**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – школа №5 имени Е.Е. Щекотихина города Орла**

302025, г. Орел, ул. Маринченко, д.9, тел. (4862) 33-07-32

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ФООП ООО**

**для обучающихся 5-6 классов**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ АГРЕССИВНОСТИ**

**У ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА»**

**Пояснительная записка**

Подростковый период детей знаменуется бурным развитием организма и перестройкой социальной активности ребенка. Мощные сдвиги происходят во всех областях жизнедеятельности подростка, не случайно этот возраст называют «переходным» от детства к взрослости. В это время складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психическое здоровье.

Современный подросток в полной мере испытывает на себе последствия бурного развития современного общества и связанные с этим социальные противоречия – демографические, социально- экономические и психологические.

Часто подросток не справляется адекватно со многими внешними и внутренними противоречиями и отвечает на раздражители агрессивным поведением, которое свойственно в большей мере именно детям подросткового возраста.

Агрессивное поведение подростков в современном обществе – это уже не явление, а проблема, которая заинтересовала педагогов, психологов, медиков и в нашей стране, и за рубежом. Но одно ясно, что подростки с агрессивным поведением нуждаются в квалифицированной помощи взрослых. В центре внимания исследователей оказались такие аспекты проблемы: биологические и социальные детерминанты агрессии, условия, определяющие проявление агрессии, индивидуальные и половозрастные особенности агрессивного поведения и способы его коррекции.

**Цель программы:** снижение уровня агрессивности подростка путем снятия эмоционального напряжения, устранения патологических стереотипов реагирования, повышение самооценки, принятие себя и других.

**Задачи программы:**

1. Устранить у подростка неконтролируемые чувства гнева и злости.
2. Научить его контролировать свою агрессию, выражать недовольство в приемлемой форме.
3. Повысить самооценку ребенка, нормализовать эмоциональное состояние и развить чувство эмпатии.
4. Закрепить положительные коммуникативные модели поведения.
5. Отрефлексирование негативных эмоций через вербализацию своих чувств.

**Научные, методологические и методические основы программы**

Научно - методологическую основу программы составляют много фундаментальных теоретических исследований о причинах возникновения агрессивного поведения, как в отечественной (Левитов Н.Д., Румянцева Т.Г., С.А. Беличева, Семенюк Л.М., Петров В.Г., Павлова Н.Н., и др.), так и в зарубежной литературе (А.Бандура, Г.Бреслав, А. Басс ,Э. Фром, В. Оклендер и др.).Проблемы профилактики агрессивного поведения подростков представлены в исследованиях (З. Фрейда, К. Лоренца, Л. Берковица, С Розенцвейга, А. Бандуры, А.В. Петровского, Я.Л. Коломинского, А.А. Реан, Т.Г. Румянцева, С. Фешбек и др).

Методологической основой программы коррекции агрессивного поведения детей стали принципы структурного, когнитивного и деятельностного личностно - ориентированного подходов.

 Организация работы строится на принципах:

* гуманизма - утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к каждому ребенку, исключение принуждения и насилия над личностью;
* конфиденциальности - Информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению. Участие обучающихся, должно быть сознательным и добровольным.
* компетентности - психолог чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности
* ответственности -  психолог заботится, прежде всего, о благополучии детей и не использует результаты работы им во вред.

**Методы:**

 В работе используются:

1. Дискуссия, обсуждение;
2. Работа в парах;
3. Рисунок;
4. Психологическая игра;
5. Визуализация;
6. Интерактивные игры.

**Структура и содержание программы**

Программа предназначена для работы с подростками с 10 до 15 лет; продолжительность занятий - 40 минут. Периодичность занятий: 1 раз в неделю. Программа рассчитана на 10 занятий (одна учебная четверть).

**Этапы реализации программы:**

1. Первый этап – диагностический, который выявит уровень проявления агрессивного поведения подростков.

2. Второй этап – основной, на нем предполагается работа с подростками по профилактике агрессивного поведения в условиях общеобразовательной школы.

3. Третий этап – заключительный. Выявление эффективности программы профилактики агрессивного поведения подростков в условиях общеобразовательной школы.

