**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ**

**НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

|  |
| --- |
|  |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

 **«ПРОФИЛАКТИКА АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ»**

Возраст учащихся – 10 - 15 лет

Срок реализации – 38 часов

**Разработчики:**

**Будина Валентина Николаевна**

– социальный педагог

**Орлов Антон Александрович**

 - социальный педагог

Санкт-Петербург

2020 - 2021 учебный год

**Пояснительная записка.**

Программа «Профилактика агрессивного поведения подростков» имеет социально-педагогическую направленность.

**Актуальность** программы обусловлена увеличением социально-экономического неравенства, ростом нетерпимости в обществе, оказывающей влияние на детскую и подростковую среду. Проблема агрессивного поведения подростков сегодня, как никогда ранее, актуальна. Психологи отмечают, что последние годы существенно возрос уровень агрессии среди подростков. Первопричиной является неблагоприятная атмосфера в семье. Демонстрирование насилия и жесткости в СМИ и кинематографе приводят к тому, что агрессивное поведение воспринимается подростками как норма. С помощью агрессии они пытаются утвердиться в коллективе, достичь желаемого. На развитие агрессивности влияет множество факторов, как биологических (наследственность, заболевания), так и психологических. Психологическая диагностика и коррекция агрессивного поведения являются одним из важных направлений в работе социального педагога и психолога.

Масштабы агрессивных проявлений в подростковом возрасте велики. Агрессия встречается в различных формах.  Наиболее часто встречающейся являются физическая агрессия. Как правило, это активные   целеустремленные ребята, стремящиеся к общественному признанию, но отличающиеся плохим самоконтролем и несдержанностью, действующие импульсивно и непродуманно, не извлекая уроков из своего негативного опыта. Высокий уровень косвенной агрессии – это результат подавленных эмоций, таких детей отличает повышенная сензитивность, из- за этого они плохо переносят критику, и люди, критикующие их, вызывают у них чувства раздражения, обиды и подозрительности. Все, что задевает личность, вызывает чувство протеста, поэтому критика воспринимается как обида и оскорбление, подростки начинают сразу же активно выражать свое негативное отношение. Вербальная агрессия связана с постоянной тревожностью, неуверенностью в себе.

 Одной из главных причин проявления агрессии у подростков является желание привлечь к себе внимание. Агрессия – своеобразный крик о помощи. За агрессией зачастую скрывается слабость, страх, неуверенность в себе, потребность во внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций. Причинами агрессивного поведения могут являться факторы наследственные физиологические, психологические, социальные. Данная программа делает акцент на психологических причинах агрессивности и направлена на устранение личностных причин, вызывающих состояние агрессии. Между агрессией и агрессивностью существует разница. Агрессивность – это черта характера, а агрессия – эмоциональное состояние, которое поддается корректировке при правильно выбранном способе.

 Нужно приводить детей к пониманию того, что бескомпромиссность и непримиримость должны уступить место умению находить взаимоприемлемые решения, предотвращать назревающие и преодолевать существующие конфликты. При воспитании детей в духе формирования в них уважения к правам и свободам других людей, важно помнить о невозможности этого процесса без усилий самой личности, связанных с про­цессами самопознания, самоопределения, саморегуляции.

 Агрессивное поведение – одна из форм проявления интолерантного отношения, поэтому в ходе работы по данной программе предполагается формирование и развитие у обучающихся адекватного, принимающего отношения к себе, к людям, к окружающему миру, развитие терпимости к различиям, расположенности к другим, уверенности в себе, самоконтроля, умения разрешать конфликты, ответственности, способности принимать чувства. Занятия позволяют оптимизировать межличностные отношения подростков в своих классах и школах.

**Адресат программы.** Обучение по данной программе предусматривает работу с обучающимися 5 – 9-х классов общеобразовательных школ района(подростки 10 – 15 лет).

