. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. Москва: Политиздат, 2015. 304 с.
24. Методы арт–терапии в практике психологического консультирования / А.В. Красных // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». 2018. №. 3. С. 3–9.
25. Олиференко Л.Я. Социально–педагогическая поддержка детей группы риска: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Академия, 2015. 256 с.

26. Осипова, А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. Москва: ТЦ Сфера, 2015. 512 с.
27. Особенности арт-терапии/Ж. Ю. Кара // Северо-Кавказский психологический вестник. 2017. Т. 8. №. 3. С. 48–51.
28. Особенности проявления агрессивности в поведении детей подростковоговозраста / Л.Г. Бортникова // Теоретические и прикладные аспекты деятельности практическогопсихолога. Сургут, 2016.С.48–55.
29. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. Москва: Просвещение, 2015. 659 с.
30. Подласый И.П. Курс лекций по коррекционной педагогике: Учеб. пособие. Москва: ВЛАДОС, 2015. 352 с.
31. Подростковая агрессивность – психологическая закономерность или социальный феномен? / Д. Журавлев // Народное образование. 2016. № 2. С.185–192. 21.
32. Психогенетика агрессивности / М. В. Алфимова, В. И. Трубников // Вопросы психологии. 2016. № 6. С. 112–114.
33. Психологические особенности агрессивности подростков и условия егокоррекции / Л.М. Семенюк // Мир психологии и психология в мире. 2017. №10.С. 57–63.
34. Психологический анализ агрессивных проявлений учащихся / А. К. Осницкая // Вопросы психологии. 2018. № 3. С. 61–69.
35. Психологическое здоровье человека / А. В. Шувалова //Вестник ПСТГУ. Серия 4: Педагогика. Психология. 2018. №. 15. С. 87–100.
36. Психология человеческой агрессивности: хрестоматия / сост. К.В. Сельчонок. Минск: Харвест, 2017. 656 с.
37. Пурнис Н.Е. Арт-терапия в развитии персонала. Санкт-Петербург: Речь, 2018. 176с.
38. Райс, Ф. Психология подростковогои юношескоговозраста / Ф. Райс. СПб. : Питер, 2018. 460 с.

39. Реан А. А. Агрессивность и агрессивность личности. Санкт–Петербург, 2015. 347 с.
40. Рисунок и цвет в арт–терапии / Н. В. Серов // Ученые записки Санкт–Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2017. №. 1. С. 130–141.
41. Рудестам К. Групповая психотерапия. Санкт–Петербург: Питер, 2015. 377с.
42. Рычкова Н.А. Поведенческие расстройства у детей: диагностика, коррекция и психопрофилактика. Москва: Мысль, 2016. 399 с.
43. Слободчиков В. И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. Учебное пособие для вузов. Москва: Школа–Пресс, 2015. 384 с.
44. Социализация агрессивности / А. А. Реан, Я. Л. Коломинский // Социальная педагогическая психология. 2017. № 11. С. 36–43.
45. Социальные отклонения 2–е изд., перераб. и доп. Москва: Юридическая литература, 2018. 275 с.
46. Стандартизация опросника А. Бассаи А. Дарки / А.А. Хван, Ю. А. Зайцев, Ю.А. Кузнецова // Психологическая диагностика. 2017. № 1. С. 35–58.
47. Степанов В.Г. Психология трудных школьников: Учебное пособие для учителей и родителей. Москва: Академия, 2018. 320 с.
48. Теория и практика арт–терапии: методологические основания междисциплинарного подхода / Н. Д. Пискун // Искусство и культура. 2016. №. 2. С. 127–135.
49. Формы и методы профилактики детской и подростковой агрессивности: научно–методические рекомендации / под ред. Н.М. Платоновой. Санкт–Петербург, 2015. 320 с.
50. Формы прохождения социализации личности / К.В. Рубчевский // Психологическая наука и образование. 2017. №2. С. 86–91.
51. Фурманов И. А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. Минск, 2015. 192 с.

52. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. Москва: Академия, 2017. 202 с.
53. Циркин С. Ю. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста. Санкт–Петербург: Питер, 2018. 752 с.
54. Щербаха С.А. Агрессивность личности: Монография. Сочи: НОЦ РАО, 2015. 68 с.
55. Юнг К. Г. Человек и его символы. Москва: Серебряные нити, 2018. 352 с.

Список участников контрольной и экспериментальной группы

	Экспериментальная группа (9 «А»)	Контрольная групп (9 «Б»
	Арина А.	Валера Д.
	Алена Б.	Марина Е.
	Дмитрий Г.	Александр З.
	Владислав К.	Никита Н.
	Ольга Н.	Надежда В.

Методика «Агрессивное поведение» Е.П. Ильин, П.А. Ковалев

Опросник применяется для выявления склонности к вербальной и физической агрессии
Возрастной диапазон – начиная с младшего подросткового возраста.

Инструкция

Вам предлагается несколько вопросов об особенностях Вашего поведения и чувств. На каждое утверждение опросника нужно дать ответ «Да» или «Нет». Работайте быстро, не тратя слишком много времени на обдумывание вопросов, так как наиболее интересна Ваша первая реакция, а не результат слишком долгих размышлений. Помните, что отвечать нужно на каждый вопрос, не пропуская ни одного. Здесь нет хороших или плохих ответов, это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление особенностей Вашего поведения.

Текст опросника

1. Я не могу удержаться от грубых слов, если кто-то не согласен со мной.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
4. Я редко даю сдачи, если меня ударят.
5. Подчас я в резкой форме требую, чтобы уважали мои права.
6. От злости я часто про себя посылаю проклятия обидчику.
7. Бывали случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся под руки вещь и ломал ее.
8. Если я разозлюсь, то могу ударить кого-нибудь.
9. Если кто-нибудь раздражает меня, я говорю ему все, что о нем думаю.
10. При возникновении конфликта в классе (школе) я чаще всего «выплескиваю» свое раздражение в разговоре с друзьями и близкими.
11. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.
12. Если для защиты своих прав мне надо применить физическую силу, я ее применяю.
13. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
14. Я часто рассказываю дома о недостатках одноклассников, которые критикуют меня.
15. С досады я могу пнуть ногой все, что подвернется.
16. В детстве мне нравилось драться.
17. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
18. Я часто про себя обдумываю, что мне надо высказать учителю (тренеру, руководителю кружка), но так и не делаю этого.
19. Я считаю неприличным стучать по столу, даже если человек очень сердит.
20. Если кто-то взял мою вещь, не отдает ее, то я могу применить силу.

21. В споре я часто начинаю сердиться и кричать.
22. Я считаю, что осуждать человека «за глаза» не очень этично.
23. Не было случая, чтобы я от злости что-нибудь сломал.
24. Я никогда не применяю физическую силу для решения спорных вопросов.
25. Даже если я злюсь, Яне прибегаю к сильным выражениям.
26. Я не сплетничаю о людях, даже если они мне очень не нравятся.
27. Я могу так рассвирепеть, что буду крушить все подряд.
28. Я не способен ударить человека.
29. Я не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
30. Иногда я про себя обзываю учителя (тренера, руководителя кружка), если остаюсь недоволен его решением.
31. Вымещать зло на детях, раздавая им подзатыльники, я считаю не допустимо.
32. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их ударили.
33. Как бы я ни был зол, я стараюсь не оскорблять других.
34. После неприятностей в школе я часто грублю дома родителям.
35. Когда я раздражаюсь, то, уходя, хлопаю дверьми.
36. Я никогда не любил драться.
37. Я бываю грубоват с людьми, которые мне не нравятся.
38. Если в транспорте мне наступили на ногу, то я про себя ругаюсь всякими словами.
39. Всегда осуждаю родителей, бьющих своих детей только потому, что у них самих плохое настроение.
40. Лучше убедить человека, чем принуждать его физически.

