

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 289 с углубленным изучением предмета
«Физическая культура» Красносельского района
Санкт-Петербурга**

РАССМОТРЕНО
на заседании Методического
совета
ГБОУ Ш-И № 289
Протокол № 1
от « 30 » 08 2023 г.

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического
совета
ГБОУ Ш-И №289
Протокол № 1
от « 30 » 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Исполняющий обязанности
директора
ГБОУ Ш-И № 289
Еолчиянц Т.А.
Приказ № 219
от « 01 » 09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

психолого-педагогического сопровождения

«Профилактика девиантного и агрессивного поведения у подростков 6-8 классов»

Класс: 6,7,8

Педагог-психолог Веселкова Ирина Васильевна

Срок реализации программы: в течение года

Год реализации программы: 2023/2024 учебный год

Общее количество часов по плану: 4

Количество часов в неделю: 1 час

Рабочая программа психолого-педагогического сопровождения составлена в соответствии с требованиями Закона №273 РФ «Об образовании в РФ», Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования.

Пояснительная записка

Программа направлена на профилактическую и развивающую работу с детьми девиантного и агрессивного поведения. На одном из первых мест в работе с этими детьми стоит проблема сохранения физического, психического и духовного здоровья учащихся - фундаментальной основы для полноценного и гармоничного развития личности.

Работа по профилактике **девиантного и агрессивного поведения** предполагает целый комплекс социально-профилактических мер, которые направлены на оздоровление условий семейного, школьного воспитания, так и на индивидуальную психолого-педагогическую коррекцию личности «трудного» подростка, также мер по восстановлению его социального статуса в коллективе сверстников.

Данная программа составлялась на основе программ *Лютовой Е., Моница Г.* Тренинг эффективного взаимодействия с детьми; А. С. Прутченкова «Социально-психологический тренинг межличностного общения»

Цель: профилактика девиантного и агрессивного поведения у подростков

Задачи программы:

снизить у обучающихся уровня агрессивности путем обучения навыкам адаптивного поведения.

Сформировать навыки конструктивного взаимодействия и снятия напряжения

повысить уровня осознания своих индивидуальных и личностных особенностей, своих возможностей и психических ресурсов;

овладеть способами саморегуляции и самокоррекции психологического состояния.

Структура и содержание программы

Форма занятий: очная. Продолжительность программы 4 встречи с частотой 1 раз в 2 недели

Участники программы: учащиеся 6-8-х классов

Особенности организации образовательного процесса

занятия по данной программе проводятся в групповом режиме. В зависимости от уровня подготовки ребят, их интересов педагог-психолог может вносить свои коррективы в тематическое планирование, порядок тем, выбор тем, а также содержание занятий.

Принципы психолого-педагогической программы:

1. Принцип соблюдения интересов ребенка – решать проблему в интересах ребенка;

2. Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.

3. Принцип реальности – предполагает, прежде всего, учет реальных возможностей ребенка и ситуации.

Реализация программы предполагает соблюдение следующих условий:

- Коррекционная работа осуществляется педагогом-психологом по мере необходимости в течение учебного года.

Требования к реализации программы

Занятия по программе предусматривают соблюдение определенных требований: Доверительный стиль общения.

- Общение по принципу «здесь и сейчас».
- Основная задача педагога-психолога – помочь ученику увидеть себя в самых разнообразных проявлениях характера, поведения, уметь быть самокритичным и правильно реагировать на критику, лучше узнать себя. Поэтому во время занятий все говорят о том, что их волнует именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними.

- Персонафикация высказываний. Для более откровенного общения во время занятий учащиеся отказываются от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова.³

- Недопустимость непосредственных оценок. При обсуждении оценивается не сам учащийся, а его действия, поступки.

- Активное участие всех учащихся.

- Уважение того, кто говорит. Когда кто-то из учеников высказывается, остальные внимательно его слушают, давая возможность высказаться.