 **Объем и срок реализации программы.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, составляет 38 часов. Всего на освоение программы отводится 1 учебный год.

**Цель программы:** формирование навыков адаптивного поведения, коммуникативной культуры, безопасного поведения в конфликте.

**Задачи:**

*Образовательные:*

* Дать знания о причинах конфликтов и способах выхода из них
* Раскрытие интереса к многообразию культур

*Развивающие:*

* Развитие навыка конструктивного разрешения конфликтов
* Развитие коммуникативных навыков
* Выработка умения грамотно проявлять свои эмоции и сдерживать агрессивные реакции.

*Воспитательные***:**

* Формирование ответственного поведения
* Научить ребенка понимать переживания, состояния и интересы других людей.
* Формирование уважительного отношения к разным культурам и ценностям
* Формирование нравственных представлений и понятий, адекватных способов поведения в разных социальных средах

 **Условия реализации программы.**

 Программа рассчитана на 20 занятий.Группа может формироваться по запросам родителей, учителей и желанию самих детей. Оптимальный количественный состав группы 15 - 20 человек, занятие длится 90 минут (с перерывом) 1 раз в неделю. Количество занятий и их внутренняя содержательная наполненность может изменяться с учетом особенностей контингента.

Для учащихся 5-9 классов предлагаются темы о самопознании, взаимном уважении, позитивных и негативных эмоциях, барьерах общения, толерантности, способах решения конфликтов, формах агрессивного поведения, нравственных ценностях, правах личности.

 Занятия целесообразно проводить либо курсом (1 занятие в неделю), либо набирать необходимое количество тем, исходя из конкретного состава и возможностей группы. Количество часов на изучение той или иной темы может меняться в зависимости от индивидуальных особенностей участников группы. Программа составлена таким образом, что существует возможность начинать обучение с любого возраста от 5 до 9 класса. Противопоказанием для работы по данной программе является наличие психических заболеваний в стадии обострения или специфической симптоматики.

 Занятие проводит специалист ГБУ ДО ЦППМСП Невского района Санкт-Петербурга (социальный педагог или педагог-психолог).

**Формы проведения занятий**: диспут, игра, конкурс, круглый стол, лекция, мастер-класс, творческая мастерская, тренинг.

 **Формы организации деятельности учащихся на занятии:** фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.); организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно; ·групповая организация работы (обсуждение, общение, создание работ) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач.

**Материально-техническое обеспечение программы** включает наличие помещения со стульями и столами, методического материала для каждого занятия, бумаги, цветных карандашей, доски, мультимедийной установки, свободного пространства.

 Используются фронтальная (беседа, показ, объяснение), коллективная (творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно), групповая (**тематические игры, элементы тренинга, дебаты, групповые дискуссии,** ролевые игры)**,** формы организации деятельности учащихся на занятии. Образовательный процесс проходит в интерактивной форме, дети отвечают на вопросы, имеют возможность высказать своё мнение, рассуждать, делиться опытом, работать в группах.

 Максимальное использование интерактивных методов обучения, подход к обучающимся не как к пассивным субъектам профилактики, а как к активным участникам работы по развитию навыков эффективного общения. **В рамках данной программы ведущими формами работы будут лекция, игра, элементы тренинга, дискуссия, выполнение заданий детьми по группам.**

Организация процесса реализации рабочей программы осуществляется в условиях классно-кабинетной системы в соответствии с учебным планом, основными нормами техники безопасности и санитарно-гигиеническими правилами.