Ключи к шкалам опросника

1. Склонность к прямой вербальной агрессии:

- «да» - 1, 5, 9, 13, 17, 21, 37;

- «нет» - 25, 29, 33.

2. Склонность к косвенной вербальной агрессии:

- «да» - 2, 6, 10, 14, 18, 30, 34, 38;

- «нет» - 22, 26.

3. Склонность к прямой физической агрессии:

- «да» - 8, 12, 16, 20, 32;

- «нет» - 4, 24, 28, 36, 40.

4. Склонность к косвенной физической агрессии:

- «да» - 7, 11, 15, 27, 35;

- «нет» 3, 19, 23, 31, 39.

За каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл. Чем больше сумма набранных баллов, тем выше склонность испытуемого к данному виду агрессивного поведения.

Сумма баллов за прямую и косвенную физическую агрессию дает возможность судить о несдержанности или о сдержанности данного человека.

Количество баллов по косвенной вербальной агрессии говорит только о степени склонности к данному виду агрессии.

Для того, чтобы сделать вывод о степени выраженности склонности к проявлению прямой и косвенной физической, вербальной агрессии необходимо результаты испытуемого сравнить со среднегрупповыми значениями для данного возраста.

На каждое утверждение опросника нужно дать ответ «Да» + или «Нет»

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40

ТЕСТ АГРЕССИВНОСТИ (ОПРОСНИК Л. Г. ПОЧЕБУТ)

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

Назначение теста: диагностика агрессивного поведения

Описание теста: в этнопсихологических исследованиях особое место занимает проблема изучения агрессивного поведения. Определение уровня агрессивности может помочь в профилактике межэтнических конфликтов и стабилизации социальной и экономической ситуации в стране.

Агрессивное поведение – это специфическая форма действий человека, характеризующаяся демонстрацией превосходства в силе или применением силы по отношению к другому либо группе лиц, которым субъект стремится причинить ущерб.

Агрессивное поведение целесообразно рассматривать как противоположное поведению адаптивному.

Адаптивное поведение предполагает взаимодействие человека с другими людьми, согласование интересов, требований и ожиданий его участников. Психологи Б. Басс и Р. Дарки разработали тест, оценивающий уровень агрессивного поведения человека.

Инструкция к тесту:

Инструкция. «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.

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 мрачнею.
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, то 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

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

Математическая обработка. 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 адаптированности.

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

Протокол по тесту агрессивности (Опросник Л.Г. Почебут)

Испытуемый

Время

№ утверждения	Ответ «Да» или «Нет»	№ утверждения	Ответ «Да» или «Нет»	№ утверждения ПИЯ	Ответ «Да» или «Нет»	№ утверждения	Ответ «Да» или «Нет»
1		11		21		31	
2		12		22		32	
3		13		23		33	
4		14		24		34	
5		15		25		35	
6		16		26		36	
7		17		27		37	
8		18		28		38	
9		19		29		39	
10		20		30		40	

ОПРОСНИК АГРЕССИВНОСТИ БАССА — ДАРКИ

Инструкция.

Отвечайте «да» если вы согласны с утверждением, и «нет» - если не согласны. Старайтесь долго над вопросами не раздумывать.

Вопросы.

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведения друзей, то даю им это почувствовать.
8. Если мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют (лучше, чем я) почти всегда пользоваться
 1. благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется окружающим.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на Драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.

28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие люди завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для моих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости я иногда бываю мрачен.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои ошибки были прощены.
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверяй чужакам».
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым не легко ладить.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-то приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.
56. Я могу вспомнить случай, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.

60. Я ругаюсь со злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне надо применять физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Я часто думаю, что жил неправильно.
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Я не раздражаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре я часто повышаю голос. -
74. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Обработка результатов.

Индексы различных форм агрессивных и враждебных реакций определяются суммированием полученных ответов.

1. Физическая агрессия: «да» - № 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;
«нет» - № 9, 17, 41.
2. Косвенная агрессия: «да» - № 2, 18, 34, 42, 56, 63;
«нет» - № 10, 26, 49.
3. Раздражение: «да» - № 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;
«нет» - № 11, 35, 69.
4. Негативизм: «да» - № 4, 12, 20, 23, 36.
5. Обида: «да» - № 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58;
«нет» - № 44.
6. Подозрительность: «да» - № 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;
«нет» - № 65, 70.
7. Вербальная агрессия: «да» - № 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73;
«нет» - № 39, 74, 75.
8. Угрызения совести, чувство вины: «да» - № 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность — индекс

враждебности; враждебность - общая негативная, недоверчивая позиция по отношению к окружающим; агрессия - активные внешние реакции агрессии по отношению к конкретным лицам.

Опросник выделяет следующие формы агрессивных и враждебных реакций:

1. Физическая агрессия (нападение) - использование физической силы против другого лица.
2. Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызания совести.

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

Нормой агрессивности является величина её индекса, равная 21 плюс- минус 4, а враждебности – 6,5–7 плюс-минус 3. При этом обращается внимание на возможность достижения определённой 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. По этому опросником Баса — Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками: личностными тестами психологических состояний (Кеттел, Спилберг), проективными методиками (Люшер) и т.д.
(бланк)

ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ АГРЕССИИ.

ОПРОСНИК БАССА-ДАРКИ.

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Возраст _____

Дата и место тестирования _____

Время тестирования _____

1.	16.	31.	46.	61.
2.	17.	32.	47.	62.
3.	18.	33.	48.	63.
4.	19.	34.	49.	64.
5.	20.	35.	50.	65.
6.	21.	36.	51.	66.
7.	22.	37.	52.	67.
8.	23.	38.	53.	68.
9.	24.	39.	54.	69.
10.	25.	40.	55.	70.
11.	26.	41.	56.	71.
12.	27.	42.	57.	72.
13.	28.	43.	58.	73.
14.	29.	44.	59.	74.
15.	30.	45.	60.	75.

Шкала 1 суммарное количество баллов _____

Шкала 2 суммарное количество баллов _____

Шкала 3 суммарное количество баллов _____

Шкала 4 суммарное количество баллов _____

Шкала 5 суммарное количество баллов _____

Шкала 6 суммарное количество баллов _____

Шкала 7 суммарное количество баллов _____

Шкала 8 суммарное количество баллов _____

Дополнительная информация: _____

Занятие №1

Тема: Знакомство, правила работы в группе.

Цель: Познакомить подростков с темой курса занятий, принять правила поведения в группе.

Материалы: Тетради, ручки, листы для записи, музыка для релаксации (звуки природы).

Организационный момент: Знакомство с группой. Вводное слово ведущего. Обсуждение актуальности темы.

Основная часть: Знакомство с целями курса занятий. Агрессия и ее проявления в современном обществе. Принятие и обсуждение правил групповой работы. Упражнения, настраивающие подростков на активную работу в группе и сотрудничество.

Анализ занятия:

Вопросы для обсуждения.

Выбор ритуала прощания.

Практика: Упражнения: «Я лучше всех умею делать...», «Представление...», «Свободный микрофон...».

Форма проведения: Мини-лекция, тренинг.

Ключевые понятия: Агрессия, агрессия вербальная, профилактика, тренинг.

Ход работы:

Организационный момент: Знакомство с группой

Упражнение «Представление» (5-7 мин)

Каждый участник должен представиться и назвать свое имя, знак зодиака, год по китайскому календарю, любимое блюдо, любимое занятие.

Психолог знакомит участников занятий с особенностями занятий (8-10 мин):

- Здравствуйте. Сегодня мы начинаем серию занятий, которые помогут нам стать более эмоционально зрелыми личностями. Будем учиться контролировать свой гнев и эмоции. На занятиях мы будем отличать одобряемое в обществе поведение, от выходящего за рамки общественных норм. Наша задача найти границу между напористостью, целеустремленностью и неприкрытой агрессивностью.

