

Молчаново
2021

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного Стандарта общего образования детей с ОВЗ и разработана с нормативными правовыми актами международного, федерального, регионального уровней: Конвенцией ООН о правах ребенка;

- ✓ Декларацией ООН о правах инвалидов;
 - ✓ Конвенцией о борьбе с дискриминацией в области образования;
 - ✓ Всемирной Декларацией об обеспечении выживания, защиты и развития детей;
 - ✓ Национальной стратегией действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы (утв. Указом Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761);
 - ✓ Государственной программой «Доступная среда» 2016-2020;
 - ✓ Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»);
 - ✓ Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
 - ✓ Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
 - ✓ Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;
 - ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
 - ✓ Письмом МОиН РФ от 11.03.2016 г. № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;
 - ✓ Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г № 1015 г Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067)»;
 - ✓ Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г № 1014 г Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 N 30038);
- Постановлением Главного санитарного врача РФ от 10.07.2015г. Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 (Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ);
- ✓ Устав МАОУ «Молчановская СОШ №1»

Пояснительная записка

Программа коррекционной работы разработана в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, а также с учетом опыта работы образовательного учреждения по данной проблематике, программно-методического, кадрового, информационного и материально-технического обеспечения образовательного учреждения.

Основные виды нарушения поведения у детей и организация их индивидуального сопровождения

Дети с нарушениями в поведении – это категория «группы риска», которая требует особого внимания со стороны педагогов, воспитателей и других специалистов.

К ним относятся дети с нарушениями в аффективной сфере, педагогически запущенные дети, дети с задержкой психического развития, дети с интеллектуальными нарушениями, дети с психопатоподобным поведением, дети с эмоциональными нарушениями.

Организация индивидуального сопровождения – это обучение, воспитание и развитие учащегося.

Дети с ОВЗ — это стойко выраженное снижение познавательной деятельности ребенка, возникшее на основе органического поражения центральной нервной системы. Следствием этого, по ряду причин присоединяются нарушения эмоционально-волевой сферы, личностных качеств и поведения.

Данная программа кроме развития всех психических процессов ориентирована и на личностное развитие и развитие коммуникативных навыков, а также коррекции эмоционально – волевой сферы, в данном случае – снижение тревоги и агрессивности у подростка

В наше время очень важно выработать новые модели поведения, которые бы позволили человеку жить правильно, не совершая ошибок. Серьёзные проблемы в межличностном взаимодействии возникают у индивида, который не умеет общаться в обычной жизни без помощи агрессивных всплесков. Ведь агрессия– это индивидуальное поведение или действие, направленное на нанесение психического и в крайних случаях физического вреда другому человеку. Такие люди, как правило, выходят из ситуации с потерями, нервными срывами и даже заболеваниями. Часто эти люди даже могут и не осознавать границы всевозможных последствий, в которых выход на позитивные моменты может вообще исключаться. Что может ждать в будущем таких людей: неудачи, непонимание, одиночество. Это представить, возможно. Но из всех живущих людей на нашей планете, которые обладают данным качеством, есть и такие, которые хорошо осознают негативные моменты таких поступков, но, к сожалению, не могут с этим ничего поделать. Испытывая затруднения, они боятся обратиться к окружающим за помощью. Да и часто точно к кому, они и не предполагают.

Отклонения в поведении детей – одна из главных психолого-педагогических проблем. Сочетание неблагоприятных биологических, психологических, семейных, социальных и других факторов отрицательно влияет на образ жизни современных детей. Это приводит и к нарушению эмоциональных отношений с окружающим миром, нарушению поведения детей. Выделяют различные виды нарушения поведения. Среди них – агрессивное поведение.

Основными причинами проявлений детской агрессивности являются:

- - стремление привлечь к себе внимание сверстников;
- - стремление получить желанный результат;
- - стремление быть главным;
- - защита и месть;
- - желание ущемить достоинство другого с целью подчеркнуть свое превосходство.

Среди психологических особенностей, провоцирующих агрессивное поведение детей, обычно выделяют:

- недостаточное развитие интеллекта и коммуникативных навыков;
- сниженный уровень саморегуляции;
- неразвитость игровой деятельности;
- сниженную самооценку;
- нарушения в отношениях со сверстниками.

Подростковый возраст.

Особое место занимает подростковая агрессивность. Как известно, некоторые ученые рассматривают период с 13 до 16 лет как сплошной многолетний возрастной кризис. В это время у взрослеющих юношей и девушек сталкиваются два соперничающих друг другу влечения: потребность в близости и принадлежности другому и стремление сохранить и утвердить собственную идентичность. У ребенка появляется ряд экзистенциальных переживаний: ощущение одиночества и оторванности от окружающих, утрата целостности мира, несоответствие своего реального Я идеалам (часто ложным). Кроме того, наступает время оборвать свою зависимость от родителей, сформировать свои взгляды и начать совершать самостоятельные поступки.

Это очень сложный момент в жизни семьи. И специалист должен разъяснять родителям, что, как бы им ни хотелось, чтобы ребенок оставался при них, наступает время, когда нужно потихоньку отдаляться от ребенка - конечно, не сразу и не резко. Взрослые должны понять, что подросток, для того чтобы обучиться науке коммуникативности, должен большую часть времени проводить среди сверстников. Среди реальных людей и в реальных ситуациях ребята учатся справляться с жизненными трудностями: решать психологические проблемы, преодолевать страх, ревность, враждебность, формировать моральные представления, учиться конструктивно выяснять отношения. Для взрослеющего человека родители должны оставаться только добрыми советчиками, утешителями, надежным тылом. Подросток должен знать, что ему есть с кем разделить тревоги, обсудить сложные ситуации, спросить совета - но действовать он должен сам.

Современный подросток может реализовать свою агрессию двумя способами:

- - проявлять открыто, получая тычки и жизненный опыт - следуя этим путем, он либо добивается авторитета, престижа и самореализации, либо ломается, спивается, наркотизируется, садится в тюрьму, кончает жизнь самоубийством;
- - прятать и подавлять, становиться послушным пай-мальчиком (девочкой), но при этом утрачивать часть энергии, ничего особого в жизни не добиваясь. Подавленная энергия в этом случае будет прорываться наружу в виде либо невроза, либо психосоматического заболевания.

Факторы, способствующие росту агрессивности у подростков:

- Эндокринный взрыв, резкое нарастание половых гормонов, главным образом тестостерона у мальчиков, способствующего росту агрессивности.
- Органические поражения головного мозга - травмы, арахноидиты, менингиты и т. п.
 - Отношение взрослых - школы и, главное, родителей. Развитию подростковой агрессии родители способствуют двумя основными способами.
- Эмоциональное отвержение.

Отцы чаще отвергают своих детей, особенно сыновей. Эти папаши страдают повышенной тревожностью, неуверенностью в себе и большими переживаниями по поводу своей маскулинности и сексуальных возможностей. Матери провоцируют развитие агрессивности подростков реже. Обычно это происходит, когда они либо считают, что дети выросли и должны решать свои проблемы самостоятельно, либо когда "переживают вторую молодость" и занимаются устройством своих личных дел.

- Ужесточение контроля.

Родители (чаще мамы и бабушки), напуганные сообщениями о росте подростковой преступности, наркомании, разврате и пр., стремятся контролировать каждый шаг своего

ребенка. Особенно достается при этом девочкам. Нормальные юноши и девушки, которым не дают превратиться в самостоятельную личность, превращаются в бунтарей. А поскольку ума и опыта для конструктивного бунта недостаточно, то молодые люди совершают асоциальные или вообще абсурдные поступки, алкоголизируются, наркотиизируются и вообще творят именно то, чего так боятся заботливые мамы и бабушки. Кстати, интересно, что наказывают агрессивных подростков чаще матери, чем отцы.

Конфликтуя с родителями, молодежь обычно переносит свою агрессивность на лиц, архетипически им соответствующих, - учителей, врачей, психологов и других специалистов. Это важно учитывать всем профессионалам, к которым родители приводят своих детей, не имея уже возможности с ними справиться. Некоторые особо впечатлительные юноши и девушки распространяют этот перенос и на своих сверстников, поведение которых, по их мнению, сходно с поведением взрослых. А поскольку со временем все их сверстники взрослеют, то они сужают круг общения до более молодых ребят (тем более что проявлять свою агрессию среди них более безопасно).

Подростки, которые не научились контролировать свои агрессивные импульсы, испытывают сложности при общении с людьми. В более тяжелых случаях, когда агрессивное поведение становится противоправным, такие люди подвергаются уголовному наказанию и изолируются от общества в места не столь отдаленные.

Педагогам и родителям важно научить ребенка не подавлять, а контролировать свою агрессию; отстаивать свои права и интересы, а также защищать себя социально приемлемым способом, не ущемляя при этом интересы других людей и не причиняя им вреда. Для этого необходимо, в первую очередь, разобраться с основными причинами агрессивного поведения.

Главной является очень простая мысль: человек, у которого все хорошо, не ведет себя агрессивно. То есть агрессивность - это внешнее проявление прежде всего внутреннего дискомфорта. Как правило, агрессивным детям свойственна высокая тревожность, ощущение отверженности себя, несправедливости окружающего мира и неадекватная самооценка (чаще всего заниженная). Бурные протестные и злобные реакции маленького "агрессора" являются его способом привлечения внимания окружающих к своим проблемам, невозможности справиться с ними в одиночку.

Можно выделить три основных источника деструктивного поведения:

1. чувства страха, недоверия к окружающему миру, угрожающие безопасности ребенка;
2. столкновение ребенка с невыполнением его желаний, запретами на удовлетворение определенных потребностей;
3. отстаивание своей личности, территории, обретение независимости и самостоятельности.

Характеристика подростка И

(Из характеристики комиссии ПМПК)

Эмоционально-волевой сферы

Общая характеристика нравственных, эмоциональных, интеллектуальных чувств

И. замкнут. Эмоциональный план скудный. Выражать эмоции не может, стесняется. Если его вовлекают в какое-либо мероприятия, а он не хочет, то начинает нервничать, убегает, замыкается, достаточно импульсивен. Низкий уровень интеллектуального развития.

Акцентуация характера – тревожный.

Особенности развития произвольности психических процессов.

Способность к волевому усилию – отсутствуют. Осознаваемые цели – отсутствуют. Самоконтроль плохо развит.

Индивидуально-психические особенности личности.

Тип темперамента – холерик

Структура характера – беспринципный, скрытный, хлопотливый.

Способности – к какой-либо деятельности не выражены.

