

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
ГБУ ЦППМСП
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 27.09.2023 № 4

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБУ ЦППМСП
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Ульянова И.А.

Приказ № 194/1 от 27.09.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ АГРЕССИЕЙ»

Возраст учащихся – 7-11 лет

Срок реализации – 13 часов

Разработчики:

педагог-психолог **Дьякова Валерия Павловна,**
педагог-психолог **Волобоева Наталья Юрьевна**

**Ульянова
Ирина
Анатольевна** Подписано
цифровой
подписью: Ульянова
Ирина Анатольевна
Дата: 2023.12.14
13:55:49 +03'00'

Санкт-Петербург
2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа “Развитие способности управления агрессией” имеет **социально-педагогическую направленность**.

Программа разработана с учётом следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273) [1]
- Федеральный Закон от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания» [2]
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3) [3]
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года/Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р [4]
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года/Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р [5]
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СПР 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»» [6]
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») [7]
- Проектирование дополнительных общеобразовательных программ. Методические рекомендации. [8]

Одной из приоритетных задач Концепции развития дополнительного образования обозначена формирование у обучающихся навыков, связанных с эмоциональным, интеллектуальным, духовным и физическим развитием человека, а также использование возможностей дополнительного образования для повышения образовательных результатов детей, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ. Данная программа призвана отчасти решать эти задачи.

-Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) "Об образовании в Российской Федерации". [9]

Адресат программы “Развитие способности управления агрессией”.

Программа предназначена для проведения занятий с учащимися младших классов с трудностями в межличностном общении, вызванными открытыми проявлениями агрессии, с последствиями насильственных действий со стороны окружающих, а также их родителями, близкими родственниками и значимым окружением.

Актуальность.

Актуальность программы объясняется ростом числа факторов, дестабилизирующих эмоциональное состояние детей в сочетании с недостаточностью оказываемой значимым окружением помощи в развитии навыков конструктивного управления эмоциональным состоянием. С учетом того, что недостаточный контроль агрессивных импульсов представляет наибольшую степень опасности как для собственной жизни и здоровья, так и

для жизни и здоровья окружающих и, кроме того, существенно препятствует адаптации в коллективе, данная программа направлена на развитие способности управления агрессией.

Отличительная особенность программы.

Главной отличительной чертой данной программы является характер проведения занятий. Они проходят в игровой, увлекательной форме. Благоприятная эмоциональная атмосфера на занятии способна направлять деятельность агрессивного ребенка в русло благоприятного варианта развития. Программа может использоваться как составная часть более общей программы по оптимизации психического развития ребенка, но ее самостоятельное применение не снижает своего эффекта.

Уровень усвоения программы- общекультурный.

Объем ДООП- 13 часов.

Срок освоения- 13 часов.

Цель программы.

Формирование и развитие у учащихся умений, навыков и установок в дифференциации эмоциональных состояний, осознании причин внутри- и межличностных конфликтов и развитии способности управления агрессией.

Задачи программы.

Обучающие:

- Обучение навыкам определения и разрешения внутри- и межличностных конфликтов;
- Обучение определения и устранения при их наличии психосоматических нарушений;

Развивающие:

- Развитие способности к рефлексии и вербализации негативных эмоциональных состояний;
- Развитие и формирование эмоционально-волевой сферы

Воспитательные:

- Формирование навыков конструктивного взаимодействия.
- Формирование навыков сотрудничества с педагогом в учебном процессе.

Планируемые результаты освоения программы «Развитие способности управления агрессией»

Личностные:

- Общая психоэмоциональная стабилизация.
- Разрешение внутри- и межличностных конфликтов.
- Определение и устранение или существенное уменьшение психосоматических нарушений.

Предметные:

- Знание приемов психологической разрядки негативных чувств, приемов мышечной релаксации, основы саморегуляции,

Метапредметные:

- Умение вырабатывать способность к рефлексии и вербализации негативных эмоциональных состояний.
- Умение вырабатывать оптимальную стратегию по улучшению внутри- и межличностного взаимодействия.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации программы - русский.

Форма обучения - очная.

ДООП реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Занятия проводятся в индивидуальной или групповой форме. Проведение занятий в групповой форме возможно при соблюдении условий - численность не более 3-4 человек, в связи с такими особенностями детей, как импульсивность, сниженная произвольность. Набор осуществляется по заявлениям родителей, по рекомендациям других педагогов, работающих с ребёнком.

Противопоказания на участие в освоении программы.

Программа не рассчитана на работу с участниками, при наличии у них следующих форм и состояний:

недоразвитие высших психических функций;

психические заболевания (эпилепсия, шизофрения, требующие наблюдения и лечения у врача).