Обучиться наиболее рациональному способу реагирования на агрессию в свой адрес.

Вопросы по теме:

- Случалось ли вам быть в роли человека, против которого проявляют агрессию?

- Чем закончилась ситуация? Что вы посоветуете тому, кто окажется на вашем месте?
- Нужно ли изучать способы противостояния агрессии?

Основная часть.

Мы часто сталкиваемся с агрессией. Иногда это плохое настроение других людей, иногда наше внутреннее состояние, так давайте разберем, как люди проявляют агрессию.

- Возьмите ручки и бумагу, разбейтесь на две группы и напишите, с какими видами агрессии вы сталкивались? В каких действиях проявлялась агрессия по отношению к вам?(5-7 мин)

Принятия правил групповой работы (5-7 мин)

На первых занятиях важно добиться группового доверия, желания рассуждать и делиться мыслями с окружающими.

- Давайте обсудим правила работы в группе. Мы будем делиться мыслями и чувствами, поэтому важно не ранить того, кто рядом, неосторожным высказыванием или критикой.

Примерные правила:

активная работа; здесь и сейчас; внимание – говорящему; право на свое мнение; недопустимость насмешек.

Игра «Я лучше всех умею делать...» (7-10 мин)

Цель игры: Исполнять правила работы в режиме тренинга и участвовать в обсуждении.

Участники по кругу, не повторяясь должны закончить предложение «Я лучше всех умею делать...». В случае повторения или заминки участник выбывает. Анализ занятия (3-4 мин):

Вопросы ведущего:

- трудно ли было расслабиться и отдаться игре?
- что сложнее играть или участвовать в обсуждении, что интереснее? Чем? Почему?

Как вы считаете, у вас получилось исполнять правила?

- Сейчас я включу музыку природы (включается музыка для релаксации) (3-5 мин). Я хочу, чтобы вы услышали как поют птицы, журчит ручей. Ощутите себя маленькой частью такого большого, живого и постоянно меняющегося мира. В котором все изменяется и развивается по высшим законам вселенной. Этот мир гармоничен, в нем нет ничего лишнего. Даже такая маленькая частичка, как листочек на ветке является великой ценностью. Берегите себя и тех, кто рядом.

Свободный микрофон (4 мин)

Передаем по кругу микрофон, каждый желающий может высказать свое мнение о занятии.

Занятие № 3.

Тема: Сказкотерапия.

Цель: Способствовать снижению агрессивности средствами художественного слова.

Оборудование и материалы: проигрыватель, диски с записью динамичной и спокойной музыки, набор для создания коллажа (лист ватмана, карандаши, маркеры, краски, кисти, пластилин, вырезки из газет и журналов, кусочки ткани, клей), воздушные шары по количеству участников, изображение ёлочки, фигурки разной формы — геометрические, животных, домики, игрушки, карточки со сказочными зачинами, мольберт.

Место проведения: тренинговый зал.

Форма проведения: социально-психологический тренинг.

Кадровое обеспечение занятия: ведущий: педагог-психолог.

Ход занятия.

Вводная часть.

Разминка «Первое знакомство со Сказочной Страной»

Ведущий :Сегодня я предлагаю вам окунуться в мир сказки и волшебства! Наверное, нет ребёнка, который бы не любил сказки. Те из нас, кто не заинтересован классическими вариантами сказочных историй, смотрят боевики, фильмы ужасов, читают детективы, любовные романы, фэнтези. Но что это, если не современные сказки?

Людям свойственно обмениваться историями. Для того чтобы их рассказать и послушать, мы собираемся за праздничным столом, смотрим шоу по телевизору и т. д.

-Сейчас я предлагаю вам вспомнить ту сказку, которая вам очень нравится, и по очереди представить свою сказку. Почему вы ее полюбили (или за что вы ее любили), что вам в ней запомнилось больше всего?

(Участники по кругу в течение 2-3 минут каждый представляют свои любимые сказки.)

Какая сказочная галерея у нас получилась! В ней ваша любовь и тепло. А сейчас сядьте поудобнее, можете закрыть глаза, и в нашу сказочную галерею войдет еще одна сказка. Называется она „Озеро“.

(Включается спокойная музыка, и ведущий начинает читать сказку)

Однажды после сильного дождя умытое озеро замерло в ожидании чуда. Никого из людей не было вокруг. Казалось, время остановилось. Но вдруг из полураскрытых цветов, растущих на берегу, вылетели маленькие крылатые существа. Они стряхивали с себя дождевые капельки и перемигивались друг другом. Конечно, это были лесные эльфы. Они взяли за руки и со смехом полетели к озеру.

От глади воды поднимался пар. И эльфы принялись играть прятки, то теряя, то находя друг друга в тумане.

Их звонкий смех разбудил русалок, дремавших под шум дождя на дне озера. Они выглянули из воды и зажмурились, дело в том, что смешинки эльфов превращались в радужные корки, которых стало так много, что воздух вокруг светился.

Выглянули из норы гномы, чтобы вдохнуть последождевую свежесть. Их тоже поразили искорки смешинки. Гномы подумали, что их драгоценные камни начали летать, и обеспокоились этим. Еще бы! Все их сокровища могли разом разлететься! Гномы принялись ловить искорки и складывать в мешки.

Это так развеселило эльфов, что искрящихся смешинок становилось больше и больше. Вскоре часть их озера на берегу и превратилась в маленький огонек.

Огонек поселился в корнях старого дерева и своим теплом отогрел их.

Так после дождя ожил чудесный мир, и случайно попавший в это место странник мог бы сказать: «Я знаю, что такое волшебство!»

Ведущий: Может, кто-нибудь хочет поделиться чувствами, которые возникли во время прослушивания? (Желающие рассказывают о своих чувствах и переживаниях.) Именно сегодня я предлагаю вам соприкоснуться с частичкой волшебства. Мы с вами сейчас отправимся в Сказочную Страну.

Упражнение с зеркалом.

Ведущий: Чтобы попасть в сказочную страну, каждый, отправляющийся в путешествие, должен взять в руки волшебное зеркало, посмотреть на себя и сказать что-то хорошее о себе. Например: «Я хороший друг», «Я красивая», и др. Это пароль для входа. Утверждения не должны повторяться. Каждый раз при «входе» называется новое достоинство.

(Участники по кругу называют утверждения)

Ведущий: Ну, вот мы с вами и попали в сказочную страну.

Основная часть.

Упражнение «Сказочные существа»

Ведущий: «Когда-то давным-давно одну страну населяли сказочные существа. Но налетел ураган и унёс их. Только глубоко в пещере остались яйца этих существ. Сейчас я вам дам всем по такому яйцу, согрейте их своим теплом, и из них вылупятся сказочные существа».

(Участники берут воздушные шарики, молча прижимают их к себе, что-нибудь рисуют на них. Через 2-3 минуты каждый участник рассказывает о том, кто же появился из его «яйца», как его зовут и т.д.)

Ведущий: Какие замечательные существа появились в нашей Сказочной Стране! У каждого какие-то свои, не похожие ни на кого, качества, свой характер. Но мы ещё очень мало знаем о них. Где живут наши герои, что с ними происходит? Я предлагаю вам сейчас

разбиться на подгруппы и сочинить истории о тех персонажах, которые есть в каждой подгруппе».

Упражнение «Сочинение сказки».

Ведущий предлагает разделиться на подгруппы. Каждая подгруппа образует свой маленький круг и в течение 10 минут сочиняет сказку с обязательным участием всех сказочных существ, которые есть в данной подгруппе. Затем все снова садятся в общий круг, и представители от каждой подгруппы зачитывают получившиеся сказки.

Обсуждение. Участникам задаются вопросы:

- Как быстро вам удалось придумать общий сюжет сказки?
- Какую стратегию выбрала группа?
- Довольны ли вы получившейся сказкой?