Характеристика познавательной сферы:

Учебная мотивация: на познавательную деятельность ориентирован слабо, особого интереса к учебе не проявляет

Особенности психофизического развития:

работоспособность: низкая

особенности внимания, памяти: внимание кратковременное, неустойчивое, длительное сосредоточение, низкий уровень концентрации; память кратковременная, требуется многократное повторение

развитие общей и мелкой моторики: мелкая моторика рук, точность движений мышц кисти и пальцев не совершенны; работы в тетрадах небрежные

особенности зрительного и слухового восприятия: сформировано, объем небольшой, недостаточный

ведущая рука: правая

Характеристика сенсорно-рецептивной деятельности ученика

Слух – хороший

Моторика – средний уровень развития

Характеристика развития памяти - низкая

Эмоционально-поведенческие особенности:, Склонен к конфликтам, агрессии, применяет физическое воздействие к одноклассникам активен в общении со сверстниками, но взаимоотношения поверхностны. Просьбы и поручения учителя выполняет не очень охотно. В мероприятиях класса и школы не принимает участие И. достаточно импульсивен в своих действиях, имеет высокий уровень тревожности, неадекватную самооценку, чувствует себя отверженным. Высокое нервное напряжение, агрессия, нежелание идти на контакт в группе может быть обусловлено укоренившейся патологической моделью поведения, с доминирующей вербальной агрессией. Необходимо работать над эмоциональной сферой ребёнка, навыками общения.

Поведенческие девиации: у И. с ребятами возникают конфликты, обзывает детей нецензурными словами на перемене и уроке, берет без разрешения вещи детей и ломает их или выбрасывает, часто применяет физическое воздействие, особенно к более слабым детям. Так в 2019 он пнул в ногу и ударил в живот своего одноклассника .. Систематически изводит и обижает тех, кто слабее его и не может дать отпор. Во время конфликта агрессивен, не может себя контролировать, в ярости может причинить себе и другим увечья, так 24.12. подрался с одноклассником и в ярости ударил рукой по стене, что привело к перелому кисти. На следующий день ударил зафиксированной рукой своего одноклассника по виску. 13.01.20 на уроке технологии устроил драку и кидался стулом

отношение к курению, алкоголю, наркотикам, другим психоактивным веществам: курит, увлекается энергетиками, электронными сигаретами.

- *повышенная внушаемость (влияние авторитетов, влияние дисфункциональных групп сверстников, подверженность влиянию моды, средств массовой информации и пр.);*

Чрезвычайно подвержен влиянию сверстников, введом.

Передо мной стоит задача создания коррекционно-развивающей и психологи педагогической программы по социальной адаптации подростка с выраженной агрессией.

С помощью программы хочется создать необходимые условия для работы с агрессией для нуждающихся подростков в её преодолении, и со временем, осознающим всю тяжесть негативных последствий его

Поскольку поведение агрессивных детей часто является деструктивным и связанным с непредсказуемыми эмоциональными вспышками, проблема обучения ребенка приемлемым способам выражения гнева - одна из самых острых и важных проблем, стоящих перед взрослыми.

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

Задачи программы:

- снизить у подростка неконтролируемые чувства гнева и злости;
- - научить его контролировать свою агрессию, выражать недовольство в приемлемой форме;
- повысить самооценку подростка, нормализовать эмоциональное состояние и развить чувство эмпатии;
- закрепить положительные коммуникативные модели поведения: устранить ругательства и драчливость подростка;

Практическая значимость программы – максимально возможно социализировать ребенка с проблемами развития, адаптировать и содействовать их интеграции в открытое общество.

Время реализации программы:

Настоящая программа составлена в соответствии с учебным планом школы, рассчитана на 1 год обучения. Возраст участника индивидуальных занятий: 15 лет (в декабре исполняется 16 л).

Общая продолжительность обучения -34 недели, всего 68 занятий. Продолжительность занятия 30 минут Одно занятие – психолого-педагогическое сопровождение, другое- основы социализации жизни. Они могут проходить: в учебном кабинете, на улице, в лесу, в общественных местах и дополнять друг друга

Предполагаемый результат:

- улучшение психо-эмоционального самочувствия подростка;
- осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности,
- имеющей собственный портфолио и умеющей работать над своими недостатками;
- повышение толерантности по отношению к окружающим;
- умение вырабатывать иммунитет на внешние негативные воздействия;
- стабилизация эмоционального состояния и контроль собственного поведения адекватно ситуации.

В поведении и развитии детей часто встречаются нарушения поведения (агрессивность, вспыльчивость, пассивность), отставание в развитии и различные формы детской нервности (невропатия, неврозы, страхи). Осложнения психического и личностного развития ребенка обусловлены, как правило, двумя факторами:

1) ошибками воспитания или

2) определенной незрелостью, минимальными поражениями нервной системы.

Зачастую оба эти фактора действуют одновременно, поскольку взрослые нередко недооценивают или игнорируют (а иногда и вовсе не знают) те особенности нервной системы ребенка, которые лежат в основе трудностей поведения, и пытаются "исправить" ребенка различными неадекватными воспитательными воздействиями. Очень важно поэтому уметь выявить истинные причины поведения ребенка, тревожащего родителей и учителей, и наметить соответствующие пути коррекционной работы с ним. Для этого необходимо ясно представлять себе симптоматику указанных выше нарушений психического развития детей, знание которой позволит педагогу совместно с психологом не только правильно построить работу с ребенком, но и определить, не переходят ли те или иные осложнения в болезненные формы, требующие квалифицированной медицинской помощи.

Многим детям свойственна агрессивность. Переживания и разочарования, которые взрослым кажутся мелкими и незначительными, для ребенка оказываются весьма острыми и трудно переносимыми именно в силу незрелости его нервной системы. Поэтому наиболее

удовлетворительным для ребенка решением может оказаться и физическая реакция, особенно если у него ограничена способность к самовыражению.

Выделяются две наиболее частые причины агрессии у детей.

Во-первых, боязнь быть травмированным, обиженным, подвергнуться нападению, получить повреждения. Чем сильнее агрессия, тем сильнее стоящий за ней страх.

Во-вторых, пережитая обида, или душевная травма, или само нападение. Очень часто страх порождается нарушенными социальными отношениями ребенка и окружающих его взрослых.

Как правило, агрессивные дети имеют высокий уровень тревожности, неадекватную самооценку, чаще низкую, чувствуют себя отверженными. Следовательно, стратегия коррекционной работы должна быть направлена на снятие деструктивных элементов поведения, повышение самооценки, обучение ребенка способам управления своим гневом. Но изначально необходимо установить с ребёнком доверительные отношения. Приступать к разработке и реализации коррекционно-развивающей программы можно лишь тогда, когда проведена психологическая диагностика ребенка.

Методы, используемые в работе:

- мозговой штурм;
- дискуссия;
- драматические представления;
- ролевое моделирование;
- обсуждение;
- описания;
- релаксация;
- рефлексия.
- диагностические методы:
- наблюдение,
- анкетирование,
- тестирование,
- интервьюирование.

Необходимые технические средства и оборудование для занятия:

- ноутбук;
- принтер;
- фотоаппарат;
- аудиозаписи;
- Видеофильмы;

Эффективность работы отслеживается на каждом этапе деятельности с помощью указанных выше методик по параметрам:

- работоспособность;
- познавательная активность;
- настроение;
- тревожность;
- защита;
- агрессия;
- самооценка;
- коммуникативные навыки.

Как работать с детьми, проявляющими описанные выше формы агрессивности?

1. Диагностический блок.

Любое нарушение берёт своё начало из конкретной ситуации. Ребёнок не становится агрессивным неожиданно. Именно окружение провоцирует ребёнка;

- если ему чего и не достаёт, так это способности справиться с окружением, которое возбуждает в нем чувство страха и гнева. Он не знает, как справиться с чувствами, которые

порождает в нем это недружественное окружение. Когда ребёнок пристаёт к кому-нибудь, он делает это потому, что не знает, что еще он может сделать; он выражает свои чувства единственным способом, который избирает. Он делает то единственное, что может себе представить, чтобы продолжить борьбу за выживание в своём мире.

Анализируя агрессию как свойство личности, американские психологи, работающие с детьми, вывели следующие диагностические критерии, позволяющие говорить о наличии данного свойства у ребёнка в той или иной степени:

- Часто теряет контроль над собой.
- Часто спорит, ругается со взрослыми.
- Часто отказывается выполнять правила.
- Часто специально раздражает людей.
- Часто винит других в своих ошибках.
- Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
- Часто завистлив, мстителен.
- Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (сверстников и взрослых), которые нередко раздражают его.

Диагностический срез на начало работы предлагаю осуществить и при помощи следующих методик:

- Тест измерения агрессивности Б.Басса и Р. Дарки, адаптированная Л.Г. Почебут;
- Сокращенный опросник Басса - Дарки
- Опросник «Ауто-и гетерагрессия»;
- Методика А.Ассингера «Диагностика склонности к агрессивному поведению»;
- Методика «Личная агрессия и конфликтность» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев);
- Методика «Как ты поступишь» (на основе метода «Незаконченных предложений»);
- Опросник А. Басса и А. Дарки;
- Методика изучения самооценки Т. Дембо;
- Фрустрационный тест С. Розенцвейга (детский вариант);
- Проективные методики: «Кактус»;
- Рисунок; «Несуществующее животное», «Рисунок семьи», «Дом – дерево – человек»
- Диагностика стойких личностных качеств «Дерево» Коха;
- «Личностный опросник» Кеттелла;
- «Проекции в образах»;
- «Фрейбургская анкета агрессивности»;
- «HAND» – тест);
- «Личностная шкала проявления тревожности» Спилбергера, «ТиД» – методика;
- Определение особенностей темперамента (методика Айзенка);
- Исследование мотивационной сферы ребенка «Шкала оценки потребностей в достижении»;
- «Ценностные ориентации» М.Рокича;
- «Определение направленности личности» Баса,
- «Шкала самооценки» Роджерса;
- Исследование социальных контактов «Социометрический прогноз» Коган;
- «Определение уровня межличностных отношений ребенка» Рене – Жиля.

Специфика программы:

Моя программа состоит из 4 модулей:

- 1 блок- подготовительно-диагностический
- 2-ый блок - психолого-педагогическая коррекция;
- 3-ой блок- социальная адаптация
- 4 –ый блок- заключение

В своей программе я решила вначале провести диагностику и психолого-педагогическую коррекцию, затем перейти к социальной адаптации. В первом блоке однозначно буду использовать занятия и упражнения, затрагивающие и социализацию подростка в обществе, через тренинги индивидуальные, так и в группах.

Работа в группе

Если работа проходит в группе, то соблюдаются ряд принципов, которые предлагаются подросткам для выполнения:

Правила групповой работы:

1. Искренность в общении.

В группе не стоит лицемерить и лгать. Группа - это то место, где вы можете рассказать о том, что вас действительно волнует и интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждали. Если вы не готовы быть искренним в обсуждении какого-то вопроса - лучше промолчать.

2. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени.

Этот принцип вводится в связи с тем, что ваши мысли и чувства очень значимы для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать ваше мнение по обсуждаемому вопросу.

3. Невынесение обсуждаемых проблем за пределы группы.

Все что говорится здесь, должно остаться между нами. Это - одно из этических оснований нашей работы. Не стоит обсуждать чьи-то, проблемы с людьми, не участвующими в тренинге, а также с членами группы вне тренинга. Лучше это делать непосредственно на занятии.

4. Право каждого члена группы сказать «стоп» - прекратить обсуждение его проблем.

Если вы чувствуете, что еще не готовы быть искренними в обсуждении вопросов, касающихся лично вас, или понимаете, что-то или иное упражнение может нанести вам психологическую травму - воспользуйтесь этим принципом.