Ожидаемые результаты реализации программы

При успешном прохождении программы учащиеся получают следующие результаты:

- повышение уровня осознания своих индивидуальных и личностных особенностей, своих возможностей и психических ресурсов;

- овладение способами саморегуляции и самокоррекции психологического состояния.

Календарно-тематическое планирование

| № раздела | Цели | Содержание | Сроки реализации |
|-----------|---|---------------------------|------------------|
| Раздел 1 | Снижение уровня агрессивности путем обучения навыкам адаптивного поведения. | Занятие 1 «Агрессивность» | Ноябрь |
| Раздел 2 | Формирование навыков конструктивного взаимодействия и снятия напряжения | Занятие 2 «Диалог» | Декабрь |
| Раздел 3 | Повышение уровня осознания своих индивидуальных и личностных особенностей, своих возможностей и психических ресурсов; | Занятие 3 «Какой я» | Январь |
| Раздел 4 | Овладение способами саморегуляции и самокоррекции психологического состояния. | Занятие 4 «Выдох» | Февраль |

Занятие 1 «Агрессивность»

Цель: снизить у обучающихся уровня агрессивности путем обучения навыкам адаптивного поведения.

Ход занятия:

Упражнение-разминка «Счет».

Один из участников называет любую цифру от 1 до того числа, сколько членов в группе присутствует на данном занятии, включая руководителя. В группе каждый раз должно быстро встать без всякой предварительной договоренности ровно столько человек, какое число было названо. Так повторяется несколько раз, пока наконец названная цифра и число встающих не совпадут.

Притча:

«Когда-то давно, старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину: - В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность... Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил: - А какой волк в конце побеждает? Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил: - Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь. Как вы думаете, почему я рассказала эту притчу? (ответы участников) Текст ведущего: В каждом из нас живут два волка, два дракона, два тигра или кого-то еще, и между ними происходит борьба. Это борьба между обидой и прощением, ненавистью и любовью, агрессивностью и добротой. Важно научиться совершать выбор в пользу светлой, созидающей стороны, научиться кормить «доброе волка». Как выдумаете кормить доброго волка очень трудно? Почему? (ответы участников).

Мини-лекция «Агрессивность»

Агрессивное поведение – это взаимодействие, в ходе которого одним человеком (агрессором) умышленно наносится вред другому (жертве).

Агрессия – это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинения вреда другому живому существу; явно злонамеренное поведение, предполагающее действия, посредством которых агрессор намеренно причиняет ущерб своей жертве. Агрессивность – свойство личности, она является как результат генетической предрасположенности, так и влияния среды.

Упражнение «Рецепт: как сделать ребенка агрессивным»

Инструментарий: бумага, ручка и фломастеры на каждого участника.

Психолог просит ребят представить агрессивного человека и проследить мысленно, что обычно делает агрессивный человек, как он себя ведет, что говорит.

Подросткам предлагается взять бумагу и написать небольшой рецепт, следуя которому можно создать агрессивного ребенка, а также предлагается нарисовать портрет такого ребенка.

Затем подростки зачитывают свои рецепты и изображают агрессивного ребенка (как он ходит, как смотрит, что делает, какой у него голос).

Психолог обсуждает с ребятами: что им нравится в агрессивном ребенке; что не нравится; что бы они хотели изменить в таком ребенке.

Упражнение «Мир глазами агрессивного ребенка»

Упражнение проводится в кругу или в подгруппах по 6–8 человек.

Один из участников выполняет любое (неагрессивное) действие (встает, кладет ногу на ногу, выходит в центр круга, улыбается, подмигивает и т.д.). Сидящий рядом с ним, комментирует это действие с позиции агрессивного ребенка, остальные участники могут предлагать свои варианты комментариев. Например: «Ты встал, потому что хочешь толкнуть ногой мой стул; ты улыбаешься, так как кто-то рассказал тебе про меня гадость...» и т.д.

Обсуждение.

- Что вы чувствовали?

- Какая роль вам ближе: роль агрессивного человека или “невинной” жертвы”?