Упражнение «Сказочный дождик»

Ведущий : А теперь встаньте в круг друг за другом. В сказочной Стране пошёл дождик, но не простой, а волшебный. Он стучит по шее, по плечам, по спине, по ушам и т.д.

(Все участники двигаются по кругу и в соответствии со словами ведущего с помощью лёгких постукиваний пальцами делают впереди идущему участнику массаж. Затем все поворачиваются в другую сторону и производят аналогичные действия)

«Путешествие» (релаксация)

(Перед началом чтения сказки включается запись спокойной музыки)

Ведущий: Сейчас мы совершим путешествие по нашей сказочной стране.

Закройте глаза... Представьте, что вы отправились в путешествие. Вы объездили множество стран, познакомились с разными людьми.

И вот однажды вы ехали через поле. Вокруг летали бабочки, стрекозы. Жужжали пчелы— они собирали мед. Пели птицы — они радовались, что вы едете через их поле. Пахло цветами и свежей земляникой. И вот на холме вы увидели Прекрасный Дворец. Что-то внутри подсказало, что для вас очень важно поехать именно туда. И вы направились по дороге, ведущей ко Дворцу.

Когда вы вошли во Дворец, вы были поражены его красотой. Все здесь было удобно и красиво. Как будто кто-то строил этот Дворец специально для вас. Вы поняли, что в этом Дворце вы найдете что-то очень важное для себя. Вы пошли по Дворцу своей легкой и уверенной походкой.

Представьте, что вы идёте по нему и находите для себя то, что вы хотите...

Все то, что вы нашли для себя в этом Прекрасном Дворце, остается с вами, и вы возьмете это с собой, когда будете возвращаться. А сейчас вы делаете глубокий вдох... и

выдох. Возьмите с собой все то хорошее, что было с вами. И потихоньку открывая глаза, возвращайтесь к нам».

Упражнение «Сказочная страна» (коллективное создание коллажа)

Ведущий: И сейчас я предлагаю вам взять все то хорошее, что вы приобрели во время путешествия, и создать нашу общую Сказочную Страну. Все необходимые вам волшебные материалы вы можете найти здесь, на столе».

(Группе предлагается, используя вырезки из журналов, цветную бумагу, пластилин, краски, фломастеры, карандаши и прочие материалы, создать коллаж «Сказочная Страна». Для создания коллажа участникам дается 15 минут)

Ведущий: Какая чудесная страна у вас получилась! Каждый из вас внес в ее создание частичку своего тепла, своей души. А сейчас давайте придумаем название нашей Сказочной Страны. Это и будет имя нашей Сказочной Страны».

«Ну вот, теперь у нас есть собственная Сказочная Страна, в которой частичка каждого присутствующих здесь.

Рефлексия (*Подведение итогов, обмен чувствами, анализ произошедшего, ответы на вопросы ведущего*).

Проводится обсуждение занятия. Можно задать следующие вопросы:

- Какие чувства вы испытывали в процессе создания Сказочной Страны?
- Было ли сложно включиться в общую деятельность? Если да, то почему?
- Удовлетворены ли вы своей работой?
- Хочет ли кто-нибудь изменить что-либо в получившейся композиции?

Заключительная часть.

Упражнение с зеркалом.

Ведущий: Ну, а теперь пора прощаться со сказочной страной. При выходе из страны необходимо снова посмотреть на себя в зеркало и, повторив названное при входе своё достоинство, добавить, как оно помогло в путешествии. Например: «Я хороший друг. В пути я не оставил в беде своих друзей», «Я красивая. Красота помогла мне в общении», и др. Это пароль для выхода. Утверждения не должны повторяться.

Участники по кругу называют утверждения.

Экспресс-диагностика.

Ведущий: Понравилось ли Вам сегодняшнее занятие? Считаете ли Вы его полезным для себя?

Я благодарю всех за участие в тренинге, желаю вам: отличного настроения, оптимизма!!! (*В подарок каждый участник получает воздушный шарик с изображением своего сказочного существа*).

Прощание.

Занятие № 4

Тема: Музыкакотерапия.

Цель: Способствовать формированию чувства эмоционального комфорта посредством музыки.

Место проведения: тренинговый зал.

Оборудование: мультимедийное оборудование.

Форма проведения: социально-психологический тренинг.

Кадровое обеспечение занятия: ведущий: педагог-психолог.

Ход занятия.

Приветствие.

Упражнение «Морское путешествие» Музыкальное моделирование.

1. Переживание своего эмоционального состояния: «Мы на корабле. Начался шторм: паруса рвет ветер, огромные волны швыряют корабль, как щепку» (Вивальди «Шторм»)
2. Формирования состояния покоя, защищенности: «Ветер стих, море гладкое и прозрачное, как стекло. Корабль легко скользит по воде. » (Чайковский «Баркаролла»)
3. Становление конечного эмоционального состояния: «Впереди земля! Наконец-то мы дома. Как радостно встречают нас друзья и родные! ». (Шостакович «Праздничная увертюра»)

Упражнение «Уходи, злость, уходи» Терапевтическая игра

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с криком: «Уходи, злость, уходи! » (Чайковский «Баба Яга»). Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раскинув руки и ноги, и спокойно лежат, слушая спокойную музыку 3 минуты. (Шопен «Ноктюрн фа-мажор»).

Упражнение «Лев охотится, лев отдыхает» Ролевая гимнастика

Звучит фонограмма (К. Сен-Санс, «Карнавал животных» ч. 1 «Королевский марш льва»). Детям предлагается изобразить львов всеми возможными способами: можно передвигаться по полу на четвереньках (львы идут на охоту, лежать на скамеечках или стульях (львы отдыхают в жаркий полдень, громко рычать, когда звучит соответствующая музыка - показываем руками, как лев раскрывает пасть.

Когда отзвучит фрагмент, дается следующее задание: «Уставшие сытые львы, их детеныши ложатся отдыхать (на пол, либо «залезают на дерево» - скамеечку, свесив лапы, хвосты)

Затем звучит спокойная тихая музыка (Моцарт «Колыбельная»). «Львы засыпают».

Упражнение «Воробьиные драки» (снятие физической агрессии). *Терапевтическая игра.*

Дети выбирают пару и превращаются в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры (лечат «крылышки» и лапки у доктора Айболита). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.

Упражнение «Добрые – злые кошки» (снятие общей агрессии).

Терапевтическая игра

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого лежит обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок заходит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, звук свистка) превращается в злющую-презлющую кошку: шипит и царапается. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «Сильнее, сильнее, сильнее...», – и ребенок изображающий кошку, делает все более «злые» движения. (Хачатурян «Токката»). По повторному сигналу ведущего «превращения» заканчиваются, после чего в обруч входит другой ребенок и игра повторяется. Когда все дети побывали в «волшебном круге», обруч убирается, дети разбиваются на пары и опять превращаются в злых кошек по сигналу взрослого. (Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать сам ведущий.) Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети превращаются в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу (Дебюсси «Свет луны»).

Упражнение «Зимняя сказка» Музыкальное моделирование

1. Переживание своего эмоционального состояния: «Наступила зима. На улице колкий трескучий мороз. Злющий при злющий!» (Шуман «Дед Мороз»)
2. Формирования состояния покоя, защищенности: «С ночного неба летят легкие снежинки. Они искрятся в свете фонаря.» (Дебюсси «Танец снежинок»)
3. Становление конечного эмоционального состояния: «Закружила метель в нежном вальсе». (Свиридов Вальс «Метель»)

Упражнение «Упрямая подушка» (снятие общего напряжения, упрямства)

Терапевтическая игра

Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давайте прогоним упрямки». Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее!» (Чайковский Увертюра «Буря») Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают?» Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке», – отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения). Подушка стала доброй. Давайте полежим на ней и послушаем прекрасную музыку (Шопен «Ноктюрн №20»).