5. Каждый участник говорит за себя, от своего имени.

Не стоит уходить от обсуждения и допускать рассуждения типа: «все так думают», «большинство так считают». Попробуйте строить свои рассуждения примерно так: «я думаю...», «я чувствую...», «мне кажется...».

6. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения.

Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать других, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.

7. Общение между всеми участниками и ведущим - на «ты».

Этот принцип создает в группе обстановку, отличную от той, что существует за ее пределами. Это будет трудно, потому что мы привыкли к определенной иерархичности в отношениях. Если вам тяжело сразу перейти на «ты» - не торопите себя. Это может произойти ко второй, третьей встрече.

8. Правило «0:0». Участники не должны опаздывать на тренинговые занятия. Введение санкций за опоздание: прочитать стихотворение, спеть, рассказать анекдот и другие.

Этапы работа:

Подготовительно- диагностический

Наблюдение за подростком, знакомство с личным делом, беседа с классным руководителем, учителями, одноклассниками. Подбор диагностического материала.

Коррекционный блок

Раздел 1. Введение. Знакомство (2 ч)

Тема «Это я». Установление контакта с подростком. Беседа о нем и его семье. Упражнение «Кто я. Какой я», «Я люблю. Я не люблю»

Тема «Какой я на самом деле»

Упражнение «Учимся расслабляться». Тест измерения агрессивности Б.Басса и Р. Дарки, адаптированная Л.Г. Почебут;
Тест Методика А.Ассингера «Диагностика склонности к агрессивному поведению»;
Методика «Личная агрессия и конфликтность» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев); рисуночный тест «Кактус»

Раздел 2. Расширение информации о собственной личности и проблеме агрессивного поведения через осознание и оценку своего поведения и его последствий

Тема «Моя индивидуальность»

Беседа: «Образ своего «Я» – это сумма мыслей и чувств ребёнка о самом себе». Индивидуальность и личная уникальность каждого человека. Взгляд на себя со стороны (свой внешний облик, особенности и манеры поведения)». Рисунок: «Я глазами другого». Игра "Что такое Я?", "Положи себя под микроскоп",

Тема «Я властелин своего тела»

Обучение навыкам саморегуляции, развитие умения контролировать свою агрессию.

Тема «Каков я как человек?»

Предоставление возможности исследования своего характера, способности к самопознанию. Актуализация «Я - состояний» в прошлом, настоящем и в будущем, активизация и самосознания. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца», Упражнение «Ловим комаров». Упражнение «Я – индивидуальность»

Раздел 3. Совместный поиск и обучение альтернативным способам поведения и эмоционального реагирования в ситуациях, провоцирующих агрессии

Тема «Мои эмоции»

Что такое эмоции? Какие они бывают?. Выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации. Расширение знаний участников о чувствах и эмоциях. Обучение навыкам выражения собственных эмоций и чтения их у других людей. Обучение способам снятия внутренней напряженности, агрессии, гнева, приобретение навыков избавления от иных негативных эмоций. Упражнение «Копилка обид», «Негативные образы»
Упражнение «Десять комнат». Игра «Изобрази», Тематический рисунок «Я и мое настроение»

Тема «Калейдоскоп чувств. Если я злюсь...»

Знакомство с чувствами и эмоциями. Передача эмоций и чувств при помощи голоса и интонаций. Передача эмоций и чувств посредством жестов и мимики. Кроссворд «Чувства». Чувства, которые мешают нам жить. Упражнение «Волчьи игры», Упражнение «Лукас, где ты?», Упражнение «разыгрывание ситуаций», Упражнение «Счет до десяти»

Тема «Мой гнев. Я контролирую свой гнев»

Знакомство с позитивными и негативными способами выражения гнева и применения их в жизни. Развивать способность контролировать свой гнев, обучение приемлемым способам выражения агрессии и гнева предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения, развитие коммуникативной культуры поведения подростков и формирования навыков саморегуляции. Методика А.Ассингера «Диагностика склонности к агрессивному поведению».

Тематический рисунок «Мой гнев в виде животного». Упражнение «Расслабление», Упражнение «Лист гнева». Упражнение «Ситуации агрессии», Упражнение «Рисунок агрессивного человека», Упражнение «Сердечко», Упражнение «Незаконченные предложения». Упражнение «Письма гнева»

. Упражнение «Глаза в глаза», Деловая игра «Путь гнева», Упражнение «Рисуем гнев»

Тема «Агрессивность. Как ей противостоять»

Осознание и оценка собственного нежелательного поведения и его влияния на окружающих людей. Профилактика и коррекция агрессивного поведения, обучение приемлемым способам выражения гнева.

Групповая дискуссия «Агрессия — это проявление наших эмоций». Упражнение «Лист агрессии». Упражнение «Рассерженные шарики», Упражнение «Как управлять своими эмоциями», Упражнение «Я- высказывание»

Тема «О конфликтах»

Раскрытие понятий “конфликт”, “сигналы конфликта”. Определение причин возникающих конфликтов. Осознание позитивных возможностей эффективного разрешения конфликта. Упражнение “Паутина конфликтов”. Упражнение «Искусство достойного отказа»

Тема «Работа с обидами»

Снятие психоэмоционального напряжения, трансформация негативных эмоций в конструктивные. Осознание альтернативных чувств и способов поведения в разных жизненных ситуациях. Упражнение «Рисование истории»

Тема «Психоактивные вещества – со мной или без меня?»

Формирование представлений о том, что употребление ПАВ ограничивает возможность жизненного выбора, отрицательная установка на негативные отношения к употреблению ПАВ. Тест на выявление склонности к употреблению ПАВ

Раздел 4. Закрепление социально приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей во взаимодействии с окружающими

Тема «Сказочная страна»

Восстановить или пополнить знания об известных сказках, развивать адекватное поведение и сформировать позитивные эмоции. Дискуссия «Сила слова», Упражнение «Сказочный герой», Упражнение «Я рассказчик»

Тема «Дарим добро»

Доброе отношение к людям, к своим близким, родным и просто знакомым должно проявляться не только на словах, но и в конкретных делах. Могу ли я быть добрым? Каким человеком быть легче- добрым или злым? Тест «Добрый ли я?» Упражнение «Солнце доброты»

Тема «Будь собой, но в лучшем виде»

Развитие положительной самооценки. Формирование у ребенка уверенности в себе. Уметь ставить маленькие цели, задачи выполнять последовательно и соблюдать бережное отношение к себе. Понять, что мешает?

Беседа «Вера в себя». Задание «Раскрась свои чувства». Методика «Самооценка». Рисование «Автопортрет», Рассказ «Мой лучший поступок», Упражнение «Диалог с собой», Упражнение «Письмо себе любимому», Техника «Само-Kontrol». Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем», Упражнение «Девиз», Упражнение «Без маски»

Тема «Мои сильные стороны»

Совместный поиск и обучение альтернативным способам поведения и эмоционального реагирования в ситуациях, провоцирующих агрессию. Упражнение «Репетиция поведения», Упражнение «Мои сильные стороны», Занятие «Моё спокойствие»,

Раздел 4. Заключение. Преодоление»

Тема «Правильные поступки!»

Переоценка жизненных поступков путём поиска альтернативных способов выхода из ситуаций, провоцирующих агрессию. Упражнение «Эпизод из жизни», Упражнение «Преодоление. Проведение теста «Критерии выявления агрессивного ребенка» (после проведения коррекционной работы)

Тема «. Преодоление. Верь в себя»

Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем», Упражнение «Девиз», Упражнение «Без маски», Упражнение «Разожми кулак», Занятие «Правильные поступки!»

Тематический план психолого-педагогических занятий с подростком

№п/п	Темы занятий	Кол-во часов
1	Раздел 1. Введение Знакомство	2
	Тема «Это я».	
1.1	Тема «Какой я на самом деле»	1
2	Раздел 2. Расширение информации о собственной личности и проблеме агрессивного поведения через осознание и оценку своего поведения и его последствий	6
2.1	Тема «Моя индивидуальность»	2
2.1	Тема «Я властелин своего тела»	2
2.4	Тема «	2
	Раздел 3. Совместный поиск и обучение альтернативным способам поведения и эмоционального реагирования в ситуациях, провоцирующих агрессии	16
	Тема «Мои эмоции»	2
	Тема «Калейдоскоп чувств. Если я злюсь...»	2
	Тема «Мой гнев. Я контролирую свой гнев»	2
	Тема «Агрессивность. Как ей противостоять»	2
	Тема «О конфликтах»	2
	Тема «Работа с обидами»	2
	Тема «Психоактивные вещества – со мной или без меня?»	2
	Тема «Мои сильные стороны»	2
	Раздел 4. Закрепление социально приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей во взаимодействии с окружающими	6
	Тема «Сказочная страна»	2
	Тема «Дарим добро»	2
	Тема «Будь собой, но в лучшем виде»	2
	Раздел 4. Заключение. Преодоление»	4
	Тема «Правильные поступки!»	2
	Тема «Верь в себя»	2

Содержание курса социальной адаптации подростка

Раздел 1. «Семья» (3 ч)

Тема «Родственные отношения в семье»

Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

Тема «Какое место я занимаю в кругу семьи?»

Диагностика: «Кто я в своей семье и какое место я в ней занимаю». Беседа: «Кто из членов семьи мне важнее всего?». Тренинг: «Как найти общий язык с моими родителями». Изучение отношения подростков к родителям Тренинг: «Уроки мудрости».

Тема «Семейный досуг»

Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т.д.

Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др.

Досуг как развитие постоянного интереса к какому либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т.д.

Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов.

Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

Раздел 2. «Личная гигиена и здоровье» (2ч)

Тема «Здоровый образ жизни — требование современного общества»

Значение здоровья в жизни и деятельности человека. Здоровое и рациональное (сбалансированное) питание и его роль в укреплении здоровья. Значение физических упражнений в режиме дня.

Тема «Личная гигиена»

Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Гигиенические правила для юношей.

Тема «Учусь говорить- Нет!»

Изучение способов сопротивления. Жизнь без наркотиков.

Раздел 3. «Предприятия, организации, учреждения» (6 ч)

Тема «Образовательные учреждения». Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы.

Посещение техникума отраслевых технологий с. Молчанова.

Тема «Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия».

Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

Организации. Отделы внутренних дел. Отделения пенсионного фонда. Налоговая инспекция. Паспортно-визовая служба. Центры социальной защиты населения.

Знакомство с пожарной частью,

Тема «Трудоустройство».

Деловые бумаги, необходимые для приема на работу (резюме, заявление). Заполнение деловых бумаг, необходимых для приема на работу. Самостоятельное трудоустройство (по объявлению, рекомендации, через систему Интернет). Риски самостоятельного

трудоустройства. Государственная служба занятости населения: назначение, функции. Правила постановки на учет.

Исполнительные органы государственной власти села, района, области. Муниципальные власти. Структура, назначение.