- Бывали ли вы когда-либо в похожих ситуациях, приписывая враждебные действия людям, которые, возможно, были не намерены их выполнять?

Как управлять эмоциями?

- комкать и рвать бумагу;
- бить подушку или боксерскую грушу;
- топтать ногами;
- выжимать полотенце, даже если оно сухое
- написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу;
- посидеть в тишине или послушать спокойную музыку, а можно потанцевать;
- сначала максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их, и так сделать несколько раз; сделать 3–4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов.

Подведение итогов

Учащиеся садятся в круг, и все желающие по очереди высказывают свои впечатления о прошедшем занятии. Что особенно понравилось? Что не принято? Что хотелось бы сегодня сделать по-другому?

Занятие 2 «Диалог»

Цель: формирование навыков конструктивного взаимодействия и снятия напряжения

Упражнение «Девиз».

Все участники по очереди (по кругу) говорят о том, какую футболку и с какой надписью девизом они купили бы себе, если бы была такая

возможность. Эта надпись должна отражать жизненное кредо человека, его основной жизненный принцип, а цвет соответствовал его характеру.

Мозговой штурм «Причины возникновения конфликтов»

«Ребята, а как вы думаете, каковы причины возникновения конфликта?»

- неумение контролировать своё эмоциональное состояние;
- скрытность;
- недопонимание;
- агрессивность;
- различие целей, интересов;
- неумение общаться;
- неумение сотрудничать и др.
- возможность возникновения конфликта без реально существующих противоречий, в ситуациях «слово за слово»;
- конфликтогены – слова и фразы, провоцирующие ответную агрессию и ведущие к обострению конфликта».

Обсуждение.

Упражнение «Да».

Двое из участников садятся в центр и начинают диалог. Один из них произносит любую фразу о погоде, о любимой книге и т. д. другой должен немедленно откликнуться, высказав свое согласие с тем, что сказал первый. Главное во всем соглашаться, обязательно отражая мысли партнера. Группа следит за тем, чтобы участники диалога не выходили за рамки заданного режима работы т. е. не стали возражать друг другу. Затем следующие двое садятся в центр и работают также в режиме «да».

Упражнение «Нет».

Обычное начало диалога, но задача участников ни за что не соглашаться с партнером, во всем перечить, возражать вежливо, но настойчиво. Группа оценивает, как удалось выдержать режим «нет-диалога».

Упражнение «Достойный ответ».

Каждому участнику предлагается продемонстрировать различные стили ответа в конкретной ситуации. Например. «ваш друг забыл вернуть вам деньги, взятые в долг на 1 месяц, а прошло уже целых три». Потребуйте от него, обращаясь к комулибо из группы в различных стилях. а) агрессивный, б) неуверенный, в) уверенно достойный. Все члены группы должны пройти через это упражнение, причем обязательен ролевой обмен.

Примерные ситуации для упражнения.

Друг занимает вас разговором, а вам нужно уйти. Вы говорите....

Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредил вас. Вы заявляете ему...

Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором. Вы обращаетесь к ним...

Друг приводит вас в смущение, рассказывая в компании истории о вас. Вы заявляете ему...

Подведение итогов

Учащиеся садятся в круг, и все желающие по очереди высказывают свои впечатления о прошедшем занятии. Что особенно понравилось? Что не принято? Что хотелось бы сегодня сделать по-другому?

Занятие 3 «Какой я»

Цель: повышение уровня осознания своих индивидуальных и личностных особенностей, своих возможностей и психических ресурсов;

Упражнение-разминка «Стул».

Все участники сидят на стульях. Без всякой команды нужно всем одновременно встать, обойти стул, взять его за спинку, поднять до пояса, опустить, обойти с другой стороны и сесть на свое место. Все это должно быть сделано синхронно. И так 3 раза.

«Все живое физически имеет свои ограничения, пределы. В психологическом смысле «границы» – это понимание и осознание собственного «Я» как отдельного от других. Понимание своей отдельности формирует основу нашей личности. Четкие границы словно «говорят» нам, где мы, а где не мы; что мы чувствуем, а что – нет; что нам доставляет удовольствие, а что – нет; чего мы хотим, а чего мы не хотим. И в этом смысле наши границы определяют нас».