Упражнение «В гостях у морского царя» Сюжетно-игровая импровизация

На бал к Нептуну прибывают жители подводного царства. Детям предлагается двигаться как: грозная акула, расслабленная медуза, резвый морской конек, колючий морской еж и и. д. (К. Сен-Санс Аквариум)

Упражнение «Маленькое привидение» Терапевтическая игра

Ведущий говорит: «Будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только пошутить.» Взрослый хлопает в ладоши. (Римский-Корсаков «Полет шмеля») В конце игры привидения превращаются в детей.

Упражнение «Клоуны ругаются» (снятие вербальной агрессии).

Терапевтическая игра

Ведущий говорит: «Клоуны показывали детям представление, веселили их, а потом стали учить детей ругаться. Сердито ругаться друг на друга овощами и фруктами». Обращается внимание на адекватное, сердитое интонирование. Дети могут выбирать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди «ругать» всех детей. Взрослый руководит игрой, сигналом объявляет начало и конец игры, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия (Кабалевский «Клоуны»). Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Ведущий говорит: «Когда клоуны научили детей ругаться, родителям это не понравилось». Клоуны, продолжая игру, учат детей не только ругаться овощами и фруктами, но и ласково называть друг друга цветами. Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и ласково называют друг друга цветами.

Упражнение «Весна пришла» Музыкальное моделирование

1. Переживание своего эмоционального состояния: «Наступила долгожданная весна. Пригрело теплое солнышко. На реке начался ледоход. Огромные льдины движутся по воде, с шумом и треском налетают друг на друга, ломаются, кружатся в водовороте». (Шуман «Порыв»)
2. Формирования состояния покоя, защищенности: «Формирования состояния покоя, защищенности: «Солнечный теплый луч заглянул на заснеженную лесную поляну, растопил сугроб и обогрел первый весенний цветок – подснежник». (Чайковский «Подснежник»)
3. Становление конечного эмоционального состояния: «Из дальних стран вернулись в родные края перелетные птицы и запели свои самые веселые песни». (Вивальди «Весна»)

Ведущий: Понравилось ли Вам сегодняшнее занятие? Считаете ли Вы его полезным для себя?

Я благодарю всех за участие в тренинге, желаю вам: отличного настроения, оптимизма!!!

Прощание.

Занятие № 5

Тема: Изотерапия.

Цель: Коррекция эмоциональной сферы средствами изобразительной деятельности.

Место проведения: тренинговый зал.

Оборудование: мультимедийное оборудование, деревянный ящик с песком, коллекция миниатюрных фигурок, вода; краски, фломастеры, карандаши, бумага, кисти.

Форма проведения: социально-психологический тренинг.

Кадровое обеспечение занятия: ведущий: педагог-психолог.

Ход занятия.

Каждое занятие мы начинали с ритуала приветствия, что позволяет спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия. Мы предложили детям с помощью любимой мягкой игрушки, принесенной из дома, поприветствовать друг друга.

Упражнения на позитивную коммуникацию необходимо проводить каждую встречу и наблюдать за тем, чтобы в него были включены все участники группы.

Для того чтобы детям было легче включиться в основную работу и войти в предлагаемый образ, мы проводим разминку. Разминка представляет собой релаксационные упражнения с использованием музыкального сопровождения. Дети садятся на стулья, поставленные в круг, а психолог читает текст (второй психолог участвует в упражнении

вместе с детьми).

Упражнение «Летний лес»

Звучит музыка — «Звуки леса».

Мы предлагаем детям сесть удобно, расслабиться.

Психолог. А теперь давайте отдохнем.

Недалеко от моего дома есть лес. Я люблю бывать в нем. Свежий воздух, лесная прохлада всегда притягивали меня. Я быстро надеваю брюки, теплый свитер, кроссовки и отправляюсь в лес.

Я напрягаю ноги, животик, спинку, ручки, лицо. Сильно-сильно...

А сейчас я расслабляю ноги, руки, спинку, лицо...

Дышится легко, ровно, глубоко...

Дорога не утомляет меня, а, наоборот, придает уверенность и силу. Вот он, мой любимый лес!

Все тропинки в нем мне знакомы. Вот эта ведет в березовую рощу. Я направляюсь туда.

Дышится легко, ровно, глубоко...

Легкий ветерок качает верхушки деревьев, они раскланиваются со мной, приветствуя меня.

Кругом тишина, только где-то стучит дятел, а птички поют свои незатейливые песенки, радуясь каждому новому мгновению дня. Дышится легко, ровно, глубоко... (Пауза.)

Я вхожу в березовую рощу. Белые стволы берез напоминают мне свечи на праздничном торте. Мое внимание привлекает гриб в коричневой шапочке. Это подберезовик. Я наклоняюсь к нему и вижу еще два маленьких грибочка. Да здесь целая семейка подберезовиков уютно устроилась на зеленой кочке! Свежий воздух пронизывает все вокруг. Дышится легко, ровно, глубоко... (Пауза.)

Насладившись лесной прохладой и тишиной, я возвращаюсь домой.

Мы просим детей рассказать о своих ощущениях и мыслях во время «путешествия», о том, что они увидели.

Территориальная игра.

Психолог. Вы — Волшебники. Вы задумали отправиться в путь, в путешествие, для того чтобы найти страну, в которой еще никто не жил. Там вы хотите создать цветущую сказочную страну. Сейчас вы выберете себе по ТРИ героя, которых вы бы хотели поселить в новой стране. Отдельно захватите деревья, камни, цветы, дома — все, что будет вам нужно для создания сказочной страны.

Начало сказки (рассказывает психолог)

Итак, в одной сказочной стране, где были поля и долины, где текли реки (проводим впадины в песке, символизирующие речки, разделяя песочный лист на 4 части), на волшебной поляне

сказочного леса жили маленькие волшебные жители. У них был домик (в это время детям предлагается поставить свой домик в любое место своей части песочного листа). В нем они жили все вместе (каждый ребенок ставит своих героев рядом с домиком). Как-то раз волшебным жителям наскучило сидеть по своим домикам, и они пошли погулять по волшебному лесу, да и себя показать. Но, о Боже! Вся поляна разделена на части бурными реками, как же могут встретиться все волшебные жители этой поляны?

Дети, используя своих «песочных» героев, продолжают проигрывать сказку, начатую психологом. Специалист в игре детей не участвует, но при этом фиксирует в протоколе стиль поведения участников. Во время территориальной игры задача участников — построить коммуникации между территориями.

Окончание сказки (рассказывает психолог)

Вот и встретились все жители этого волшебного леса. Они радостно заплясали, взяли за руки и поняли, что умеют творить настоящие чудеса! А когда наступил вечер, наши жители разошлись по своим домикам. Теперь они могли видеться друг с другом, когда им захочется.

Сейчас мы прощаемся с нашими героями, а в другой раз поучаствуем в их следующих приключениях. Ведь в этой сказочной стране еще много тех, с кем мы не знакомы...

По окончании сеанса участники сами разбирают песочную картину, таким образом закрепляя опыт, приобретенный ими на символическо бессознательном уровне.

Мы переходим ко второй части нашего занятия.

Рассадив детей за одним большим столом, мы даем инструкцию: «А теперь нарисуй тот персонаж или место в волшебной «песочной» стране, которые тебе больше всего запомнились»

Мы предоставили детям возможность самим выбирать тот или иной материал и средства для изобразительной работы. Во время работы некоторые дети пользовались карандашами и фломастерами (отказываясь от красок), так как эти средства позволяют детям избежать конфликта со своими чувствами, а также позволяют хорошо контролировать процесс рисования.

В конце каждого занятия необходимо подвести итог.

Усадив детей в круг, мы предложили им дать оценку занятию в двух аспектах: эмоциональном (что понравилось — что не понравилось, что было хорошо — что плохо, и почему) и смысловом (зачем мы это делали).