Тема «Резюме»

Резюме — документ, содержащий информацию о навыках, опыте работы, образовании, и другую относящуюся к делу информацию. Учимся писать

Раздел 4. «Закон и порядок». Информационно- правовая часть (5 ч)

Тема «Виды правонарушений»

Преступления, проступки, юридическая ответственность за правонарушения. Административное правонарушение и административная ответственность. Преступление и уголовное наказание. Ответственность за соучастие и участие в преступлении. Принципы назначения наказания. Преступления против несовершеннолетних. Опасность вовлечения подростков в преступную среду. Ответственность несовершеннолетних.

Тема «Правоохранительные органы в Российской Федерации»

Суд, его назначение. Правосудие. Прокуратура. Конституционный суд. Органы внутренних дел, их роль в защите граждан и охране правопорядка.

Тема ««Права. Обязанности. Ответственность.»».

Права подростка. Обязанности подростка. Ответственность. Просмотр фильма

Тема «Ответственность подростков за правонарушения»

За совершенные поступки надо отвечать. Главной причиной всех правонарушений является неуважение к закону. Ни один человек в нашем обществе не может отступать от требований правовых норм. В противном случае в действие вступает уголовный кодекс РФ.

Правовая ответственность несовершеннолетнего. 4 вида юридической ответственности при нарушениях. Несовершеннолетние несут правовую ответственность за совершенные проступки и преступления. Несовершеннолетние подлежат и уголовной ответственности за совершенные преступления. Упражнение «Что я выиграю / что я потеряю». Разыгрывание ситуаций

Встреча с правоохранительными органами.

Тема» Ответственность родителей за правонарушения своих детей»

В соответствии со статьей 63 Семейного кодекса, родители несут ответственность за воспитание и развитие детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом и нравственном развитии своих детей.

Ролевая игра. «Трудное решение».

Раздел 5. «Культура общения полов» (3ч)

Тема «Юноши и девушки»

«Кто такие юноши и девушки. Различия и сходства между ними. Дружба между юношами и девушками».

Тема «Общение юношей и девушек»

Тренинг культурного общения юношей и девушек. Тренинг культурного общения взрослых. Тренинг: «Мужские и женские роли».

Раздел 6. «Нравственные представления о добре и зле, жестокости и человечности, внимательности к окружающим»

Тема: «Добро и зло»

Рисунок: «Добро и зло». Тренинг формирования и закрепления представлений о добре и зле. Тренинг: «Отворите волшебные двери добра и доверия».

Проведение акции «Творю добро»

Просмотр фильма «Горячее сердце»

Тема «Гуманность как проявление уважения и доброжелательного отношения к любому человеку»

Гуманность как проявление уважения и доброжелательного отношения к любому человеку

Раздел 7. «Я» и моё будущее» (2ч)

Тема «Свой путь мы выбираем сами»

Человек сам творец своей судьбы, и от выбора поступков, интересов, профессии зависит его дальнейшая судьба. Рассказ В.Шукшина “Охота жить”. Просмотр фильма: «Назад в будущее».

Тема «Моё будущее зависит от меня»

Рисунок: «Я – в будущем». Тренинг: «Встреча через 15 лет».

Раздел 8. Заключительный урок

Тема Что я нового хочу сказать о себе»

Тренинг прощания. Подведение итогов. Обратная связь. Способы оценки эффективности: анкетирование.

Что нового о себе я узнал во время занятий?

Что нового я узнал о других людях?

Что я хотел бы изменить в себе по итогам работы на занятиях?

Каким образом я собираюсь это сделать?

Тематический план занятий по социальной адаптации с подростком

№п/п	Темы занятий	Кол-во часов
1	Раздел 1. «Семья»	3
1.1	Тема «Родственные отношения в семье»	1
1.2	Тема «Какое место я занимаю в кругу семьи?»	1
1.3	Тема «Семейный досуг»	1
1.4	Раздел 2. «Личная гигиена и здоровье»	4
1.5	Тема «Здоровый образ жизни — требование современного общества»	1
1.6	Тема «Личная гигиена и здоровье»	1
1.7	Тема «Учусь говорить- Нет!»	2
2	Раздел 2. «Предприятия, организации, учреждения» (6
2.1	Тема «Образовательные учреждения».	1
2.2	Тема «Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия».	1
2.3	Тема «МЧС» - экскурсия	1
2.4	Тема «Трудоустройство».	1
2.5	Тема «Резюме»	1
2.6	Тема «Посещение техникума отраслевых технологий с. Молчанова.	1
3	Раздел 3. «Закон и порядок». Информационно- правовая часть	6

3.1	Тема «Виды правонарушений»	1
3.2.	Тема «Правоохранительные органы в Российской Федерации»	1
3.3	Тема ««Права. Обязанности. Ответственность.».	1
3.4	Тема «Ответственность подростков за правонарушения»	1
3.5	Тема «Встреча с правоохранительными органами»	1
3.6	Тема» Ответственность родителей за правонарушения своих детей»	1
4	Раздел 4. «Культура общения полов»	3
4.1	Тема «Юноши и девушки»	1
4.2	Тема «Общение юношей и девушек»	1
5	Раздел 5. «Нравственные представления о добре и зле, жестокости и человечности, внимательности к окружающим»	4
5.1	Тема: «Добро и зло»	3
5.2	Тема «Гуманность как проявление уважения и доброжелательного отношения к любому человеку»	1
5.3	Раздел 7. «Я» и моё будущее»	2
5.4	Тема «Свой путь мы выбираем сами»	1
5.5	Тема «Моё будущее зависит от меня»	1
6	Раздел 6. Заключительный урок	1
6.1	Тема Что я нового хочу сказать о себе»	1

Список литературы

- Абрамова Г.С. Практическая психология. - М., 2005.
- Александров А.А. Психодиагностика и психокоррекция/А.А. Александров. – СПб.: Питер, 2008. – 384 с.
- Андриянова Г. «Маленькое путешествие для больших детей» Саратов, 2005.
- Анн Л. «Психологический тренинг с подростками» Питер, 2007.
- Астапов В.М., Микадзе Ю.В. Психодиагностика и коррекция детей с нарушениями и отклонениями развития/В.М. Астапов, Ю.В. Микадзе. – М.: Спб, Питер, 2001. – 377 с.
- Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. - СПб., 2002.
- Грецов А. «Тренинг креативности для старшеклассников» Питер, 2007.
- Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. - М 1987.
- Дереклеева Н. «Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся» Москва, 2004.
- Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей: популярное пособие для родителей и педагогов/ Н.Л. Кряжева. – Ярославль, Академия развития, 1997. – 160 с.

- Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми/Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. - М., 2000. – 304 с.
- Подласый И.П. Курс лекций по коррекционной педагогике/И.П. Подласый. – М.: Владос, 2000/. – 352 с.
- Зайцев Г. «Регуляция психики» Санкт-Петербург, 2003.
- Ефимова Н. «Психология взаимопонимания» Питер, 2004.
- Леви В. Искусство быть собой.- М., 1991.
- Микляева А. В., Румянцева П. В. школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие.- СПб., 2004.
- Пономаренко Л.П. Комплекс игр и упражнений для развития мышления и творческих способностей школьников // Наша школа.-1995.-№ 6
- Потёмкина О. «Тесты для подростков» Москва, 2005.
- Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под общей ред. М. Р. Битяновой.- СПб.: Питер, 2003.
- Прихожан А. Как обрести уверенность в себе.- М.,1994.
- Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Учебное пособие в двух томах. Том 2/Е.И. Рогов. – М.: Владос, 1996. – 529 с.
- Рязанова Д. «Тренинг с подростками» Москва, 2003.
- Спрингер С., Дейч Г., Левый мозг, правый мозг.- М.,1983.
- Тихомирова А.Ф. Развитие познавательных способностей детей.-М., 2000.
- Федоренко Л. «Психопрофилактика эмоционального напряжения» Санкт-Петербург, 2003.
- Фопель К.Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. – Ч.3.- М., 2001.

Эмоциональный словарь

В каких случаях Я....

Добрый — когда все добрые ко мне.

Расслабленный — когда сделал все задания.

Довольный — когда тебе разрешили зимой поиграть в футбол.

Притворяющийся — когда говоришь, что не играл в футбол, а сам играл.

Хитроумный — когда пошутил.

Самодовольный — когда твоя шутка понравилась собеседнику.

Радостно-приподнятый — подтянулся 7 раз.

Задумавший отомстить — когда обсмеяли твои ботинки.

Разлентяво-скучающий — на каникулах.

Ликующе восторженный — победил в олимпиаде.

Разобиженный — на себя, на других.

Взбешенный учителем — выгнал с урока.

мамой — прогнала от компьютера.

братом — не взял с собой гулять.

Свирепый — когда на перемене подрался.

Свирепо-хитрый — когда проиграл, а ты решил отомстить.

Рассежено-возбужденный — когда перед тобой в буфете побывал твой враг и купил булочку, которую хотел купить ты, а она была одна.

Гордо возвышающийся над собой — когда заставлял себя бегать целый год по утрам.

Разъяренно-коварный — когда стащил что-то у брата, тем самым отомстив ему.

Возвышено-радостный — когда сочинил свою песню и музыку.

Огорченно-раскаявшийся — когда за дело по- ругали родители.

Разобиженный — не приняли в игру.

Взбешенный — когда несправедливо наказали.

Подковыристый — когда кого-либо дразню.

Умильный — когда мама или папа гладят меня.

Неостановимо-жаждущий — когда чего- то очень хочется.

Ликующе-восхищенный — приехал на теплое море.

Довольно-подарковый — на день рождения или на Новый год.

Прелестно-снисходительный — когда делаю подарок маме, папе или кому-нибудь из семьи.

Гордый с достоинством — помог папе починить машину.

Печально-обреченный — когда заставляют делать уборку.

Тест измерения агрессивности Б.Басса и Р. Дарки, адаптированная Л.Г. Почебут;

Опросник выделяет следующие формы агрессивных и враждебных реакций:

1. Физическая агрессия (нападение) — использование физической силы против другого лица.
2. Косвенная агрессия — агрессия, направленная на другое лицо окольным путем 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 угрызения совести.

Процедура тестирования

Ведущий читает вопросы пункт за пунктом, называя их номера. Испытуемые получают бланки с номерами и около каждого номера ставят «плюс», если они согласны с утверждением, и «минус», если не согласны. Для удобства обработки бланк совпадает с ключом к тесту. Далее приводится полный список вопросов-утверждений, который был использован на занятиях.

Инструкция: отвечайте «да», если вы согласны с утверждением, и «нет» — если не согласны. Старайтесь долго не думать над вопросами.

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(а) мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен(на) ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен(льна) к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют (лучше, чем я) почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал(а).
15. Я часто бываю не согласен(на) 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(льна), 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, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен (способна) 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 я ненавижу(а) бы по-настоящему.
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(а) 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 нелегко 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(а) настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда я чувствую, что готов(а) первым начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал(а), 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(а) 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(а) 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 баллов (по одному за каждый ответ):

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.

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 _____

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.