Программа рассчитана на 13 занятий, с периодичностью не реже 1 раза в неделю, в зависимости от степени значимости заявленного запроса, возраста и других определяющих режим занятий условий. Продолжительность одного занятия - 1 академический час (45 мин.). При необходимости возможно изменение количества занятий на каждой стадии согласно учебно-методическому плану и увеличение общего числа занятий.

В процессе реализации программы предусмотрены следующие формы проведения занятий: - игры;

- упражнения;

- тематическое рисование;

- беседы;

- рассказы;

- сочинение историй;

- моделирование и анализ ситуаций.

Форма подведения итогов – диагностика.

Материально-техническое обеспечение программы.

Для реализации индивидуальных занятий по программе “Развитие способности управления агрессией” необходимо:

Помещение для занятий со столами, стульями, свободной зоной для проведения игр и упражнений.

Оборудование:

фломастеры, карандаши, маленькие зеркала, листы бумаги, мяч для игры, мягкие подушки, мягкие модули, конструктор (для совместной деятельности), ладошки из белой бумаги (заготовки), плакаты с изображением различных конфликтных ситуаций и карточками с изображением различных действий, карточки с «добрыми» и «злыми» историями, фотографии разных эмоций.

Учебный план программы «Развитие способности управления агрессией».

№	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Входящая диагностика	1	0	1	Параметрические и непараметрические тестовые методики
2	Раскрытие ключевых внутри- и межличностных конфликтов и формирование навыков рефлексии и управления	10	3	7	Наблюдение Беседа
3	Завершающая стадия. Итоговая диагностика	2	1	1	Параметрические и непараметрические тестовые методики
	Всего	13	4	9	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК программы «Развитие способности управления агрессией»

<i>дата начала обучения по программе</i>	<i>дата окончания обучения по программе</i>	<i>всего учебных недель</i>	<i>количество учебных часов</i>	<i>режим занятий</i>
15.09.2023	08.12.2023	13	13	1 раз в неделю
22.01.2024	15.03.2024	13	13	1 раз в неделю

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА

Цель: Формирование и развитие у учащихся умений, навыков и установок в дифференциации эмоциональных состояний, осознании причин внутри- и межличностных конфликтов и развитии способности управления агрессией.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучение навыкам определения и разрешения внутри- и межличностных конфликтов;
- Обучение определения и устранения при их наличии психосоматических нарушений;

Развивающие:

- Развитие способности к рефлексии и вербализации негативных эмоциональных состояний; -
- Развитие и формирование эмоционально-волевой сферы

Воспитательные:

- Формирование навыков конструктивного взаимодействия.
- Формирование навыков сотрудничества с педагогом в учебном процессе.

Содержание программы

Содержание программы (подбор игр и упражнений) может меняться специалистом в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся, зачисленных на программу.

1. Вводное занятие. Диагностика.

Диагностика (выявление причин поведенческих нарушений) с применением опросников: Опросник Басса-Дарки, Опросник Басса-Перри, Опросник Кука-Медли. Тест руки Э. Вагнера и его модификация. Рисуночный тест фрустрации С. Розенцвейга. Методика Амона (изучения конструктивной и деструктивной агрессии). Опросник гнева Р.Новако, или Опросник гнева Спилбергера (STA). Обработка и анализ диагностических исследований.

2. Раскрытие ключевых внутри- и межличностных конфликтов и формирование навыков рефлексии и управления.

Развивающие индивидуальные занятия (беседы, игры и упражнения, которые обеспечивают снижение уровня агрессивных проявлений.). Беседа «Эмоции и чувства». Упражнения: «Гнев – одно из наших чувств», «Где живут эмоции?», игра «Эстафета эмоций».

Беседа «Путь гнева». Упражнение «Мешочек криков». Упражнение «Рисуем гнев». Упражнение «Как я зол». Игра с правилами «Маленькое привидение», «Листок гнева». Дидактическая игра «Обзывалки».

Беседа «Выпусти джина». Упражнение «Рецепт агрессивности». Упражнение «Гнев на сцене». Упражнение «Две собаки», Упражнение «Бокс». Подвижная игра «Рубка дров», «Тух-тиби-дух», «Спящий кот».

Беседа «Я – властелин своего тела». Упражнение «Сигналы гнева». Знакомство с методами саморегуляции: дыхательная гимнастика, нервно-мышечная релаксация, аутотренинг. Подвижная игра «Своя тень». Релаксационная игра «Теплый как солнце, легкий как дуновение ветра», «Тучка», «Снежная баба». Игра с правилами «Добрые приветствия».

Беседа «Как справиться с гневом». Упражнение «Лист гнева». Упражнение «Я спокоен. Я сердит». Упражнение «Победить дракона». Игра с правилами «Стаканчик для криков», "Мешочек криков" «Два барана». "Сигналы гнева". «Колотим воздух», «Комкаем-кидаем»

Беседа «Сила слова». Упражнение «Разожми кулак». Упражнение «Критикуй не обижая». Упражнение «Собери фигуру». Дидактическая игра «Обзывалки», «Мой хороший попугай». Игра с правилами «Попроси игрушку» (вербальный вариант).