Занятие № 6

Тема: Игротерапия.

Цель: Снижение тревоги и напряженности посредством игры.

Форма работы: Занятие с элементами тренинга.

Ход занятия

I. Организационный момент (приветствие,)

II. Сообщение темы и целей занятия.

III. Принятие правил работы группы.

1. Игра- « Назови свое имя»,
2. Игра - «Хлопки по кругу»,
3. Игра -« Что делать в ситуации напряжения».

– Итак, если мы оказались в ситуации тревожного состояния. Что делать? Стоять, дрожать и потом выйти на экзамен или на выступление и заикаться или говорить: - извините, я волнуюсь? Может быть просто начать плакать? Нет. Это конечно не выход. Хотя эмоции должны иметь выход. Поэтому есть некоторые рекомендации, как необходимо вести себя в таких ситуациях:

A) Успокойтесь.

«Все будет хорошо» – это четкая установка не должна никогда вас покидать.

Не бывает безвыходных ситуаций.

B) Попробуйте восстановить дыхание. Подумайте о вашем дыхании. Так как вы сейчас взволнованы, мозг дал установку внутренним органам работать в активном режиме. Поэтому попробуйте восстановить дыхание. Начните дышать глубоко и медленно, думая о том, как восстанавливается работа всех органов.

- Медленно сделай глубокий вдох.
- Задержи дыхание и сосчитай до четырех.
- Медленно выдохни.

Повтори процедуру медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох 4-5 раз.

B) Мышечное расслабление.

- Приседайте, если мышечное напряжение чувствуется в коленях.
- Сожмите кулаки, затем стряхните, сбросив при этом все напряжение, которое сковывает.

Игра «Работа с ситуациями»

Обсуждение в кругу:

- Вы получили двойку на экзамене - назовите ваши дальнейшие действия.
- Тебя предал или обманул друг - назовите ваши дальнейшие действия.
- Вы находитесь в состоянии безответной любви – где брать силы, что вас может вдохновлять к жизни?

Вывод: у каждого человека есть выбор: делать что-то легкое или что-то трудное. Главное, чтобы принятое решение вело вас вверх, а не тянуло вниз, чтобы после решения вы

испытывали радость и удовлетворение от одержанной победы над слабостью и другими негативными качествами. Для этого нужно только осознание необходимости самосовершенствования и вера, что вы можете изменить себя.

Игра «Метод Седонны»

Трансформация негативных переживаний. Ведущий задает вопрос и каждый должен проговорить ответ, повторяя за ведущим.

- Что я чувствую и ощущаю сейчас? (ребята называют свои ощущения, эмоции)
- - Готов ли я это принять? (ответ: - «Готов»)
- - Готов ли ты это отпустить? (ответ: - «Да»)
- - Отпустишь ли? (Ответ: - «Да»)
- - Когда? (ответ: - «Сейчас»)

Затем выполняем 3 глубоких вдоха и выдоха.

Игра «Крюки Деннисона»

Способствует гармонизации эмоций и процессов мышления, ослабляет душевное напряжение, актуально выполнять перед уроком, контрольной работой, экзаменом, публичным выступлением.

- Встаньте скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол.
- Вытяните руки перед собой параллельно полу. Скрестите их таким образом, чтобы ладони встретились друг с другом, и переплетите пальцы в замок.
- Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз.
- Прижмите язык к твердому небу сразу за верхними зубами. Глаза поднимите вверх и удерживайте взгляд в этом направлении, подбородок при этом опущен, голова не задрана. Дыхание спокойное, тело расслабленное. Вас может слегка покачивать - это нормальная реакция организма. Если качает сильно, лучше в этой же позе сесть. (от двух минут и больше по времени длится упражнение)

Игра «Выдувание мяча»

- Представьте, что вы надуваете большой пляжный мяч, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, имитируя надув мяча.
- Возьмите его в руки, нажимайте на него с двух сторон двумя руками, почувствуйте тепло из ладоней
- Теперь представьте, что вы держите и слегка сжимаете в руках футбольный мяч, затем теннисный, затем между пальцами держите большую бусину и катайте ее, затем держите между пальцами бисер и катаете его пальчиками.

- Далее представьте, что бисер превратился в пыль, а теперь сдуйте эту пыль в сторону и сделайте глубокий вдох и выдох.

Рефлексия.

Подведем итоги

Сформулируйте впечатления о прошедшем занятии:

- Что понравилось на занятии?
- Что было трудно делать?
- С чем уходите, и что с собой берете?

Упражнение «Подари улыбку другу»:

Ребята, вставайте в круг, возьмитесь за руки, слегка сожмите их. Улыбнитесь друг другу и подарите тепло ваших рук, милую улыбку и частичку своей доброй души своим друзьям.

Произнесем друг другу: «Спасибо, до встречи».

Занятие окончено.

Занятие № 7

Тема: Театротерапия.

Цель: Гармонизовать отношения подростка с окружающим миром.

Место проведения: тренинговый зал.

Кадровое обеспечение занятия: ведущий: педагог-психолог.

Форма работы: Занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: зеркало, релаксационная музыка, стеклянные бутылки, баночки, вазочки (любые сосуды из прозрачного стекла), акриловая краска по стеклу (или витражная), кисти, цветные карандаши, подручный материал для заполнения сосуда (любая крупа, соль, бусины, камушки, ракушки, красивые фантики, веточки, иголки от сосны, кусочки тканей, засушенные и искусственные цветы и т. п.), салфетки для вытирания рук.

Ход занятия.

Вступительная речь: «Здравствуй, ребята! Мы очень рада видеть сегодня вас, пусть это занятие подарит радость общения и море положительных чувств и эмоций».

Упражнение «Поменяемся местами те кто...».

Цель: активизация участников на совместную работу; создание доверительной атмосферы.

Участники садятся по кругу, ведущий стоит в центре круга.

Инструкция: «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я

скажу: «Пересядьте все те, у кого есть сестры». И все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы наиболее лучше узнать друг друга».

Когда упражнение завершено, ведущий может обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?» или «Как ваше настроение сейчас?»

Психолог:

Сегодня мы будем разговаривать о нас с вами. Есть предложение заглянуть в собственное «Я». Наше «Я» - одна из самых больших загадок. Иногда это «Я» обладает большим здравым смыслом, иногда – в нем звучит голос обиды, иногда - проявление собственного самолюбия, иногда - это голос озарения и творческой фантазии. А бывает – это проявление беззаботности и безрассудства. Некоторые же действия мы совершаем вопреки своей воле. Как же разобраться в этой огромной многоликости собственного «Я»?

Давайте совершим экскурсию вглубь собственного «Я». Вопросы «*Кто я?*», «*Какой я?*» задает себе каждый человек. Но, оказывается, ответ на этот вопрос не так уж и легко. Психологи считают, что человек может любить окружающий мир ровно настолько и именно таким образом, насколько и как он относится к себе.

1. Упр. «*Мое отражение*».

Цель: самоанализ, самовыражение.

Инструкция: Предлагаю поиграть в игру, которая поможет нам выявить наше отношение к самим себе. Итак, сядем в круг. Сейчас будет передаваться по кругу зеркало. Задача каждого игрока: внимательно посмотреть на себя в зеркало и попытаться воспринять себя несколько отстраненно, как будто вы видите перед собой не свое отражение, а лицо незнакомца, которое привлекло ваше внимание. Сосредоточенно изучите этого человека, а затем попытайтесь ответить на такие вопросы:

1. Что привлекательного вы видите в этом человеке?
2. За что можно любить его?
3. Что вызывает уважение, а может быть, восхищение им?

Постарайтесь быть серьезными - не отшучиваться и не кокетничать. Будьте предельно честными. Это потребует от вас известной доли мужества.