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

Враждебность = Обида + Подозрительность;

Агрессивность = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

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

Сокращенный опросник Басса – Дарки

(Опросник взят из кн.: Фетискин Н. П. Психология девиантного поведения: диагностика и методы профилактики. М.; Кострома. С. 116–118.)

1. Если я разозлюсь, то могу ударить кого-нибудь.
2. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
8. Если мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал(а) мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Когда я раздражаюсь, то хлопаю дверьми.
11. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется его нарушить.
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу кулаком по столу.
19. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовый(ая) взорваться.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Нет людей, которых я ненавижу бы по-настоящему.
22. Довольно много людей мне завидуют.
23. Даже если я злюсь, то не прибегаю к «сильным» выражениям.
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
26. Я могу вспомнить случай, когда был так зол, что хватал первый попавшийся предмет и ломал его.
27. Я бываю грубоват(а) по отношению к людям, которые мне не нравятся.
28. Когда со мной разговаривают командным тоном, мне ничего не хочется делать.
29. Обычно я стараюсь скрывать свое плохое отношение к людям.
30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
31. Если кто-то раздражает меня, я готов(а) сказать все, что я о нем думаю.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.
33. Если кто-то первым ударит меня, я ему не отвечу.
34. В споре я часто повышаю голос.
35. Я не раздражаюсь из-за мелочей.
36. Когда люди корчат из себя начальника, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
37. Я не всегда получаю то хорошее, что заслуживаю.
38. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
39. Я часто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
40. Я много делаю такого, о чем впоследствии жалею.

Ключ к тесту

Физическая агрессия 1 –9 17 –25 –33 2.

Косвенная агрессия –2 10 18 26 34 3.

Раздражительность 3 11 19 27 –35 4.

Негативизм 4 12 20 28 36 5.
Обидчивость 5 13 -21 29 37 6.
Подозрительность 6 14 22 30 -38 7.
Вербальная агрессия 7 15 -23 31 39 8.
Чувство вины 8 16 24 32 40

Подсчитывается сумма баллов с учетом знака ответов (ответ «нет» обозначен знаком минус) по каждой шкале.

Тест измерения агрессии Б.Басса и Р.Дарки, адаптированный Л.Г. Почебут

Инструкция.

Предлагаемый тест выявляет ваш обычный стиль поведения в стрессовых или конфликтных ситуациях. Вам необходимо однозначно ответить на 40 вопросов либо «да», либо «нет». Ответ отмечайте на отдельном бланке, подчеркнув ответ в соответствующей колонке.

1. Вербальная агрессия (ВА): человек вербально, словами, выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, употребляет словесные оскорбления.
2. Физическая агрессия (ФА): человек склонен физически выражать свою агрессию по отношению к другому человеку и может применить грубую физическую силу.
3. Предметная агрессия (ПА): человек срывает свою агрессию на окружающих предметах.
4. Эмоциональная агрессия (ЭА): у человека при общении с другим человеком возникают эмоциональное отчуждение, чувство подозрительности, враждебности, неприязни и недоброжелательства по отношению к нему.
5. Самоагрессия (СА): человек не находится сам с собой в мире, согласии, у него отсутствуют или ослаблены механизмы защиты «Я», он оказывается незащищен по отношению к агрессивной среде.

Сумма баллов больше 5 означает, что у человека высокая степень агрессии по этому типу поведения и низкая степень адаптивного поведения.

Если сумма составляет 3 или 4 балла, можно говорить о средней степени агрессии и адаптации.

Сумма баллов от 0 до 2 свидетельствует о низкой выраженности агрессивного поведения и высокой степени адаптированности, приспособляемости по данному типу поведения.

Тест

1. Во время спора я часто повышаю голос.
2. Если меня кто-то раздражает, я могу сказать ему все, что я 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 внимание или доказать свою правоту.
6. Я постоянно чувствую, что другие не уважают мои права.
7. Вспоминая прошлое, порой я чувствую обиду за себя.
8. Хотя я и не подаю вида, иногда меня съедает зависть.
9. Если я не одобряю поведения своих знакомых, то я прямо говорю им об этом.
10. В гневе я употребляю сильные выражения (сквернословлю).
11. Если кто-нибудь поднимет на меня руку, я постараюсь ударить его первым.
12. Я бываю настолько взбешен(а), что бросаю вещи.
13. У меня часто возникает потребность переставить в квартире мебель или полностью сменить ее.
14. В общении с людьми я часто чувствую себя как «пороховая бочка», в постоянной готовности взорваться.
15. Порой у меня появляется желание зло подшутить над другим человеком.
16. Когда я сердит(а), 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(а) готов пустить их в ход.
19. Если я знаю, что человек намеренно меня толкнул, то дело может дойти до рукопашной.
20. Творческий беспорядок на моем рабочем столе позволяет мне эффективно работать.
21. Я помню, что бывал(а) настолько сердитым, что хватал(а) все, что попадало под руку, и ломал(а).
22. Иногда люди раздражают меня только одним своим присутствием.
23. Я часто удивляюсь, какие скрытые причины заставляют другого человека делать для меня что-то хорошее.
24. Если мне нанесут обиду, то у меня пропадает желание разговаривать с кем бы то ни было.
25. Иногда я намеренно говорю плохие вещи про человека, которого не люблю.
26. Когда я взбешен(а), я говорю самое злобное ругательство.
27. В детстве я избегал(а) драться.
28. Я знаю, по какой причине и когда можно кого-нибудь ударить.
29. Когда я взбешен(а), я могу хлопнуть дверью.
30. Мне кажется, что окружающие люди меня не любят.
31. Я постоянно делюсь с другими людьми своими чувствами и переживаниями.
32. Очень часто своими словами и действиями я причиняю вред себе.
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 вещи и предметы лежат не на своем месте.
36. Если мне не удастся починить сломавшуюся и порвавшуюся вещь, то я в гневе ломаю и рву ее окончательно.
37. Другие люди мне всегда кажутся более 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.

ОТВЕТНЫЙ ЛИСТ

Профессия

Пол

Возраст

№ утверждения	да	Нет
1		
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		

Обработка результатов.

Вначале в соответствии с ключом подсчитываются суммы баллов по каждой из шкал. Всего опросник содержит пять диагностических шкал агрессивности. Далее высчитывается сумма баллов по всему тесту. Если она превышает 20 баллов, это означает высокий уровень агрессивности поведения, низкие адаптационные возможности. Сумма баллов от 0 до 10 означает низкую степень агрессивности и выраженное адаптивное поведение.

Опросник «Ауто- и гетероагрессия»

Методика разработана Е. П. Ильиным для определения направленности агрессии на себя или на других.

Инструкция.

Сейчас я оглашу ряд положений, касающихся вашего поведения. Если они соответствуют имеющейся у вас тенденции реагировать именно так, рядом с номером зачитываемого положения поставьте знак «+», если нет, то знак «-».

Текст опросника

1. Я не могу удержаться от грубых слов в свой адрес, если допускаю оплошность в каком-нибудь важном для меня деле.
2. Подчас я требую в резкой форме, чтобы уважали мои права.
3. Когда у меня что-то не получается в совместной работе с другими, я прежде всего ругаю себя, а не партнеров.
4. От злости я часто посылаю проклятия своему обидчику.
5. При возникновении конфликта с другими людьми я чаще всего обвиняю себя.
6. Если кто-нибудь меня раздражает, я готов(а) сказать все, что о нем думаю.
7. Я часто проклинаю себя за то, что сделал(а) не то, что хотел.
8. Когда на меня кричат, я тоже начинаю кричать в ответ.
9. Иногда я выражаю досаду на себя каким-нибудь физическим действием (ударяю себя по бедру, по лбу и т. п.).
10. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.
11. Если я совершаю поступок, который кажется мне недостойным, я долго корю себя, не стесняясь при этом в выражениях в свой адрес.
12. Я не могу удержаться от грубых слов, если кто-то не согласен со мной.
13. Если я делаю глупость, то ругаю себя последними словами.
14. В споре я начинаю сердиться и кричать.
15. Когда кто-то не отдает мне долг, я обвиняю прежде всего самого себя: так мне, дураку, и надо.
16. Я бываю грубоват с людьми, которые мне не нравятся.
17. Поссорившись с кем-то, я никогда не обвиняю себя.
18. Я не умею «поставить человека на место», даже если он этого заслуживает.
19. Даже если я злюсь на себя, я не прибегаю к сильным выражениям в свой адрес.
20. Как бы ни был я зол, я стараюсь не оскорблять других.

Ключ к опроснику**Шкала аутоагрессии:**

начисляется по 1 баллу за ответы «да» по пунктам 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 и ответы «нет» по пунктам 17 и 19.

Шкала гетероагрессии: начисляется по 1 баллу за ответы «да» по пунктам 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16

и ответы «нет» по пунктам 18, 20.

Подсчитывается общая сумма баллов по каждой шкале. Сравнение полученных баллов позволяет судить о том, какой вид агрессии более выражен у данного человека.

Методика «Личная агрессия и конфликтность» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев)

Методика предназначена для выявления склонности субъекта к конфликтности и агрессивности как личностным характеристикам.

Инструкция.

Вам предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением в карте опроса (она приводится ниже) в соответствующем квадратике поставьте знак «+» («да»), при несогласии — знак «-» («нет»).

Текст опросника

1. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
2. В спорах я всегда стараюсь захватить инициативу.
3. Мне чаще всего не воздают должное за мои дела.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не уступлю.
5. Я стараюсь делать все, чтобы избежать напряженности в отношениях.
6. Если по отношению ко мне поступают несправедливо, то я про себя накликаю обидчику всякие несчастья.
7. Я часто злюсь, когда мне возражают.
8. Я думаю, что за моей спиной обо мне говорят плохо.
9. Я гораздо более раздражителен(льна), чем кажется.
10. Мнение, что нападение — лучшая защита, правильное.
11. Обстоятельства почти всегда благоприятнее складываются для других, чем для меня.
12. Если мне не нравится установленное правило, я стараюсь его не выполнять.
13. Я стараюсь найти такое решение спорного вопроса, которое удовлетворило бы всех.
14. Я считаю, что добро эффективнее мести.
15. Каждый человек имеет право на свое мнение.
16. Я верю в честность намерений большинства людей.
17. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
18. В споре я часто перебиваю собеседника, навязывая ему мою точку зрения.
19. Я часто обижаюсь на замечания других, даже если и понимаю, что они справедливы.
20. Если кто-то корчит из себя важную персону, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Я предлагаю, как правило, среднюю позицию.
22. Я считаю, что лозунг из мультфильма: «Зуб за зуб, хвост за хвост» справедлив.
23. Если я все обдумал(а), то я не нуждаюсь в советах других.
24. С людьми, которые со мной любезнее, чем я мог(ла) ожидать, я держусь настороженно.
25. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.
26. Я считаю бестактным не давать высказаться в споре другой стороне.
27. Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.
28. Я не люблю поддаваться в игре даже с детьми.
29. В споре я стараюсь найти то, что устроит обе стороны.
30. Я уважаю людей, которые не помнят зла.
31. Утверждение «Ум — хорошо, а два — лучше» справедливо.
32. Утверждение «Не обманешь — не проживешь» тоже справедливо.
33. У меня никогда не бывает вспышек гнева.
34. Я могу внимательно и до конца выслушать аргументы спорящего со мной.
35. Я всегда обижаюсь, если среди награжденных за дело, в котором я участвовал(а), нет меня.
36. Если в очереди кто-то пытается доказать, что он стоит впереди меня, я ему не уступаю.
37. Я стараюсь избегать обострения отношений.
38. Часто я воображаю те наказания, которые могли бы обрушиться на моих обидчиков.
39. Я не считаю, что я глупее других, поэтому их мнение мне не указ.
40. Я осуждаю недоверчивых людей.