**Планируемые результаты:**

В результате освоения программы «Профилактика агрессивного поведения у подростков» учащиеся должны владеть следующими знаниями, умениями и навыками**:**

***Личностные:***

* Повышается самооценка
* Знают свои особенности, принимают их
* Умеют выражать эмоции

***Предметные:***

* Осведомлены об ответственности за нарушение прав и свобод других людей
* Решают конфликты конструктивным способом
* Информированы о формах проявления агрессивного поведения, неприятия
* Знают способы противостояния насилию
* Ознакомлены с особенностями различных культур и религий

***Метапредметные:***

* Умение выразить и отстоять свою точку зрения, принять другую
* Умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблемы

 Результатом реализации программы будет развитие у детей адекватной самооценки, принимающего отношения к себе, к людям, к окружающему миру, развитие у школьников терпимости к различиям, расположенности к другим, уверенности в себе, самоконтроля, умения разрешать конфликты, ответственности, аутентичности, эмпатии. Занятия позволяют оптимизировать межличностные отношения подростков в своих классах и школах.

**Учебный план курса**

**«Профилактика агрессивного поведения подростков»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Блок | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теоретич. | Практич. |
| 1 | Я и мои эмоции. Влияние эмоций на поведение. | 8 | 3 | 5 | Анкетирование, тестирование, ролевая игра, тренинг |
| 2 | Я среди других людей | 9 | 4 | 5 | Анализ текста, дискуссия, деловая игра, диагностика |
| 3 | Основы конструктивного взаимодействия | 11 | 5 | 6 | Дискуссия, групповая работа, ролевая игра, анализ ситуаций |
| 4 | Многообразие и единство | 3 | 2 | 1 | Устный опрос |
| 5 | Я и закон | 7 | 2 | 5 | Деловая игра, анкетирование, декларация класса.  |
|  | **Итого** | **38** | **16** | **22** |  |

**Учебно – тематический план курса**

**«Профилактика агрессивного поведения у подростков»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Количество часов |
| Всего | Теоретич. | Практич. |
| 1.1 | Знакомство, правила взаимодействия.  | 2 | 0 | 2 |
| 1.2 | «Познай самого себя». | 2 | 1 | 1 |
| 1.3 | Позитивные и негативные эмоции. | 2 | 1 | 1 |
| 1.4 | Что такое агрессия, виды агрессивного поведения. | 2 | 1 | 1 |
| 2.1 | Дружный класс | 1 | 0 | 1 |
| 2.2 | Ценность разнообразия.  | 2 | 1 | 1 |
| 2.3 | «Мастерская толерантности»  | 2 | 1 | 1 |
| 2.4 | Черты успешной личности. | 2 | 1 | 1 |
| 2.5 | Барьеры общения. | 2 | 1 | 1 |
| 3.1 | Проявления агрессивного поведения. | 2 | 1 | 1 |
| 3.2 | Конструктивное общение | 2 | 1 | 1 |
| 3.3 | Конфликты и контакты. | 3 | 1 | 2 |
| 3.4 | Что влияет на мой выбор | 2 | 1 | 1 |
| 3.5 | Дружба  | 2 | 1 | 1 |
| 4.1 | Этикет и нравственные ценности. | 2 | 1 | 1 |
| 4.2 | Многообразие культур и религий. | 1 | 1 | 0 |
| 5.1 | Права личности.  | 2 | 1 | 1 |
| 5.2 | Ответственность. | 2 | 1 | 1 |
| 5.3 | Наша декларация о конструктивном взаимодействии. | 2 | 0 | 2 |
| 5.4 | Подведение итогов. | 1 | 0 | 1 |
|  | **Итого** | 38 | 16 | 22 |

**Содержание программы**

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Профилактика агрессивного поведения подростков»

на 2020 – 2021 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала занятий  | Дата окончания занятий | Количествоучебных недель | Количество учебных дней | Количествоучебных часов | Режим занятий |
| 1 | 05.10.2020 | 19.02.2021 | 19 | 19 | 38 | Одно занятие в неделю по 2 ак.часа  |

**ТЕМА 1. Знакомство. Правила взаимодействия.**

*Практика.* Упражнение «Имена-качества». Составление правил группы. Выработка правил поведения на занятиях (обсуждение). Анкетирование.