**Структура программы**

Для построения занятий используется следующая схема:

- каждое занятие начинается с ритуала приветствия. Целью его проведения является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия. На первом занятии ритуал приветствия предлагается ведущим. На втором занятии обсуждается возможность изменения ритуала приветствия, в дальнейшем по решению участников группы он может быть модифицирован;

- следующим этапом занятия является рефлексия состояния участников, оформленная в определенном методическом приеме. Она позволяет настроиться на серьезный лад, обратить внимание на свое состояние «сейчас», для того чтобы в конце занятия оценить его изменения;

- затем следует «разогревающее» психогимнастическое упражнение, тематически связанное с целью занятие, которое выполняет функцию «эмоциональной стимуляции», необходимой для последующего обращения к эмоционально значимым темам;

- работа по теме занятия состоит из одного или нескольких упражнений, создающих условия для достижения целей каждого конкретного занятия;

- и, наконец, последним этапом занятия является рефлексия состояния, включенная в ритуал завершения занятия. Благодаря ей происходит ассимиляция опыта, полученного каждым участником на протяжении занятий.

**Критерии эффективности программы:**

1. Снижение уровня агрессивности;
2. Умение контролировать поведение;
3. Умение решать проблемные ситуации;
4. Повышение коммуникативных навыков;
5. Формирование новых стереотипов поведения

**Ожидаемые результаты освоения программы**

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

**Личностные УУД:**

· развивать умение правильно интерпретировать свои чувства и эмоции в различных школьных ситуациях и обстоятельствах;

· совершенствовать умения и навыки, необходимые для эффективного взаимодействия во внутришкольном обществе.

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

· овладевать навыками самоконтроля в общении;

· учиться осознавать трудности и стремиться к их преодолению;

· развивать умение справляться со страхами.

**Познавательные УУД:**

· уметь извлекать с помощью психолога необходимую информацию из литературного текста;

· учиться исследовать свои качества и свои особенности;

· учиться моделированию ситуации с помощью психолога;

· ориентировать в своей системе знаний – отличать новое от уже известного.

**Коммуникативные УУД:**

· учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;

· учиться быстро переключать внимание, выполняя различные роли в смоделированных ситуациях;

· развить умение грамотно отстаивать свою позицию.

Эмоциональные переживания недоброжелательности, злости, мстительности часто сопровождают агрессивные действия, поэтому, чтобы предотвратить в подростковой среде насилие и жестокость, необходимо:

- научить детей распознавать и регулировать эмоции;

- преодолевать импульсивность;

- владеть навыками саморегуляции и контроля;

- обучение эмпатии, сочувствию и сопереживанию.

**Предполагаемый положительный результат** у учащихся, прошедших курс занятий по данной программе должен сформироваться контроль над проявлениями агрессии, отказ от нежелательного поведения, оценка социальной ситуации, расширение продуктивных поведенческих реакций.

**Требования к условиям реализации программы**

Педагог-психолог*,*осуществляющий реализацию данной программы должен владеть профессиональными компетенциями:

-знать теорию, методологию психодиагностики, классификацию психодиагностических методов, их возможности и ограничения, предъявляемые к ним требования.

- проводить психологическую диагностику различного профиля и предназначения;

- подбирать диагностический инструментарий, адекватный целям исследования;

- проводить диагностическую работу по выявлению уровня готовности или адаптации к новым образовательным условиям;

- применять современные методы консультирования в соответствии с задачами консультирования и особенностями клиентов;

- разрабатывать и реализовывать программы для обучающихся, направленные на развитие интеллектуальной, эмоционально - волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения;

- применять индивидуальный и дифференцированный подход;

- использовать современные психологические технологии;

- учитывать возрастные, физиологические и психологические особенности детей.

Для успешной реализации данной программы педагог-психолог должен обладать личностными качествами:

-нравственностью;

- коммуникабельностью;

- волевыми качества (настойчивость, терпеливость, самообладание);

- эмпатией (сопереживанием);

- уверенностью в своих силах;

- адекватной самооценкой;

- способностью к развитию самопознания;

- принятия личной ответственности.