41. Я всегда спокойно реагирую на критику, даже если она кажется мне несправедливой.
42. Я всегда убежденно отстаиваю свою правоту.
43. Я не обижаюсь на дружеские шутки, даже если они злые.
44. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение важного для всех вопроса.
45. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
46. Я верю, что за зло можно отплатить добром, и действую в соответствии с этим.
47. Я часто обращаюсь к коллегам, чтобы узнать их мнение.
48. Если меня хвалят, значит, этим людям от меня что-то нужно.
49. В конфликтной ситуации я хорошо владею собой.
50. Мои близкие часто обижаются на меня за то, что в разговоре с ними я им «рта не даю открыть».
51. Меня не трогает, если при похвале за общую работу не упоминается мое имя.
52. Ведя переговоры со старшим по должности, я стараюсь ему не возражать.
53. В решении любой проблемы я предпочитаю «золотую» середину.
54. У меня отрицательное отношение к мстительным людям.
55. Я не думаю, что руководитель должен считаться с мнением подчиненных, ведь отвечать за все ему.
56. Я часто боюсь подвохов со стороны других людей.
57. Меня не возмущает, когда люди толкают меня на улице или в транспорте.
58. Когда я разговариваю с кем-то, меня так и подмывает скорее изложить свое мнение.
59. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
60. Я всегда стараюсь выйти из вагона раньше других.
61. Вряд ли можно найти такое решение, которое бы всех удовлетворило.
62. Ни одно оскорбление не должно оставаться безнаказанным.
63. Я не люблю, когда другие лезут ко мне с советами.
64. Я подозреваю, что многие поддерживают со мной знакомство из корысти.
65. Я не умею сдерживаться, когда меня незаслуженно упрекают.
66. Я больше люблю атаковать, чем защищаться.
67. У меня вызывают сожаление чрезмерно обидчивые люди.
68. Для меня не имеет большого значения, чья точка зрения в споре окажется правильной – моя или чужая.
69. Компромисс не всегда является лучшим разрешением спора.
70. Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отомщу обидчику.
71. Я считаю, что лучше посоветоваться с другими, чем принимать решение одному.
72. Я сомневаюсь в искренности слов большинства людей.
73. Обычно меня трудно вывести из себя.
74. Если я вижу недостатки у других, я не стесняюсь их критиковать.
75. Я не вижу ничего обидного в том, что мне говорят о моих недостатках.
76. Будь я на базаре продавцом, я не стал(а) бы уступать в цене за свой товар.
77. Пойти на компромисс – значит показать свою слабость.
78. Справедливо ли мнение, что если тебя ударили по одной щеке, то надо подставить и другую?
79. Я не чувствую себя ущемленным, если мнение другого оказывается более правильным.
80. Я никогда не подозреваю людей в нечестности.

Обработка результатов

Для удобства обработки ответов (мнений по утверждениям) целесообразно, чтобы испытуемые свои ответы («да», «нет») заносили в карту опроса.

Карта опроса

№	да	нет	№	да	нет	№	да	нет	№	да	нет
1			21			41			61		
2			22			42			62		
3			23			43			63		
4			24			44			64		
5			25			45			65		
6			26			46			66		
7			27			47			67		
8			28			48			68		
9			29			49			69		
10			30			50			70		
11			31			51			71		
12			32			52			72		
13			33			53			73		
14			34			54			74		
15			35			55			75		
16			36			56			76		
17			37			57			77		
18			38			58			78		
19			39			59			79		
20			40			60			80		

Ответы на вопросы соответствуют 8 шкалам:

- вспыльчивость; • наступательность;
- обидчивость;
- неуступчивость;
- компромиссность, • мстительность;
- нетерпимость к мнению других;
- подозрительность.

За каждый ответ «да» или «нет» в соответствии с ключом к каждой шкале начисляется 1 балл. По каждой шкале испытуемые могут набрать от 0 до 10 баллов.

Ключ Ответы «да» по позициям 1, 9, 17, 65 и ответы «нет» по позициям 25, 33, 41, 49, 57, 73 свидетельствуют о склонности субъекта к вспыльчивости.

Ответы «да» по позициям 2, 10, 18, 42, 50, 58, 66, 74 и ответы «нет» по позициям 26, 34 свидетельствуют о склонности к наступательности, напористости.

Ответы «да» по позициям 3, 11, 19, 27, 35, 59 и ответы «нет» по позициям 43, 51, 67, 75 — склонность к обидчивости.

Ответы «да» по позициям 4, 12, 20, 28, 36, 60, 76 и ответы «нет» по позициям 44, 52, 68 — склонность к неуступчивости.

Ответы «да» по позициям 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53 и ответы «нет» по позициям 61, 69, 77 — склонность к бескомпромиссности.

Ответы «да» по позициям 6, 22, 38, 62, 70 и ответы «нет» по позициям 14, 30, 46, 54, 78 — склонность к мстительности.

Ответы «да» по позициям 7, 23, 39, 55, 63 и ответы «нет» по позициям 15, 31, 47, 71, 79 — склонность быть нетерпимым к мнению других.

Ответы «да» по позициям 8, 24, 32, 48, 56, 64, 72 и ответы «нет» по позициям 16, 40, 80 — склонность к подозрительности.

Сумма баллов по шкалам «наступательности (напористости)», «неуступчивости» дает суммарный показатель позитивной агрессивности субъекта. Сумма баллов, набранная по шкалам «нетерпимость к мнению других», «мстительность», — показатель негативной агрессивности субъекта. Сумма баллов по шкалам бескомпромиссности, вспыльчивости, обидчивости, подозрительности — обобщенный показатель конфликтности

Методика «Агрессивное поведение»

Методика разработана Е. П. Ильиным и П. А. Ковалевым и направлена на выявление сдержанности — несдержанности и типа агрессивного поведения.

Инструкция.

На каждое утверждение в матрице нужно дать ответы «да» (ставится знак «+») или «нет» (ставится знак «-»).

Вопросы теста

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 требую в резкой форме, чтобы уважали мои права.
6. От злости я часто про себя посылаю проклятия моему обидчику.
7. Я могу вспомнить случаи, когда я был(а) настолько злой, что хватал(а) попавшуюся под руку вещь и ломал(а) ее.
8. Если я разозлюсь, я могу ударить человека.
9. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что о нем думаю.
10. При возникновении конфликта на работе, в школе я чаще всего «разряжаюсь» в разговорах с друзьями и близкими.
11. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.
12. Если я должен(на) для защиты своих прав применить физическую силу, то я так и делаю.
13. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
14. Я часто рассказываю дома о недостатках сослуживцев, 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 угрозу в исполнение.
18. Я часто про себя обдумываю, что мне надо высказать начальнику, но так и не делаю этого.
19. Я считаю неприличным стучать по столу, даже если человек очень сердит.
20. Если тот, кто взял мою вещь, не отдает ее, 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 со злости что-нибудь сломал.
24. Я никогда не применяю физическую силу для решения спорных вопросов.
25. Даже если я злюсь, я не 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(на) ударить человека.
29. Я не умею «поставить человека на место», даже если он этого заслуживает.
30. Иногда я про себя обзываю начальника, если остаюсь недоволен его решением.
31. Мне не нравятся люди, которые вымещают зло на своих детях, раздавая им подзатыльники.
32. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их ударили.
33. Разозлившись, я стараюсь не оскорблять других.
34. После неприятностей на работе я часто скандалю дома.
35. Когда я раздражаюсь, то, уходя, хлопаю дверьми.
36. Я никогда не любил(а) драться.
37. Я бываю грубоват(а) с людьми, которые мне не нравятся.
38. Если в транспорте мне отдавили ногу, я про себя ругаюсь всякими словами.

39. Я всегда осуждаю родителей, бьющих своих детей только потому, что у них плохое настроение.
40. Лучше убедить человека, чем принуждать его физически

Матрица для ответов опрашиваемых

№	да	нет	№	да	нет	№	да	нет	№	да	нет
1			21			41			51		
2			22			42			52		
3			23			43			53		
4			24			44			54		
5			25			45			55		
6			26			46			56		
7			27			47			67		
8			28			48			58		
9			29			49			59		
10			30			50			60		

Для удобства подсчета набранных баллов целесообразно иметь 4 ключа, которые по размерам и форме точно должны соответствовать опросной матрице, а в месте указанных выше ответов — вырезанные окошечки, где может появиться поставленный опрашиваемым знак («+» или «-»). Подсчитываются как плюсы, так и минусы.

Ключ Ответы

«да» по позициям 1, 5, 9, 13, 17, 21, 37 и «нет» по позициям 25, 29, 33 свидетельствуют о склонности опрашиваемого к прямой вербальной агрессии.

Ответы «да» по позициям 2, 6, 10, 14, 18, 30, 34, 38 и «нет» по позициям 22, 26 — о склонности к косвенной вербальной агрессии.

Ответы «да» по позициям 7, 11, 15, 27, 35 и «нет» по позициям 3, 19, 23, 31, 39 — о склонности к косвенной физической агрессии.

Ответы «да» по позициям 8, 12, 16, 20, 32 и «нет» по позициям 4, 24, 28, 36, 40 — о склонности к прямой физической агрессии.

За каждый из указанных ответов начисляется 1 балл.

Выводы

Чем больше сумма набранных баллов, тем выше у данного человека склонность к агрессии. Сумма баллов за прямую и косвенную физическую агрессию и прямую вербальную агрессию позволяет судить о несдержанности, если сумма 20 баллов и больше, или сдержанности (выдержке), если сумма 10 баллов и меньше.

(В. В. Бойко в модификации Н. П. Фетискина.)

1 Методика позволяет определить помимо тонких форм проявлений агрессивности и потребностей в ней и степень агрессивного заражения, и способность к торможению агрессивных реакций, и способы переключения агрессивности. Инструкция: вам представлены суждения, касающиеся некоторых форм поведения, характерных для состояния повышенного возбуждения, напряженности или негативного отношения к кому-либо или чему-либо. На чистом листе бумаги, рядом с номером суждения, проставьте свои ответы в форме «да» (+) или «нет» (–). Помните, что нет хороших или плохих ответов. Ориентируйтесь на первый ответ, который возник сразу после прочтения суждения.