Рефлексия упр. После того, как зеркало обошло всех участников, обсудите между собой ту внутреннюю работу, которую многим пришлось совершить. Если кто-то испытывал сильное сопротивление, но так и не смог сказать в свой адрес ничего хорошего – это сигнал для серьезных раздумий о себе и своей жизни.

Театральная постановка спектакля «Жизнь А.С Пушкина.»

Цель: осознание и переживание чувств, эмоций и особенностей своего характера.

Ход занятия:

Между подростками были распределены роли. Разработаны диалоги между участниками.

Были придуманы и пошиты костюмы. Вместе с ребятами создали инвентарь и украсили сцену для будущего выступления.

Рефлексия

Что для вас было интересным?

Что было сложнее? Почему?

Арт-терапевтическое упражнение «Создание сосуда «Я».

Психолог:

Представьте себе, что каждому из нас при рождении даётся сосуд души. Этот сосуд хрупок и пуст. И всю свою жизнь мы наполняем его. И от того, что мы туда положим, как и сколько, будет формироваться наш характер, наша судьба и наш внутренний мир. А будет ли в нашей душе внутренняя гармония? Как вы считаете, что это – внутренняя гармония души? Какой это человек обладающий этим качеством?».

Идёт обсуждение.....

Психолог: “Перед вами несколько сосудов. Возьмите тот, который вам хочется взять, тот который по душе. Ваша задача – раскрасить его таким образом, чтобы он выражал вас, ваше «Я». Здесь предлагаем вам рассмотреть человека в виде сосуда. Снаружи он может быть одним, а внутри совершенно другим.

После того, как сосуды разукрашены, предлагается заполнить сосуд подручными средствами, в соответствии с внутренним содержанием участника. Украсьте свой сосуд, разрисуйте его так, как вам бы хотелось, как нравится. Затем каждый участник представляет свою работу, рассказывая о себе.

А теперь каждый из вас попробует еще раз о себе рассказать, но только в творческой форме.

На что похож человек?

После того как все сосуды украшены, даётся время на подсыхание краски. В это время дети выбирают материал для наполнения сосудов. Затем заполняют сосуды выбранным материалом. При заполнении звучит та же музыка. После того, как все сосуды наполнены, участники занятия выставляют их на середину стола так, чтобы их можно было хорошо рассмотреть. Детям даётся время на изучение всех сосудов. При этом можно только спрашивать и уточнять: “Что это?”, но нельзя давать оценку “хорошо-плохо”.

Необходимо при обсуждении занятия подвести детей к тому, чтобы они сами проговорили об индивидуальности каждого из них. О принятии другого человека с его, возможно, особым

складом души. Что другой тем и интересен, что он другой, также как и сосуды души на данном занятии получились разные и тем самым интересные.

5. Итог занятия.

Упражнение «Деревья пожеланий»

Психолог раздает картинки деревьев и предлагает каждому участнику на веточке своего выбранного дерева написать пожелание, передать соседу справа и так по кругу пока дерево не вернется к хозяину. Ведь оно обязательно согреет сердце каждому!

- Все вы необыкновенные и неповторимые.
- Ваше настроение сейчас, после проделанной работы?
- Благодарю вас за работу.

Все участники и присутствующие аплодируют друг другу.

Прощание.

Занятие № 8

Тема: Сказкотерапия.

Цель: Способствовать снижению агрессивности средствами художественного слова.

Место проведения: тренинговый зал.

Кадровое обеспечение занятия: ведущий: педагог-психолог.

Форма работы: Занятие с элементами тренинга.

Приветствие

Инструкция: Ведущий тренинга приветствует всех участников тренинга и представляется им.

Упражнение 2 «Передача предмета»

Цель: создания в группе дружелюбного, эмоционально теплого настроения
Инструкция: Какой-либо предмет (игрушка, сувенир, сказочный символ, соответствующие теме сказки, с которой группа познакомится на этом занятии) передается по кругу с добавлением дружеских слов, приветствий, пожеланий.

Например: «...(имя), я желаю тебе гармонии (уверенности в себе, радости и т. п.)».

Игра продолжается до тех пор, пока предмет не обойдет по кругу всех участников тренинга и не вернется к ведущему.

Упражнение 3. «Сороконожка»

Цель: Обучение взаимодействию со сверстниками, сплочение коллектива.

Инструкция: Все участники встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде тренера или ребенка-ведущего сороконожка начинает сначала просто двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями (это могут быть стулья, строительные блоки и т. д.) и выполняет другие задания. Главная задача – не разорвать единую цепь, сохранить сороконожку в целости.

Упражнение 4. Вхождение в сказку

Цель: Создать настрой на совместную работу. Войти в сказку.

Материалы: Небольшие дуги – воротики или детские стулья (примерно 12 штук), плотная длинная ткань или одеяла, маленькая лампа, небольшой кусок неплотной ткани, для того чтобы закрыть лампу.

Инструкция: Дуги-воротики расставляются друг за другом, образуя «Волшебный Тоннель». Сверху они накрываются одеялами или плотной тканью. Итак, у тоннеля есть вход и выход. На расстоянии примерно 60 см от выхода помещается на полу или на низкой подставке небольшая лампа. Лампа устанавливается так, чтобы свет от нее был виден участнику, только когда он заползет в тоннель. Чтобы свет не бил в глаза, сверху лампа накрывается тканью. Таким образом, участник может "войти" в сказку через "Волшебный Тоннель".

Упражнение 5. «Правила Волшебной страны»

Цель: выработка правил и норм для продуктивной работы в группе, создание рабочей атмосферы.

Инструкция: Под руководством ведущего члены группы знакомятся с правилами сказочной жизни, которые являются примерно такими же, как и правила любого психотерапевтического тренинга, а именно: конфиденциальность, доверие, Я-высказывания, возможность сказать «нет», активность и т. п. Желательно, чтобы все правила были записаны в сказочной форме.

Упражнение 6. Знакомство со сказкой «Ласточка»

Цель: вызвать свободные ассоциации, которые касаются личной жизни членов группы.

Инструкция: Ведущий зачитывает сказку: «Жила-была ласточка, у которой не было своего гнезда. Она часто гостила у многочисленных друзей, но нигде долго не задерживалась. Минуты радости от встреч сменялись часами непонятной грусти, и ласточка стремительно улетала к другому гнезду. Так повторялось снова и снова.

Однажды, устав от бесконечных полетов, ласточка села на цветущее дерево. На нем не было гнезд, рядом не летали добрые друзья, но сердце птицы неожиданно сказало:

– Здесь место для твоего дома. Создай его сама.

И ласточка свила свое гнездо, принесла в него тепло, радость и уют».

Обсуждение:

- Почему ласточка часто гостила у друзей?
- Почему она не могла нигде прижиться, что ей мешало?
- Знакома ли вам такая ситуация и те чувства, которые испытала героиня сказки?
- Что помогло ласточки изменить взгляд на свою жизнь?
- Как это произошло?
- Чему мы можем научиться у этой сказки?
- Нарисуйте самую яркую картину этой сказки.

Упражнение 7. «Какой я есть и каким бы я хотел быть?»

Цель: диагностика своих индивидуальных особенностей, осмысление различий между реальным и желаемым «я», проявление неосознанных представлений о себе, получение обратной связи каждым участником тренинга.

Инструкция: Игра выполняется пантомимически. Каждый участник дважды появляется перед группой. Без слов, мимически и пантомимически, возможно также неартикулярными

звуками, участник тренинга демонстрирует «какой он есть», а затем – «каким он хотел бы быть». После того как все участники выполнили задание, начинается обсуждение. Сначала высказываются участники тренинга, потом – ведущий. Ведущий стимулирует обсуждение следующих вопросов:

- Что вы почувствовали, когда увидели представление?
- Что вас удивило?
- Какие различия вы заметили между «я» реальным и «я» желаемым?

