

**Описание методов и техник, используемых при составлении программы индивидуальной работы с агрессивными подростками.
Программа коррекции агрессивного поведения подростков¹²**

*Иванова Н.Л., заведующий кафедрой теории организаций Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», доктор психологических наук, профессор
Луканина М.Ф., директор МУ «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», педагог-психолог высшей категории*

Существует множество направлений работы с агрессивным поведением подростков, среди них можно выделить меры, направленные на профилактику, и меры, направленные на коррекцию агрессии.

Пропаганда уважительного отношения друг к другу, уменьшение сцен агрессии на телевидении, общее повышение культурного уровня в стране, предупреждение агрессии в подростковой среде в стенах образовательной организации, социально-психологическая работа с обучающимися и родительским сообществом оказывают большое воздействие на психологическую культуру взаимоотношений и на предотвращение открытого и неконструктивного выражения неконтролируемой, враждебной агрессии.

Другим важным направлением работы является коррекция уже имеющихся нарушений в поведении детей. Для этого существуют различные программы и упражнения, направленные на выявление, осознание и коррекцию агрессивности. Значимую роль играет организация индивидуальной коррекционной работы с ребенком.

Цель, которую ставят перед собой специалисты, работающие с агрессивными подростками, заключается в выработке нового навыка поведения, повышении уверенности в себе и обучении позитивному мышлению и уважительному отношению к себе и другим.

Описываемая далее программа коррекции агрессивного поведения подростков 10 – 14 лет апробирована на практике и использовалась в работе муниципального учреждения «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи». За время работы по программе были достигнуты эффективные результаты в работе с агрессивными детьми на коррекционных занятиях в рамках программы.

Программа коррекционной работы с агрессивными детьми носит интегральный характер. Она включает в себя техники и упражнения, разработанные психологами, придерживающимися разных направлений и теорий.

Психологическая коррекция поведения – процесс устранения отклонений в психическом и личностном развитии, способствующий гармонизации жизни

¹²Иванова Н.Л., Луканина М.Ф. Пути предупреждения и коррекции агрессивности подростков. Учебно-методическое пособие. Ярославль. 2003

подростка и его взаимоотношений с другими людьми. Как правило, этот вид психологической деятельности требует от специалиста-психолога особенно высокой профессиональной подготовки, так как успешность работы является не только следствием правильно подобранных методов, но и результатом личного взаимодействия психолога и подростка, которое требует от специалиста находчивости, проницательности, умения доверительно общаться.

Психологическая диагностика – изучение и оценка психологом внутреннего мира подростка. Цель диагностики – определить программу коррекции, проверить эффективность работы, определить причинную проблематику.

Методика работы основана на соответствии возрастных особенностей младших подростков используемым психологическим техникам. В программу методических разработок включены упражнения из психосинтеза, игровой и сказкотерапии, психоанализа, техники символдрамы и арт-терапии, сеансы аутотренинга и мышечного расслабления.

Психоанализ – совокупность способов выявления в психотерапевтических целях особенностей переживаний и действий человека, обусловленных неосознаваемыми мотивами. Это метод исследования, опирающийся в основном на выявление бессознательного значения слов, поступков и продуктов воображения субъекта. В основе метода лежат свободные ассоциации, обеспечивающие доступ к пониманию бессознательных причин поведения, в том числе и агрессивного. Именно в бессознательном скрыты ресурсы человеческой психики, инстинкты и побуждения, побудительные мотивы и силы развития личности.

Важным для понимания природы агрессии и причин деструктивного поведения подростков является анализ текущей ситуации в его жизни, а также выявление проблем в детстве и окружении подростка. Необходимо определить основной паттерн поведения ребенка с целью внесения в него изменений. Для этого можно использовать схему анализа ранних детских воспоминаний А. Адлера и его же схему интервью с родителями для определения причин детской агрессивности.

Анализ ранних детских воспоминаний позволяет проинтерпретировать восприятие подростком своей проблемы на данный момент, так как идет перенос проблем и конфликтов настоящего на ситуации раннего детства. Эта проективная методика позволяет проявиться тенденциям поведения ребенка, определить направленность и причинность агрессивного поведения. Техника включает в себя анализ событий и действующих лиц, а также лингвистический анализ текста воспоминания.

Авторам кажется важным использование в понимании причин агрессивного поведения метода свободных ассоциаций на тему «Агрессивность».

Таким образом, использование в работе психоаналитических техник позволяет подростку и его родителям выявить и помочь сознать причинно-следственные связи, вызывающие агрессивное поведение.