Упражнение «Какой Я»

Подросткам предлагается на листе бумаги, который разделен на четыре части, ответить на вопросы: Какой «Я» в глазах близких людей (родителей)? Какой «Я» по мнению друзей? Какой «Я» по мнению самого себя? Затем, подписанный листок передается соседу справа, и каждый участник группы пишет какой это человек, по мнению членов всей тренинговой группы. Листок проходит по всему кругу и возвращается к владельцу, который самостоятельно анализирует, какой он в глазах других людей.

Обсуждение (в кругу):

- Удалось ли вам узнать что-то новое о себе в задании «Какой Я»?
- Совпадают ли ваши представления о себе, с представлениями о вас других?
- Что меняется в нашей группе в процессе работы?
- Какие новые качества личности вы проявляете в группе? - Что это дает вам и группе?

Упражнение «Памятка на черный день»

У каждого встречаются приступы хандры, плохого настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как то забываются все собственные достижения, одержанные победы, радостные события. А ведь каждому из вас есть чем гордиться. Давайте заполним памятки, а когда нам будет грустно или плохое

настроение, мы прочтем их и приободрившись будем себя оценивать адекватно.

Бланк памятки.

| Мои лучшие черты | Мои способности и таланты | Мои достижения |
|------------------|---------------------------|----------------|
| | | |

В первую колонку записываем черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют сильную сторону

Во вторую- способности, таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.

В третью – записываются достижения в любой области.

(после заполнения таблицы, проводится обсуждение по вопросам:

-Какое значение имело для вас заполнение таблицы?

-Что взяли себе на заметку и что будете использовать?

Упражнение «Телефон доверия»

«Представьте себе, что набираете номер «телефона доверия». О чем вы хотели бы спросить дежурного специалиста?. Задайте по очереди свой вопрос». Ответом может быть коллективное обсуждение или чье-то персональное высказывание, но обязательно в рамках роли специалиста, отвечающего на вопрос клиента по «телефону доверия».

Подведение итогов

Учащиеся садятся в круг, и все желающие по очереди высказывают свои впечатления о прошедшем занятии. Что особенно понравилось? Что не принято? Что хотелось бы сегодня сделать по-другому?

Занятие 4 «Выдох»

Цель: овладение способами саморегуляции и самокоррекции психологического состояния.

Сегодня мы попробуем несколько способов, как можно работать со своими негативными эмоциями: злостью, раздражением, страхом, тревогой

«Мусорное ведро»

Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит детей объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Учащимся предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает в мусорное ведро.

Учащиеся описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Психолог помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование,

например, от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие, как ненужные взаимоотношения.

Дыхание

Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опираемся на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем ' по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить I их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая — до девяти. Можно и не считать — смотря как легче. Начнем.

По окончании:

— Теперь можно открыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение.

«Волшебное слово».

Когда мы волнуемся, мы можем произнести это волшебное слово и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем.

По окончании психолог спрашивает, *какие «волшебные слова» подобрал каждый из участников и что он почувствовал.*

«Вверх по радуге»

Учащихся просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что, вдыхая, они взбираются вверх по радуге, а выдыхая — съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи.

В завершении мы потренируемся помогать себе голосом

Упражнения «Ааааа и Иииии».

«Встаньте и сделайте очень глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Попробуйте во время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекает ощущение усталости, утомление, скуки. Анна вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятное ощущение не покинут вас полностью.

Встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий, высокий протяжный звук «Иииии». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте покричать этот звук подобный сигнальной сирены произнося его то выше, то ниже.

Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы. Важно, чтобы все звуки в ходе упражнений пелись то ниже, то выше».

Список использованной литературы

Лютова Е., Моница Г. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми.
СПб: Речь, 2000.

А. С. Прутченков «Социально-психологический тренинг
межличностного общения»