Упражнение 8. «Пластилиновый мир»

Цель: стимулировать творческий процесс, исследовать ценностные ориентации участников группы и вызвать у них чувство сотрудничества.

Инструкция: Каждый участник получает большой кусок пластилина или глины. Группа делится на подгруппы по 5-8 человек. Чтобы обстановка способствовала расслаблению, работа может идти под приятный музыкальный аккомпанемент.

Ведущий дает следующую инструкцию: «Допустим, вы – один из участников группы, создающей свой мир. Закройте глаза и представьте себе, что вы можете сделать из пластилина все, что захотите видеть в этом мире. Работайте с пластилином, закрыв глаза, чтобы чувства и мысли выражались вашими пальцами. Когда фигура будет готова, поместите ее на подставку рядом с теми, что были вылеплены другими участниками группы. Вместе с ними, и уже открыв глаза, организуйте целостный мир из отдельных частей. Если по ходу работы у вас возникнут какие-либо чувства к партнеру, выскажите их или выразите в лепке. Когда ваш мир будет готов, сравните его с тем, что было создано в других подгруппах, и обсудите результат такого творчества».

Подведение итогов: участники группы делятся впечатлениями: что понравилось, а что нет, какой вывод они для себя сделали.

Упражнение 10. «Аплодисменты по кругу»

Цель: завершение занятия на позитивной доброжелательной ноте.

Инструкция: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, а затем становятся все сильнее и сильнее».

Консультант начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и постепенно подходя к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т. д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Выход из сказки

Цель: Закрепить новый опыт, подготовить ребенка к взаимодействию в привычной социальной среде.

Инструкция: Участники вновь проходят через "Волшебный Тоннель". В сказку и из сказки есть только одна "дверь". Это некоторый "сказочный" закон, который определенным образом нормирует участников.

Рефлексия.

Прощание.

Занятие № 9

Тема: Танцевальная терапия.

Цель: Гармонизовать взаимоотношения подростка с окружающим миром, снятие тревоги и напряженности.

Место проведения: тренинговый зал.

Кадровое обеспечение занятия: ведущий: педагог-психолог.

Форма работы: Занятие с элементами тренинга.

Ход занятия:

Упражнение «Напряжение-расслабление»

Участники должны встать прямо и сосредоточить свое внимание на левой руке, напрягая ее до возможного предела. Через несколько секунд нужно сбросить напряжение, а руку

расслабить. Аналогичные упражнения нужно проделать с правой рукой, с обеими ногами, шеей, поясницей.

Упражнение «Ведущий и ведомые»

Материалы: Музыкальные записи разных стилей, стимулирующих танцевальную экспрессию.

Процедура: Группа выстраивается в колонну. Звучит музыка, и участники начинают двигаться, причем, первый участник становится ведущим, а остальные – ведомыми. В качестве ведущего участник спонтанно и свободно самовыражается, максимально используя свой танцевально-экспрессивный репертуар, остальные члены группы следуют за ним, стараясь повторять его движения. Через 30 сек. первый участник переходит в конец колонны и становится ведомым. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый из участников не побывает в роли ведущего.

Вопросы для обсуждения:

- Что чувствовали, будучи ведущими / ведомыми?
- Что чувствовали, примерив на себя его движения? Какой Я, когда танцую, как он?
- Когда участникам было более комфортно – когда повторяли движения других или когда сами были ведущими?

Упражнение «Театр»

У этого упражнения – театральная природа. Оно помогает отработать переключение внимания, активно и плодотворно "запускает" спонтанность и творческое мышление.

Группа ходит по комнате в довольно быстром темпе. Важно быть сосредоточенным на голосе ведущего, который время от времени даёт задание, меняющее смысл ходьбы и переноса участников в самые неожиданные места. Каждый, услышав новую информацию, в кратчайший срок анализирует её и меняет свои действия в зависимости от условий игры. Пристройка к новым обстоятельствам происходит быстро и в индивидуальном порядке, БЕЗ РАЗГОВОРОВ И ОБСУЖДЕНИЯ!

- Идем через лес! Птицы щебечут, бабочки порхают, высокая трава на опушке... Крапива больно стегает по голым ногам... Комары заели!!! А всё потому, что попали в болото. Топко! Страшно! Противно!!! Сумерки сгущаются...

Снежное поле, пронизывающий зимний ветер... И пули свистят над головой. Ещё и ещё! Где бы укрыться?! В окоп! Нет, это не окоп, это пруд с приятной, освежающей и очень чистой водой... Но очень холодной, градусов 8-10 от силы!!!

Выбираемся на берег и попадаем в окружение пауков... Паутина липнет к лицу, цепляется в волосах... Ею наполнено пространство... Нет, показалось! Идём через цитрусовый сад. На деревьях зреют фрукты, сорвем один, внюхаемся... Вдохнем чудо-аромат упругой кожи,

возьмём в рот освежающую дольку! Скулы свело от кислоты - ну и лимон!!! Вперёд через наполненный пузырьками лимонада искристый и пузырящийся сад!

Берег моря, закат, идём по кромке воды...

Релаксация под музыку.

Рефлексия.

Прощание.

Занятие № 10

Тема: Музыкакотерапия

Цель: Активизация внутренних ресурсов личности средствами музыки.

Место проведения: тренинговый зал.

Кадровое обеспечение занятия: ведущий: педагог-психолог.

Форма работы: Занятие с элементами тренинга.

Используемые материалы: детские музыкальные инструменты, аудиозаписи с классической музыкой, цветные карандаши, альбомные листы.

Ход занятия:

Игра «Ассоциации».

Цель: Развитие самосознания, осознание собственных переживаний, повышение уверенности в себе.

Детям предлагается прослушать специально подобранное музыкальное произведение, а затем обсудить собственные переживания, воспоминания, мысли, ассоциации, фантазии, возникающие у них в ходе прослушивания.

Игра «Рисование под музыку».

Цель: экстериорезирование эмоций и чувств, самовыражение, формирование навыков саморегуляции, повышение уверенности в себе, повышение стрессоустойчивости, снижение психоэмоционального напряжения.

Дети рисуют под классическую или релаксационную музыку. Далее идет обсуждение рисунков.

Игра «Угадай эмоцию».

Цель: развитие эмоциональной сферы, установление межличностных отношений детей в группе.

Детям предлагается постараться понять, у кого из членов группы эмоциональное состояние в большей степени соответствует данному музыкальному произведению.

Игра «Музыкальное общение».

Цель: развитие коммуникативных навыков, улучшение атмосферы в группе, установление межличностных отношений детей в группе.

Требуется наличия простейших музыкальных инструментов. Участникам группы предлагается выразить свои чувства или провести диалог с кем-либо из членов группы с помощью выбранных музыкальных инструментов.

Игра «Авторская песня».

Цель: развитие самосознания.

Сочинение песни с использованием приема синквейн – пятистрочной стихотворной формы.

Первая строка — тема синквейна, включает в себе одно слово (обычно существительное или местоимение), которое обозначает объект или предмет, о котором пойдет речь.

Вторая строка — два слова (чаще всего прилагательные или причастия), они дают описание признаков и свойств выбранного в синквейне предмета или объекта.

Третья строка — образована тремя глаголами или деепричастиями, описывающими характерные действия объекта.

Четвертая строка — фраза из четырёх слов, выражающая личное отношение автора синквейна к описываемому предмету или объекту.

Пятая строка — одно слово-резюме, характеризующее суть предмета или объекта.

Чёткое соблюдение правил написания синквейна не обязательно. Например, для улучшения текста в четвёртой строке можно использовать три или пять слов, а в пятой строке — два слова. Возможны варианты использования и других частей речи.

Рефлексия.

Дети отвечают на вопросы: Что понравилось? Что не понравилось? Что было сложным?

Прощание.