Психосинтез - научная теория, в которой большое значение уделяется духовному опыту человека. Его цель – собирание образа «Я», структурирование и построение целостной модели внутреннего мира подростка. Это хорошо соотносится, согласно теории Э. Эриксона, с главной задачей подросткового этапа – идентификацией и ценностным структурированием личности. Типичным упражнением в духе психосинтеза являются «Пирог», «Я осознаю» и др.

Очень эффективны в работе техники *символодрамы*, предложенной Х.К. Лейнером в духе психосинтеза. Инициированная проекция символов строится на понимании структуры внутреннего мира. Существуют общие символические образы, характерные для большинства людей. Они базируются в бессознательном, и проработка их позволяет изменить образ и, соответственно, картину мира. Для этого необходимо в состоянии мышечного расслабления визуализировать определенные образы. Использование личностных ресурсов в такой ситуации позволяет не только научиться расслабляться и повысить уровень самоуважения, но и помогает проработать причины и проблемы агрессии. Наиболее эффективны визуализации на тему «Цветок» (для девочек) и «Дерево» (для мальчиков), «Извержение вулкана», «Дом».

Важным является использование в работе методов *арт-терапии* и *техник художественной экспрессии*. Арт-терапия возникла как направление в середине XX века, но используется как свободное рисование с древнейших времен. Большинство подростков любят рисовать. В рисунке гораздо легче выразить свои чувства и эмоции, тем более что у агрессивных подростков затруднено понимание собственных отрицательных эмоций и понижен контроль за ними. Построение на бумаге четкого образа агрессии, составление картины проблемы облегчает рефлекссию и позволяет работать с проблемой. Изменяя рисунок в процессе работы, можно не только диагностировать изменения в агрессивном поведении, но и способствовать наработке конструктивных способов действия. Особенно эффективны арт-терапевтические техники на этапе осознания подростком своей проблемы и ее непосредственной коррекции (техники «Рисунок «Злость – доброта», «Щит гнева», «Раскрашивание фигур мальчиков и девочек», «Эмоции» и др.).

Элементы *игровой терапии* также могут быть использованы в работе психолога по коррекции агрессивности. Ж. Пиаже выделяет следующие признаки игровой деятельности:

- игра положительно воспринимается ее участниками;
- игра протекает спонтанно и предполагает наличие у участников внутренней мотивации;
- игра развивает гибкость психических процессов;
- игра является естественным следствием физического и интеллектуального развития ребенка.

Игра выступает в качестве ведущего метода коррекционного воздействия в работе с агрессивными детьми (техники «Шкала гнева», «Гневная гигиена»,

«Рассерженные шарики» и т.д.); она позволяет развивать сенсомоторные навыки, снизить эмоциональное напряжение, уровень агрессивности.

Игра и рисование являются способами осмысления действительности. Различные материалы игровой и изобразительной деятельности являются средством психологической защиты для подростка, к которой он прибегает в состоянии дистресса. В практике игро- и арт-терапии игра и рисунок дополняются различными видами обсуждений и анализа следующих факторов:

- контекст игры или рисунка,
- последовательность сюжетов,
- пространство, занимаемое подростком во время игры,
- стиль взаимодействий,
- способы рисования и игры.

Полезно использование в работе и техники *сказкотерапии*. Сказки, построенные на метафоре, используются в целях обучения и целительства с незапамятных времен. М. Эриксон, Н. Пезешкиан, Т. Зинкевич-Евстигнеева, А. Гнездилов и другие на практике и в теории доказали эффективность сказок как средства терапии. Сказки используются в работе, чтобы показать клиенту новые возможности и модели поведения, произвести внушение, укрепить в подростке оптимизм и надежду, показывая ему возможность благоприятного исхода. Сказочные метафоры проходят через сознание и воздействуют на бессознательное ребенка, они используют опыт человечества, чтобы осознать перемены в жизни подростка. Подросток не расшифровывает смысл рассказа, а постигает его благодаря активизации своего воображения.

Рассказывание психотерапевтических историй по методу Д. Бретт позволяет ребенку воспринимать свои трудности и бороться с ними действенным способом. Ребенок просто слушает историю, похожую на его ситуацию. Рассказчик же опосредованным путем показывает возможности выхода из ситуации. Таким образом, ребенок воспринимает историю в психологически комфортной обстановке, тем самым сопоставляя, сравнивая, узнавая новые варианты поведения без неприятных психологических последствий. Идентифицируя себя с положительным героем, подросток учится управлять своей агрессивностью.

Все вышесказанное свидетельствует о незаменимости использования методов игры, рисования и сказки в работе с подростками.

Невозможно научиться снимать напряжение, не используя *техники мышечного расслабления*. Методы, предложенные В. Шульцом, получили большое распространение и модифицируются под конкретную задачу. Движения и жесты несут в себе смысловую нагрузку, поэтому управляя мышечной памятью, можно быстро стать расслабленным, что важно, когда подросток находится в состоянии фрустрации. Использование в работе тренинга мышечного расслабления помогает обучить ребенка общему спокойствию, уверенному поведению.