**Организационные условия проведения занятий**

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

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

**Тематическое планирование занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тематика занятия | Содержание и задачи занятия | **Виды учебной деятельности учащихся** | **Кол-во часов** |
| **Занятие №1. Вводное занятие** | | | | |
| 1. | Знакомство. Установление правил, правила техники безопасности | **Развивающая** –формирование внутреннего самоконтроля, создание условий для работы в группе.  **Воспитательная** – сформировать толерантное отношение к окружающим, формирование осознания и отношения к проблеме агрессивного поведения.  **Образовательная** – расширить знания об агрессивном поведении, обучение релаксации.  Вводное слово ведущего.  Настрой на благоприятный психологический климат в группе.  **Беседа** «Агрессия — это проявление наших эмоций».  **Упражнения** «Нарисуй свое имя», «Волшебные слова», «Копилка обид», «Галерея агрессивных портретов».  **Рисунок** «Картина мира».  Рефлексия, подведение итогов занятия | Упражнения на  знакомство, психогимнастические упражнения, групповая работа, беседа, арт-терапия, обсуждение и рефлексия занятия | 1 |
| **Занятие №2. «Мой гнев»** | | | | |
| 2. | Развитие способности контролировать свое поведение в состоянии гнева, обучение приемлемым способам выражения агрессии и гнева | **Развивающая –**развивать способность контролировать свой гнев, обучение приемлемым способам выражения агрессии и гнева.  **Воспитательная –**формирования чувства ответственности за свое поведение.  **Образовательная –**пополнить знания участников о гневе.  **Упражнения** «Глаза в глаза», «Путь гнева», «Рисуем гнев», «Вещи, которые я ненавижу», «Мои эмоции».  **Рисунок** «Мой гнев в виде животного».  Рефлексия, подведение итогов занятия | Психогимнастические упражнения, групповая работа, арт-терапия, обсуждение и рефлексия занятия | 1 |
| **Занятие № 3. «Я властелин своего тела»** | | | | |
| 3. | Умение распознавать собственное эмоциональное состояние в ситуации, провоцирующей  агрессивные проявления | **Развивающая –** обучение навыкам саморегуляции, развитие умения контролировать свою агрессию.  **Воспитательная –**формирование понимания важности управлять своим гневом.  **Образовательная –**знакомство с методами саморегуляции: дыхательная гимнастика, нервно-мышечная релаксация, аутотренинг.  **Беседа «**Как справиться с гневом».  **Упражнения** «Медитация», «Крик», «Этюд гнева».  **Рисунок** «Я и мое настроение».  **Аутотренинг** «Расслабление».  Рефлексия, подведение итогов занятия | Психогимнастические упражнения, групповая работа, беседа, арт-терапия, обсуждение и рефлексия занятия | 1 |
| **Занятие № 4. «Снижение агрессии»** | | | | |
| 4. | Осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, осознание собственных положительных и отрицательных сторон | **Развивающая –** обучение навыкам снятия напряжения и контроля агрессии.  **Воспитательная –** формирование понимания важности принятия себя.  **Образовательная –**знакомство с методами саморегуляции.  **Беседа** «Чувства, которые мешают нам жить».  **Упражнения** «Кто Я», «Волчьи игры», «Мои эмоции», «Лист гнева».  **Арт-терапия** «Рисование истории» - осознание альтернативных чувств и способов поведения в разных жизненных ситуациях.  Рефлексия, подведение итогов занятия | Психогимнастические упражнения, групповая работа, беседа,  арт-терапия, обсуждение и рефлексия занятия | 1 |
| **Занятие № 5. «Сказочная страна»** | | | | |
| 5. | Сказкотерапия как средство коррекции агрессивного поведения | **Развивающая –** развивать адекватное поведение и сформировать позитивные эмоции.  **Образовательная –** восстановить и пополнить знания об известных сказках.  **Групповая дискуссия** «Сила слова».  **Беседа «**Чему можно научится у сказок?»  **Упражнения** «Сказочный герой», «Я – рассказчик», «Каракули», «Агрессия похожа на…».  **Групповая работа** «Замок героя».  Рефлексия, подведение итогов занятия | Психогимнастические упражнения, групповая работа, беседа, сказкртерапия,  обсуждение и рефлексия занятия | 1 |
| **Занятие №6. «Повышение самооценки»** | | | | |
| 6. | Развитие навыков уверенного поведения в различных жизненных ситуациях, снятие психологических зажимов | **Развивающая –** обучение навыкам уверенного поведения.  **Воспитательная –** формирование понимания важности принятия себя.  **Образовательная –**знакомство с методами формирование чувства уверенности и поддержания позитивной самооценки.  **Беседа «**Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку».  **Упражнения** «Расскажи о себе», «Два стула», «Ресурсы», «Упаковка чемодана», «В чем мне повезло в этой жизни».  **Рисунок «**Мой самый лучший день».  Рефлексия, подведение итогов занятия | Психогимнастические упражнения, групповая работа, беседа, арт-терапия  обсуждение и рефлексия занятия | 1 |