Опросник

1. Временами я неожиданно «врываюсь» злостью, гневом.
2. Если я вижу, что мое раздражение или злость передается другим, то обычно тут же беру себя в руки.
3. Чтобы избавляться от накопившейся злости, я придумал(а) себе особый ритуал: периодически колочу подушку, боксирую в стенку, бегаю вокруг дома и т. п.
4. На работе обычно держу себя в руках, а дома бываю невыдержанным(ой).
5. Иногда я понимаю, что вызываю у кого-либо злость, раздражение, но мне трудно изменить свое поведение или не хочу этого делать.
6. Если мне хамят, я, как правило, сдерживаю себя от резкости.
7. Иногда я честно признаюсь себе: я плохой человек.
8. Стоит мне разозлиться, как я добиваюсь своего от окружающих.
9. Нередко я оказываюсь вовлеченным(ой) в какую-нибудь противоборствующую группировку.
10. Время от времени меня словно тянет поругаться с кем-нибудь.
11. Я часто расплачиваюсь за свою резкость или грубость.
12. Часто какой-нибудь пустяк выводит меня из себя.
13. Разозлившись, я могу ударить кого-либо (ребенка, партнера и т. п.).
14. Чувствуя прилив злости, я могу разрядиться на неодушевленных предметах (бью кулаком о стол, что-нибудь ломаю, бью посуду).
15. Я позволяю себе разозлиться или разгневаться там, где меня никто не знает.
16. Я думаю, что мой характер — не подарок.
17. Если кто-нибудь плохо выскажется по моему адресу, я выскажу ему все, что я о нем думаю.
18. Бывают минуты, когда я ненавижу или презираю себя.
19. Чтобы заставить себя сделать что-либо трудное или сложное, мне иногда надо себя хорошенько разозлить.
20. Бывало так, что я оказывался(лась) членом нехорошей компании (группировки).
21. Обычно, когда я поругаюсь с кем-нибудь, мне становится легче.
22. Некоторые люди обижены на меня за мою резкость или злобу.
23. Когда я очень устаю, легко могу разозлиться, выйти из себя.
24. Моя злость обычно быстро проходит, если тот, кто ее вызвал, извиняется или признает свою неправоту.
25. Мне удается гасить раздражение и прочие напряженные состояния с помощью активного отдыха — в спорте, туризме, культурных мероприятиях.
26. Бывает, я выясняю отношения с продавцом или клерком на повышенных тонах.
27. Я остер (остра) на язык, мне палец в рот не кладут.
28. Я обычно легко «завожусь», когда сталкиваюсь с грубостью, агрессивностью или злостью окружающих.
29. Многое из того плохого, что случилось со мной в жизни, я наверняка заслужил(а).
30. Злость чаще всего помогает мне в жизни.
31. Я часто ругаюсь в очередях.

32. Иногда меня упрекают в том, что я злюсь, а я не замечаю этого.
33. Переживание злости или гнева явно вредит моему здоровью.
34. Иногда я начинаю злиться ни с того ни с сего.
35. Если я разозлюсь, то чаще всего быстро отхожу.
36. Чтобы успокоить свою нервную систему, я часто начинаю заниматься каким-нибудь делом.
37. В транспорте или магазине я бываю более агрессивен(на), чем на работе.
38. Я человек резкий и категоричный.
39. Если кто-либо будет зло шутить по моему адресу, я, скорее всего, поставлю его на место.
40. Я часто злюсь на себя по разным поводам.
41. В общении с домашними я часто специально придаю своему лицу суровое выражение.
42. Обычно моя злость дает мне импульс активности.
43. Бывает, что я по несколько дней переживаю последствия того, что не смог(ла) сдержаться от злости.
44. Бывают моменты, когда мне кажется, что я всех ненавижу.
45. Когда я чувствую прилив злобы или агрессии, то часто ухожу куда-нибудь, чтобы никого не видеть и не слышать.
46. Я часто успокаиваю себя тем, что срываю зло на вещах обидчика.
47. Иногда в транспортной толчее или в очереди я бываю столь агрессивен(на) что потом переживаю неловкость за свое поведение.
48. Я часто бываю несговорчивым(ой), упрямым(ой).
49. Я легко лажу с людьми, которые провоцируют грубость или злость.
50. Если Бог когда-нибудь накажет меня за мои грехи, то это будет заслуженно.
51. Чтобы повлиять на окружающих, я часто лишь изображаю злость или гнев, не переживая этих состояний.
52. Я бы принял(а) участие в стихийном митинге протеста, чтобы отстаивать вместе со всеми свои насущные интересы.
53. После вспышки раздражения, злобы я некоторое время обычно чувствую себя хорошо.
54. Моя раздражительность отрицательно сказывалась на отношениях с близкими и друзьями.

Обработка данных

Опросник позволяет вывести «индекс агрессии» с учетом 11 параметров, каждый из которых оценивается отдельно в интервале от нуля до пяти баллов. За каждый ответ, соответствующий «ключу», начисляется один балл; подсчитывается сумма баллов по первым 11 шкалам. Чем она больше, тем больше склонность к проявлению агрессии.

1. Спонтанность агрессии: +1, +12, +23, +34, +45.
2. Неспособность тормозить агрессию: -2, +13, -24, -35, -46.
3. Неумение переключать агрессию на деятельность или неодушевленные объекты: -3, -14, -25, -36, -47.
4. Анонимная агрессия: +4, +15, +26, +37, +48.
5. Провокация агрессии у окружающих: +5, +16, +27, +38, +49.
6. Склонность к отраженной агрессии: -6, +17, +28, +39, -50.
7. Аутоагрессия: +7, +18, +29, +40, +51.
8. Ритуализация агрессии: +8, +19, +30, +41, +52.

9. Склонность заражаться агрессией толпы: +9, +20, +31, +42, +53.

10. Удовольствие от агрессии: +10, +21, +32, +43, +54.

11. Расплата за агрессию: +11, +22, +33, +44, +55.

12. Склонность к экстремизму: +9, +10, +13, +14, +20, +42, +45, +53.

Интерпретация данных Отсутствие или очень низкий уровень агрессии (от 0 до 8 баллов) обычно свидетельствуют о неискренности респондента, о его стремлении соответствовать социальной норме. Это встречается у людей со сниженной самокритичностью и завышенными притязаниями.

Невысокий уровень агрессии и латентного экстремизма (9–20 баллов) отмечается у большинства опрошенных. Он обычно обусловлен спонтанной агрессией и сопряжен с неумением переключать агрессию на деятельность и неодушевленные объекты (возможно, в этом и нет необходимости).

Средний уровень агрессии и латентного экстремизма (21–30 баллов) обычно выражается в спонтанности, анонимности и слабой способности к торможению агрессивных реакций.

Повышенный уровень агрессии и латентного экстремизма (31–40 баллов) — к атрибутам, характерным для среднего уровня агрессии, обычно добавляются показатели расплаты и провокации.

Очень высокий уровень агрессии и латентного экстремизма (41 балл и более) связан с получением удовольствия от агрессии, перенятием агрессии толпы, провокацией агрессии у окружающих.

Приложение 9

Тест «Несуществующее животное»

Это ориентировочный тест, который используется в сочетании с другими тестами на агрессивность. Инструкция. Приготовьте лист белой бумаги и карандаш средней мягкости (фламастером и ручкой пользоваться нельзя). Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием. Показатели агрессивности. Учитывается количество углов в рисунке, особенно острых; наличие рогов, клювов, когтей; рта с зубами (указывает на склонность к вербальной агрессии: задирается, огрызается, грубит).

Приложение 10

Опросник диагностики и буллинга в школе

Инструкция.

Приглашаем вас принять участие в социологическом опросе.

Все результаты опроса останутся конфиденциальными.

Фамилия, имя

Пол

Возраст

Школа,

класс

Семья: полная/неполная

Текст опросника

1. Существует ли проблема насилия в школе?

а) Да. б) Нет.

2. Теми, кто совершает насилие в школе, на ваш взгляд, являются:

а) старшие ученики; б) ровесники; в) младшие школьники; г) учителя; д) администрация школы.

3. Как бы вы могли охарактеризовать ваше чувство безопасности в школе?

а) Полное. б) Зависит от обстоятельств. в) Разрушенное.

4. В каких ситуациях происходит насилие в школе?

а) Во время перемены. б) Перед уроками или после уроков. в) На пути в школу или из школы.

5. Какие формы насилия, по вашему мнению, существуют в школьной среде?

а) Грубость. б) Насмешки. в) Притеснение. г) Подножки. д) Сталкивание с лестницы. е) Побои. ж) Сплетни и интриги. з) Угрозы (запугивание). и) Вымогательство денег и других предметов. к) Целенаправленное разрушение чужой собственности. л) Изолирование. м) Поведение и жесты сексуального характера. н) Унижение.

6. Появляется ли у вас желание ответить тем же?

а) Да. б) Нет.

7. Какие эмоции и чувства у вас вызывает насилие?

а) Страх. б) Ненависть. в) Злобу. г) Ужас. д) Вину. е) Стыд. ж) Подавленность. з) Безразличие.

8. Испытывали ли вы насилие со стороны друзей, одноклассников, учителей?

а) Да. б) Нет.

9. Как часто вы испытывали физическое насилие?

а) Никогда. б) Один или два раза. в) Раз в месяц. г) Раз в неделю. д) Почти каждый день.

10. Как часто вы испытывали психологическое насилие?

а) Никогда. б) Один или два раза. в) Раз в месяц. г) Раз в неделю. д) Почти каждый день.

11. Воспринимаете ли вы себя жертвой физического насилия?

а) Нет. б) Редко. в) Часто. г) Очень часто.

12. Воспринимаете ли вы себя жертвой психологического насилия?

а) Нет. б) Редко. в) Часто. г) Очень часто.

Часть 2. Ситуация буллинга в школе

1. Как часто ты подвергался(лась) травле в этом семестре? а) Никогда. б) Несколько раз. в) Два или три раза в месяц. г) Один раз в неделю. д) Несколько раз в неделю. 2. Как часто другие ученики использовали в этом семестре в отношении тебя следующие способы травли?

Способы	Никогда	Несколько раз	Два-три раза в месяц	Один раз в неделю	Несколько раз в неделю
Насмехались над тобой и делали тебя «игрушкой»					
Игнорировали, и исключали из совместной деятельности					
Применяли физическую силу (ударяли, пинали, толкали и т. п.)					
Распространяли ложные слухи о тебе					
Отбирали деньги или вещи					
Насмехались над твоим внешним видом, особенностями твоей фигуры					

3. Почему другие ученики осуществляют травлю в отношении тебя (отметь все возможные пункты)?

а) Я считаю себя «выше» их. б) Я игнорирую их. в) Я нравлюсь учителю больше, чем они. г) Я богатый(ая)/бедный(ая). д) Моя внешность слишком привлекательна/специфична. е) Я часто ссорюсь с другими учениками. ж) Я не знаю, почему.

4. Как ты поступаешь, когда тебя травят (отметь все возможные пункты)?

а) Пропускаю занятия в школе. б) Ни с кем не разговариваю. в) Становлюсь беспомощным. г) Избегаю места, где это происходит. д) Стараюсь объяснить, что так поступать нельзя. е) Делаю вид, что ничего не произошло.

5. Какие методы ты используешь, чтобы решить проблему травли?