Применение коррекционных методов зависит от характера тех причин, которые обусловили агрессивное поведение. Выбор методики коррекции происходит с учетом конкретного случая и конкретного ребенка.

При обсуждении работы с родителями подростков следует указать им на эффективность следующих коррекционных приемов, которые они могут использовать для исправления поведения детей:

- включение агрессивного действия в контекст игры с придачей ему нового смысла (активные игры типа «Казачьи – разбойники»);
- переключение агрессивного поведения на «мирные» способы (танцы, спорт, труд, здоровый и активный образ жизни);
- богатое витаминами питание, что позволяет организму эффективно справляться со стрессом.

Исходя из всех этих особенностей, предлагаемая нами работа включает в себя разные техники работы с агрессивным поведением подростков.

Программа коррекции агрессивного поведения подростков (в индивидуальной работе)

Программа посвящена способам работы с агрессивными детьми. Она представляет собой обобщение опыта работы по этой проблеме, апробированного на базе консультационной работы, а также в общеобразовательных школах г. Ярославля.

Программа носит интегративный характер, представляя собой обобщение способов работы, принадлежащих к опыту разных теорий и направлений в психологии: психоанализа, арт-терапии, сказкотерапии, психосинтеза, бихевиоризма, и теории мышечного расслабления. Упражнения и техники, используемые автором в работе, составлены с учетом возрастных особенностей младших подростков.

Коррекционная программа включает в себя следующие блоки:

1. Диагностика уровня агрессивности подростка до и после работы.
2. Понимание и осознание подростком наличия у себя проблемы.
3. Повышение уровня уверенности в себе, самоуважения, а также уважительного отношения к другим людям.
4. Обучение техникам расслабления, снятия мышечного напряжения, эффективного контроля над проявлением отрицательных эмоций и агрессивных вспышек.
5. Проработка причин агрессивного поведения, обучение новым способам взаимодействий.

Цель программы: помочь подростку 10 – 14 лет осознать и научиться управлять проявлением враждебной агрессии.

Задачи программы:

- сформировать умение понимать особенности своего внутреннего мира;
- научить способам конструктивного выражения агрессии;
- помочь подростку осознать причины проявлений агрессии;
- способствовать повышению контроля над своими эмоциями;

- обучить способам снятия напряжения, в том числе и в стрессовых ситуациях;
- развить навыки уважительного отношения к людям и самому себе, а также навыки конструктивного общения;
- способствовать повышению у подростков уверенности в себе.

Принципы работы с подростком:

- учет возрастных особенностей детей;
- индивидуальный подход;
- экологичность: отказ от жесткого, форсированного воздействия и ориентация на максимально неманипулятивные, ненасильственные методы работы;
- конструктивность: акцент на поиск ресурсов для личностного развития, а не на выявление ошибок;
- взаимодействие с родителями, активное включение их в работу по коррекции поведения ребенка;
- взаимосвязь интересов личности и общества.

Этапы работы с подростками по коррекции агрессивности:

1. Установление контакта и проведение диагностики (Занятие 1).
2. Осознание подростком наличия у себя проблемы агрессивности (Занятия 2 – 4).
3. Проработка причин агрессивного поведения (Занятия 5 – 7).
4. Обучение навыкам конструктивного проявления эмоций (Занятие 8).
5. Обучение снятию мышечного напряжения (Занятия 9 – 10).
6. Построение нового образа «Я», повышение уверенности в себе (Занятия 11 – 14).
7. Проведение итоговой диагностики, завершение работы (Занятие 15).

Цикл занятий состоит из 15 встреч, которые желательно проводить 2 раза в неделю. Время занятия – 40 минут.

Для проведения диагностики можно использовать любые методики, выявляющие уровень агрессивности у подростков. Авторам кажется эффективным и информативным использование таких тестов, как рисунок «Несуществующее животное», тест «Рука», «Кинетический рисунок семьи», метод портретных выборов Сонди, опросник Басса – Дарки и т.д. По окончании работы необходимо провести итоговую диагностику.

Техники и упражнения, включенные в программу, могут быть использованы как в комплексе, так и каждое по отдельности. Однако системное применение программы эффективнее и позволяет качественно решить проблему коррекции агрессивного поведения.

Содержание программы

Занятие 1. Знакомство

Цель:

- проведение диагностики агрессивного поведения;
- установление рабочих отношений;

- создание ситуации доверия и принятия для подростка.