Беседа «Обида». Упражнение «Обида похожа...». Упражнение «Недружеский шарж». Упражнение «Копилка обид». Дидактическая игра «Эмоции героев». Игровое упражнение «Мое настроение».

Беседа «Достигая своей цели». Упражнение «Попросись на ночлег». Упражнение «Необитаемый остров». Игра с правилами «Скалолаз», «Разноцветный букет», "Критикуй, не обижая". Подвижная игра «Сороконожка».

3. Итоговое занятие.

Подведение итогов. Итоговая диагностика.

Методическое обеспечение программы

Педагогические методы и технологии. При разработке и реализации программы использовались общепедагогические методы-словесные, наглядные, практические, игры, а также психологические методы-эксперимент, наблюдение, тестирование, эмпатическое слушание.

Технологии, используемые в программе: здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, коммуникативные, коммуникативные, информационно-коммуникативные и развивающего обучения.

Организация учебно-воспитательного процесса. Реализация программы предполагает личностно-ориентированный, индивидуальный подход педагога-психолога к ученику, с учётом его трудностей, и создание ситуаций успеха, радости от преодоления трудностей, что способствует созданию и закреплению положительной учебной мотивации

Информационные источники:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273);
2. Федеральный Закон от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания»;
3. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года/Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года/Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СПР 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»);
8. Грецкова С. А., Якушева Е. Л. Проектирование дополнительных общеобразовательных программ. Методические рекомендации. Издание 2-е, переработанное – СПб.: РИС ГБНОУ «СПб ГДТЮ», 2022;
9. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) "Об образовании в Российской Федерации";
10. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. М., 2000.
11. Бородулина, С.Ю. Коррекционная педагогика: психолого-педагогическая коррекция отклонений в развитии и поведении школьников. – Ростов н/Д: Феникс, 2004.
12. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учеб. пособие. – СПб, 2007.
13. Бютнер К. Жить с агрессивными детьми. М., 1991.

14. Гуггенбюль А. Зловещее очарование насилия. Профилактика детской агрессивности и жестокости и борьба с ними. - СПб.: «Академический проект». - 2000.
15. Долгова А.Г. Агрессия у детей младшего школьного возраста. Диагностика и коррекция. 2-у изд. – М.: Генезис, 2011.
16. Ениколопов С.Н., Ерофеева Л.В. и др. Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков. (Методическое пособие). 2-е издание. М.:Просвещение, 2005,
17. Коннор Д. Агрессия и антисоциальное поведение у детей и подростков. СПб. 2005
18. Лоренц К. Агрессия (так называемое «зло»). - М.: «Прогресс», «Универс». - 1994.
19. Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской терапии. - М.: Класс, 2005.
20. Психодиагностика эмоциональной сферы личности: практическое пособие / авт.-сост. Г. А. Шалимова. - М.: АРКТИ, 2006.
21. Реан, А.А. Агрессия и агрессивность личности // Психологический журнал. – 2006. – №5.
22. Сакович Н. А. «Игры в тигры» М., 2006.
23. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003.
24. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие для педагогов и школьных психологов. Ч. 1-3.- М.:Генезис, 1998.
25. Фрейд А. Теория и практика детского психоанализа. - Т. 1, М.: «Апрель Пресс». - 1999.
26. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. Минск: Ильин В.П., 1996.
27. Чижова С.Ю., Калинина О.В. Детская агрессивность. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2002.
28. Картотека игр для снятия детской агрессии
29. Сборник игр, направленных на коррекцию агрессивности детей дошкольного возраста/ сост. А.Н. Лихачева. Камышлов: ГБПОУ СО «Камышловский педагогический колледж», 2017.
30. <https://www.vospitatelds.ru/categories/4/articles/201>

Способы определения результативности: Успешная работа по преодолению детской агрессии невозможна без объективной диагностики различных проявлений агрессивности и предрасположенности к развитию агрессивного поведения. Объективность диагностики в данном случае обеспечивается выбором характеристик, признаков и критериев, таких как:

Выявление причин поведенческих нарушений с применением опросников: Опросник Басса-Дарки, Опросник Басса-Перри, Опросник Кука-Медли. Тест руки Э. Вагнера и его модификация. Рисуночный тест фрустрации С. Розенцвейга. Методика Амона (изучения конструктивной и деструктивной агрессии). Опросник гнева Р.Новако, или Опросник гнева Спилбергера (STA).

Периодичность мониторинга усвоения учащимися программного материала.

Первый мониторинг проводится в начале цикла занятий. Итоговая диагностика проводится в ноябре с целью определения результатов обучения.