| **Занятие № 7. «Мое будущее без агрессии»** | | | | |
| 7. | Создание условий для саморазвития, формирование навыков построения жизненной перспективы, прогнозирование адекватного поведения на будущее | **Развивающая –** создание условий для саморазвития.  **Воспитательная –** формирование понимания важности принятия себя.  **Образовательная –**формирование навыков построения жизненной перспективы, прогнозирование адекватного поведения на будущее.  **Беседа** «Временная перспектива».  **Упражнения** «Хочу в будущем – делаю сейчас», «Сон героя», «Грани моего будущего Я».  **Проективный рисунок**«Я в настоящем – я в будущем».  **Рисунок** «Мое будущее».  Рефлексия, подведение итогов занятия | Психогимнастические упражнения, групповая работа, беседа, арт-терапия,  обсуждение и рефлексия занятия | 1 |
| **Занятие №8. «Развитие коммуникативных навыков»** | | | | |
| 8. | Развитие способности бесконфликтно взаимодействовать с участниками образовательного процесса, доступно выражать свои мысли, правильно интерпретировать полученную информацию в процессе общения в школе | Развивающая – обучение коммуникативным навыкам, развитие умения правильного выражения своих чувств, эмоций, мыслей.  Обсуждение «Зачем развивать коммуникативные навыки?» Навыки эффективного общения.  Игра «Гомеостат».  Упражнения «Мой герб», «Выявление соответствия индивидуального и общего мнения», «Инсценировки», «Дар убеждения», «Мы похожи?..»  Рефлексия, подведение итогов занятия | Беседа, обсуждение, психогимнастические упражнения, игра, обсуждение и рефлексия занятия | 1 |
| **Занятие №9. «Бесконфликтное общение»** | | | | |
| 9. | Формирование умений и навыков, необходимых для разрешения конфликтных ситуаций в школе; изучение способов и приемов реагирования на школьную конфликтную ситуацию без проявления агрессии | Развивающая – развитие умений и навыков, необходимых для решения конфликтных ситуаций в школе.  Образовательная – расширение знаний о понятиях «конфликт» «конфликтная ситуация в школе».  Беседа «Конфликты в школе». Причины возникновения конфликтов в школе. Пути решения конфликтных ситуаций. Навыки принятия критики.  Ролевая игра «Конфликт».  Упражнения «Волшебный щит», «Как сказать нет», «Ведение переговоров», «Мое мнение».  Рефлексия, подведение итогов занятия | Беседа, обсуждение, психогимнастические упражнения, игра, обсуждение и рефлексия занятия | 1 |
| **Занятие №10. Подведение итогов занятий** | | | | |
| 10. | Рефлексия опыта и знаний, полученных на занятиях. Подведение итогов занятий. Обсуждение достигнутых результатов.  Итоговая диагностика участников | **Развивающая** – развитие умения применять полученные на занятиях знания.  Обсуждение с участниками предыдущих занятий. Ответы на вопросы участников.  **Упражнения** «Чего я достиг», «Доверяющее падение», «Последняя встреча»,«Чемодан в дорогу», «Открытки», «Подарки».  **Сочинение сказки** «Победа над драконом».  **Проективный рисунок «**Несуществующее животное».  Рефлексия, подведение итогов занятия | Психогимнастические упражнения, групповая работа, сказкотерапия,  арт-терапия,  обсуждение и рефлексия занятия | 1 |
| **Всего часов:** | | | | 10 |

**Список литературы**

1. Бандура, А. Подростковая агрессия: Изучение влияния воспитания и семейных отношений / А. Бандура, Р. Уолтерс; М.: Апрель Пресс: ЭКСМО- ПРЕСС, 2000 – 509 с.
2. Бреслав, Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности / Г.Э. Бреслав; Учебное пособие для специалистов и дилетантов. – СПб.: РЕЧЬ, 2006 – 144 с.
3. Левитов, Н.Д. О психологических состояниях человека. / Н.Д. Левитов; М.: Просвещение, 1994 – 123 с.
4. Перешеина, Н.В. Девиантный школьник: Профилактика и коррекция отклонений / Н.В. Перешеина, М.Н. Заостровцева; М.: ТЦ Сфера, 2006.- 192 с.
5. Румянцева, Т.Г. Критический анализ концепций «человеческой агрессивности». / Т.Г.Румянцева; Мн.: Издательство БГУ, 1982 – 128 с.
6. Самоукина, Н.В. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги. / Н.В. Самоукина; М.: Издательство Института Психотерапии, 2003 – 244 с.
7. Семенюк, Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции / Л.М. Семенюк; Учебное пособие – М.: Московский психолого - социальный институт: Флинта, 1998.- 98 с.