**ТЕМА 2.** «**Познай самого себя».**

*Теория.* Самосознание. Самооценка. Конформизм. Уникальность.

*Практика.* Упражнение «Кто я», тест на определение самооценки, упражнение «Скажи о себе хорошее».

**ТЕМА 3**. **Позитивные и негативные эмоции.**

*Теория.* Эмоции. Классификация эмоций.

*Практика.* Обсуждение как узнать эмоцию. Тест «Владеете ли вы собой»

**ТЕМА 4**. **Что такое агрессия, виды агрессивного поведения.**

*Теория.* Агрессия. Причины и признаки агрессивного поведения. Уверенное поведение.

*Практика.* Ролевая игра «Я могу быть разным»

**ТЕМА 5. Дружный класс.**

*Практика.* игры на расширение знаний об одноклассниках и самораскрытие. Упражнение «Восточный базар». Упражнения в парах: «Интервью», «Зеркало». Игра в группах «Факты о нас». Групповой рисунок.

**ТЕМА 6. Ценность разнообразия.**

*Теория.* Взаимодополняемость, как основная черта различий.

*Практика.* Упражнение «Сходство и различие». Анализ литературного произведения Х. Пезешкиана «О вороне и Павлине» и «Коробочка» (притча).

**ТЕМА 7. «Мастерская толерантности».**

*Теория.* Понятие «толерантность», история возникновения.

*Практика:* «Свободные ассоциации», экспресс-опрос «Насколько вы толерантны», дискуссии в подгруппах, игра «Чем мы похожи».

**ТЕМА 8. Черты успешной личности**.

*Теория.* Аутентичность. Открытость. Инициативность. Эмпатия. Самосознание.

*Практика.* Тренинг уверенности в себе.

**ТЕМА 9. Барьеры общения**.

*Теория.* Коммуникация. Общение (вербальное, невербальное). Барьеры общения, их влияние на процесс передачи информации.

*Практика.* Упражнение «Сигналы», «Сломанный телефон», «Гляделки».

**ТЕМА 10**. **Проявления агрессивного поведения.**

*Теория.* Убеждения. Стереотипы. Предрассудки.Дискриминация.

*Практика.* Анализ фактов. Рисование «пирамиды ненависти». Упражнение «Пересадка сердца». Устный опрос.

**ТЕМА 11**. **Конструктивное общение.**

*Теория.* Открытые, закрытые вопросы. Активное слушание. Вербализация.

*Практика.* Тренинг «Как обратиться к собеседнику».

**ТЕМА 12**. **Конфликты и контакты**.

*Теория.* Конфликт. Сотрудничество. Компромисс. Избегание. Соперничество. Приспособление.

*Практика.* Групповая работа, анализ способов выхода из конфликта на примере ситуаций. Тест К. Томаса «Стратегии поведения в конфликтных ситуациях».

**ТЕМА 13**. **Что влияет на мой выбор**

*Теория.* Выбор. Решение. Критическое мышление. Анализ информации. Достоверная и недостоверная информация.

*Практика.* Составление списка своих жизненных ценностей, заполнение таблицы «Что влияет на мой выбор».

**ТЕМА 14**. **Дружба**.

*Теория*. Систематизация и обобщение знаний о дружбе.

*Практика.* Используются методики: «Дерево», анаграмма, «Незаконченные предложения», дискуссия.

**ТЕМА 15.** **Этикет и нравственные ценности.**

*Теория.* Правила поведения в разных ситуациях. Для чего нужны правила и нормы. Нравственные ценности. Этикет. Манера поведения (на что влияет).

*Практика.* Работа в группах: чтение источников об этикете разных в разных культурах, презентация результатов.

**ТЕМА 16**. **Многообразие культур и религий.**

*Теория.* Материальная и духовная культура. Народы. Расы. Мировые религии. Влияние взглядов на взаимоотношения. Система ценностей.