а) Рассказываю о ней родителям. б) Говорю об этом с учителями. в) Посещаю школьного психолога. г) Какое-то время не хожу в школу. д) Терплю и не предпринимаю никаких мер. е) Противостою травле. ж) Меняю школу.

6. Ты был(а) свидетелем травли в классе?

а) Да. б) Нет.

7. Как ты поступал(а), когда травили твоего одноклассника?

а) Ничего не делал, так как это не мое дело. б) Ничего не делал, но возникало желание помочь ему. в) Пытался помочь ему.

8. Ты когда-нибудь участвовал(а) в травле другого ученика?

а) Нет. б) Несколько раз. в) Два-три раза в месяц. г) Один раз в неделю. д) Несколько раз в неделю.

9. Использовал(а) ли ты при травле других учеников следующие способы?

Способы	Никогда	Несколько раз	Два-три раза в месяц	Один раз в неделю	Несколько раз в неделю
Высмеивал, и оскорблял					
Игнорировал и исключал из совместной деятельности					
Применял физическую силу (ударял, пинал, толкал и т. п.)					
Распространял ложные слухи о них					
Отбирал деньги или вещи					
Насмехался над их внешним видом, особенностями их фигуры					

10. Ты осуществлял(а) травлю один или в группе учеников?

а) Обычно я делаю это один. б) Я делаю это с кем-нибудь.

11. По каким причинам ты травмишь другого?

а) Он(а) ведет себя высокомерно, ставит себя выше других. б) Игнорирует других учеников. в) Нравится учителю больше, чем другие. г) Всегда делает то, что говорит учитель. д) Рассказывает учителю о других учениках. е) Он богатый(ая)/бедный(ая). ж) Часто ссорится с другими. з) Не обращает на меня внимания

Шесть рецептов избавления от гнева

Рецепт	Содержание	Пути выполнения
№1	Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	· Слушайте своего ребенка · Проводите вместе с ним как можно больше времени. · Делитесь с ним своим опытом. · Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах · Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.
№2	Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.	Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком если это, конечно, возможно). · Старайтесь не прихваться к ребенку в минуты раздражения.
№3	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии	Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: · «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате», или: · «Дела на работе. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».
№4	В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное что могло бы вас успокоить	Примите теплую ванну, душ. · Выпейте чаю. · Позвоните друзьям. · Сделайте «успокаивающую» маску для лица. · Просто расслабьтесь, лежа на диване. · Послушайте любимую музыку
№5	Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.	Не давайте ребенку играть теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите · Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (думать о чем-то приятном) и ситуацией.
№6	У некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь	Изучайте силы и возможности вашего ребенка. · Если вам

	предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.	предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т.д.), отрепетируйте все загодя. · Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т.д
--	---	---

СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ (ВЫПЛЕСКИВАНИЯ ГНЕВА)

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дротики в мишень.
3. Попрыгать на скакалке.
4. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
5. Подраться с братом или сестрой.
6. Пускать мыльные пузыри.
7. Устроить бой с боксерской грушей.
8. Пробежать по коридору школы, детского сада.
9. Полить цветы.
10. Быстрыми движениями руки стереть с доски.
11. Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
- Забить несколько гвоздей в мягкое бревно.
- Погоняться за кошкой, собакой.
14. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
15. Поиграть в настольный футбол (баскетбол, хоккей).
16. Постирать белье.
17. Отжаться от пола максимальное количество раз.
18. Сломать несколько игрушек.
19. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
20. Стучать карандашом по столу, по парте.
21. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
22. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачирикать его.
23. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.

КРИТЕРИИ ВЫЯВЛЕНИЯ АГРЕССИВНОГО РЕБЕНКА
(диагностический срез)

Ребенок	Часто	Редко
1. Спорит, ругается со взрослыми		
2. Теряет контроль над собой		
3. Винит других в своих ошибках		
4. Завистлив, мстителен		
5. Сердится и отказывается что-либо сделать		
6. Специально раздражает людей		
. Отказывается подчиняться правилам +		
Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают их		

Сосчитайте количество ответов «да». Если 4 из 8 критериев часто проявляются у ребенка, то можно предположить, что ребенок является агрессивным.

КРИТЕРИИ ВЫЯВЛЕНИЯ АГРЕССИВНОГО РЕБЕНКА (после проведения коррекционной работы)

Ребенок	Часто	Редко
1. Спорит, ругается со взрослыми		
2. Теряет контроль над собой		
3. Винит других в своих ошибках		
4. Завистлив, мстителен		
5. Сердится и отказывается что-либо сделать		
6. Специально раздражает людей		
. Отказывается подчиняться правилам +		
Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают их		

Методика "Агрессивность" (Модификация теста Розенцвейга).

Описываемый далее тест предназначен для оценки степени развитости у человека черты личности «агрессивность», понимаемой как не вызванная объективными обстоятельствами и необходимостью тенденция враждебно реагировать на большинство высказываний, действий и поступков окружающих людей. Агрессивность — это черта личности, проявляющаяся в более или менее постоянном враждебном отношении человека к человеку, животным и предметам природы и материальной культуры, склонность к их разрушению и агрессивным неспровоцированным действиям.

В данном тесте, основой которого явился известный тест Розенцвейга, испытуемые получают 24 разных рисунка. На этих рисунках представлены люди в различных эмоциогенных, близких к стрессовым и вызывающих фрустрацию ситуациях. Общим для всех рисунков, используемых в тесте, является то, что один человек в них проявляет в отношении другого такие действия, которые этим, вторым человеком могут быть поняты по-разному: как агрессивные, преднамеренно вызывающие или оскорбительные, или случайные, совершенные неумышленно, по незнанию, без сознательного желания навредить или унижить другого человека.

Предполагается, что индивид с достаточно развитой чертой характера «агрессивность» на большинство действий подобного рода со стороны окружающих людей будет реагировать агрессией, причем даже тогда, когда действие другого человека не было вызвано стремлением причинить ему неприятности. Индивид, у которого личностная черта агрессивности выражена слабо, на подобные ситуации будет реагировать по-другому: дружелюбно, стараясь разрядить возникшую напряженность, успокоить, не придавать значения случившемуся и т.п.

КАРТИНКИ

Перед началом исследования все испытуемые получают инструкцию следующего содержания:

«На каждой из 24 предлагаемых вам картинок изображены два или несколько человек, Один из них совершил какое-то действие в отношении другого, и в связи с этим произнес какие-то слова. Вы должны поставить себя на место этого, другого человека и ответить за него. Свой ответ необходимо дать как можно скорее и тут же его записать на листе бумаги под порядковым номером, соответствующим номеру просмотренного рисунка».

Оценка результатов и выводы об уровне развития Ответ испытуемого на каждую картинку анализируется отдельно. В итоге такого анализа он должен быть отнесен к одной из следующих двух категорий:

1. Агрессивные реакции.
2. Неагрессивные реакции.

К числу агрессивных относятся такие реакции, в которых действия другого лица рассматриваются как преднамеренно враждебные и сама ответная реакция на них является враждебной (агрессивной). В этом случае ответ испытуемого должен содержать в себе явное осуждение, оскорбление или угрозу в адрес другого лица.

К неагрессивным относятся реакции, суть которых состоит в стремлении разрядить, смягчить обстановку, в желании испытуемого принять вину на себя за случившееся, не придавать ему значение или просто объективно, без эмоций разобраться в сложившейся ситуации и принять спокойное, взвешенное решение.

Никакой неприязни или враждебности в данном случае в ответах испытуемого не должно содержаться.

В заключение подсчитывается соотношение агрессивных и неагрессивных реакций по их числу. Если количество агрессивных реакций явно доминирует над числом неагрессивных (агрессивных 14 и больше, а неагрессивных 10 и меньше), то делается вывод о том, что у

данного испытуемого явно выражен мотив агрессивности. Если, напротив, неагрессивных реакций оказывается ненамного больше, чем агрессивных (неагрессивных 14 и больше, а агрессивных 10 и меньше), то делается вывод о том, что данный испытуемый неагрессивен. При числе агрессивных и неагрессивных реакций в пределах от 9 до 13 ничего определенного об агрессивности данного испытуемого сказать нельзя, т.е. нет возможности уверенно утверждать, что он агрессивный или, напротив, неагрессивный человек.

Приложение 12

Упражнение «Раскрась свои чувства».

Это упражнение выполняется не в тетради, а на отдельных листах. Заранее готовятся листы со схематичным изображением человечка. Участников просят приготовить цветные карандаши: желтый, оранжевый, зеленый, голубой, красный, коричневый, черный. После того как ведущий убедился, что все готовы к работе, он дает инструкцию:

Представьте себе, что этот человечек — сказочный герой, в которого вы превратились. Этот человечек, как и сказочный герой, может испытывать разные чувства, и его ощущения живут в разных частях его тела. Раскрасьте эти чувства:

радость - желтым;
счастье - оранжевым;
удовольствие - зеленым;
гнев, раздражение - ярко-красным;
чувство вины - коричневым;
страх - черным.

После того как «человечки» раскрашены, участники показывают свои рисунки остальным и рассказывают, почему они использовали тот или иной цвет. Затем ведущий просит подписать рисунки и собирает их для последующего анализа.

Анализ рисунков

Внимание! Целесообразно анализировать рисунки вместе со школьным психологом. Данные анализа являются конфиденциальной информацией, которая не обсуждается с детьми. Результаты анализа рисунков можно использовать для индивидуальной работы, а также ориентироваться на них при подборе партнеров и ролей в упражнениях во время занятий.

Если ребенок раскрашивает «человечка» розовым, желтым, зеленым и другими спокойными цветами, то можно говорить о том, что его состояние достаточно стабильно и гармонично, он конструктивно будет воспринимать и реагировать на занятия.

Иногда в рисунках могут появляться черные, коричневые и ярко-красные тона. Если большая часть рисунка окрашена черным, возможно, этот ребенок нуждается в психокоррекции.

Бывает, что черные, коричневые и ярко-красные пятна узко локализованы в определенном месте тела.

Если цветовые пятна находятся в области головы, то можно предположить, что ребенок о чем-то напряженно думает, какие-то мысли не дают ему покоя и даже пугают его. В этом случае необходимо переключить мысли ребенка в другом направлении. Имеет смысл чаще привлекать его к двигательным упражнениям или придумыванию чего-нибудь.

Если черный цвет локализован в области рук, можно предположить, что ребенок испытывает определенные трудности во взаимодействии с другими. Может быть, он просто замкнут или его отвергают другие дети.

Иногда черные руки может нарисовать ребенок, которому часто говорят, что у него «руки как крюки» или «не трогай, не прикасайся, отойди от меня». В любом случае такому ребенку необходимы принятие и поддержка, а также дополнительные психотехнические упражнения. Можно более активно включать ребенка в упражнения на групповое взаимодействие.

Черные и коричневые пятна могут быть расположены в области ног. Такое может встречаться в рисунках детей, ощущающих себя недостаточно уверенно и защищенно. Если черное, коричневое или ярко-красное пятно появилось в области груди, можно предположить, что ребенок испытывает серьезные эмоциональные затруднения, беспокойство.