**ТЕМА 17**. **Права личности.**

*Теория.* Равноправие. Законопослушное поведение. Свобода слова. Пирамида правовой активности. Мои права в семье и школе. Законодательная база по защите прав личности.

*Практика.* Упражнение «Мои права». Игра «Меню». Деловая игра «Конституция».

**ТЕМА 18. Ответственность.**

*Теория.* Понятие ответственность, её виды.

*Практика.* Упражнение «Жертва и ответственность». Составление портрета ответственного человека.

**ТЕМА 19**. **Наша декларация о конструктивном взаимодействии**.

*Практика.* Работа в группах: составление законодательного документа для класса (декларации).

**ТЕМА 20**. **Заключительное занятие.**

*Практика.* Рефлексия проделанной работы. Анкетирование.

**Оценочные и методические материалы**

 Методики, методы и технологии:словесные, наглядные, практические, наблюдение, анкетирование, опрос, групповые, личностно-ориентированные методы, технологии сотрудничества.

Дидактические средства: лист ватмана с рисунком дерева; лист формата А4 с рисунком дерева на каждого, фломастеры, цветные карандаши, методики К.Томаса, Айзенка, опросник Басса и Дарки, методика «Кактус», Hаnd-тест, бланки опросника «Насколько вы толерантны», список «Черты толерантной личности». Для определения результативности до и после прохождения программы проводится анкетирование, оцениваются результаты тестов.Реализация программы начинается с проведения диагностики (анкетирование, тестирование, рисунок). В завершение программы детям предлагаются анкеты. Входная, текущая и итоговая диагностика проводится путем психолого-педагогического мониторинга школьной тревожности, дезадаптивности, повышенной агрессии (методики Томаса, Айзенка, опросник Басса и Дарки, методика «Кактус», Hаnd-тест).

**Информационные источники**

1. Бакулина С.Д. Толерантность. От истории понятия к современным социокультурным смыслам. Учебное пособие. Флинта: 2014, 112 с.

2. Петрановская Л. Травли Net. Методическое пособие для педагогов школ и школьных психологов. – МГППУ, 2018.

3. Бондырева [Светлана](http://www.ozon.ru/person/2414083/) , Колесов [Дмитрий](http://www.ozon.ru/person/263455/) . Толерантность. Введение в проблему. Модэк:. . 2011, 240 с.

4. Ениколопов С.Н., Кузнецова Ю.М., Чудова Н.В.. Агрессия в обыденной жизни.

5. Кузнецова Ю.В. Психологические особенности развития толерантности и толерантного взаимодействия // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. - 2014. - №39. – С. 24 – 29.

 6. Кузнецова Ю.В. Формирование толерантного поведения в юношеском возрасте как условие развития социальной сплоченности российского общества//Система ценностей современного общества. – 2014. – №36. – С. 124 – 129.

7. Щербинина Ю.В.. Речевая агрессия. Территория вражды. Форум: 2012, 400 с.

8. Шехтман Григорий. Плоды толерантности. Научный мир: 2014, 282 с.

9. Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков «Всё, что тебя касается». Фонд «Здоровая Россия», 2008.

Интернет-источники:

1.

[http://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2013/10/26/psikhologicheskie-osobennosti-agressivnogo](http://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2013/10/26/psikhologicheskie-osobennosti-agressivnogo%202)

[2](http://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2013/10/26/psikhologicheskie-osobennosti-agressivnogo%202). <https://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2013/08/26/vospitanie-tolerantnosti-u-podrostkov>

3. <http://cdtlovozero.ucoz.ru/_tbkp/documenti/metodichka_po_tolerantnosti.pdf>

4. <https://www.herzen.spb.ru/uploads/etuzhikova/files/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8.pdf>

5. <https://multiurok.ru/files/metodicheskoe-posobie-profilaktika-zhestokosti-i-a.html>

6. <https://school4.68edu.ru/wp-content/uploads/2017/06/profilaktika-agressivnogo-prvedenija.pdf>