Занятие 2. Установление контакта. Вхождение в проблему

Цель:

- начало работы по проблеме агрессивности;
- установление контакта;
- развитие личности ребенка;
- сбор информации по проблеме агрессивности, осознание подростком наличия проблемы.

В начале занятия обсуждаются результаты диагностики, проводится краткая беседа с подростком на предмет установления контакта и определение уровня понимания им проблемы.

Упражнение «Незаконченные предложения» (модифицировано М.Ф. Луканиной)

Цель:

- установление контакта;
- выявление проблем и понимания подростком своих эмоций;
- формирование образа «Я» у подростка.

Подростку предлагается закончить следующие предложения:

Я – буря...	Я – светлячок, потому, что...
Я – дверь, за которой скрывается...	Я – сейчас лампочка...
Я – словно сжатый кулак, когда...	Я – словно рыба...
Я – лодка, которая плывет по...	Я – сказка о...
Я – прекрасный цветок...	Я – драгоценность потому, что я..
Я – корбочка, в которой спрятано ...	Я – остров в океане, который...
Я – интересная книжка про...	Я – могу быть ветерком, так как...
Я – песенка...	Я – нерв...
Я – словно муравей когда...	Я – тропинка, которая ведет...
Я – словно птичка потому, что...	Я – чувствую, что я скала...
Я – я похож на робота, так как...	Я – стакан воды...
Я – волшебник, который...	Я – превращаюсь в тигра, когда...
Я – танк, который прет...	Я – чувствую, что я кусочек тающего льда...
Я – натянутая струна, которая...	

Выполнение этого упражнения позволяет обратиться к личностному опыту подростка и показывает его отношение к проблеме. По результатам работы можно обсудить те или иные ассоциации. Часто это помогает подростку осознать проблему.

Примечание: можно предложить подростку выбрать из всех предложений наиболее подходящие и неподходящие к нему определения, это позволяет получить доступ к структуре самооценки подростка.

Упражнение «Сочинение историй с помощью карт»

Цель:

- выражение скрываемых чувств в комфортных условиях;
- установление контакта между психологом и подростком;
- совершенствование коммуникативных навыков.

Подростку предлагается вместе с психологом сочинить историю при помощи игральных карт. Для этого надо использовать изображения на картах, их числовые обозначения. Каждый раз берется по две карты. Психолог и подросток по очереди развивают сюжет, продолжают повествование друг друга.

Специалист слушает предлагаемые подростком варианты, и может вносить туда психокоррекционные интервенции, развивая сюжет таким образом, чтобы продемонстрировать подростку поддержку и новые выходы из ситуации. Если подросток предлагает «плохие» варианты, где есть жестокость, агрессия или неоптимистичный конец, то психолог может сознательно менять ход развития сюжета, недирективно подсказывая ему, какие есть конструктивные пути решения проблем и выходы из самых запутанных ситуаций.

Подобная форма работы эффективна в работе как с детьми, имеющими воображение, так и рационалистичными подростками. Подчас техника позволяет расширить диапазон знаний о ситуации и отследить модель поведения подростка.

Историй, рассказанных за сеанс, может быть две – четыре.

Оборудование: колода карт.

Упражнение «Ассоциации»

Цель:

- определить, какой смысл вкладывается подростком в понятие «агрессивность»; «враг», «друг»;
- собрать материал для обсуждения проблемы;
- вербализовать скрытые установки, получить материал для беседы.

Упражнение можно проводить двумя способами.

1. Подростку предлагается список заданных понятий, связанных с понятием «агрессивность», ему необходимо давать первый ассоциативный ответ, приходящий в голову. Упражнение выполняется в быстром темпе.

Психолог записывает варианты ответов.

Примерный перечень понятий:

агрессивность	радость
грусть	раздражение
мать	неудача
спокойствие	удовольствие
страх	гнев
друзья	слезы
мечта	боль
наказание	враг

Можно использовать другие понятия, однако определяемых понятий должно быть не больше пятнадцати.

Подростка необходимо предупредить, что варианты ответов должны быть только существительными, иначе он может начать давать ответы, включающие прилагательные, а это затруднит подход к личностному материалу подростка и упражнение приобретет только описательный смысл.

2. Подростку предлагается в свободном режиме давать любые ассоциации (словосочетания, существительные, прилагательные, имена собственные), возникающие у него на слово «Агрессивность».

По окончании процесса ассоциирования обсуждается полученный результат.

Занятие 3. Понимание проблемы. Эмоции и чувства

Цель:

- раскрыть внутренний мир подростка, его богатство;
- развить у подростка способность понимать свои эмоции и чувства;
- помочь подростку осознать проблему агрессивности;
- дать определение эмоций и чувств.

Информирование

Эмоции – обобщенная оценка ситуации, связанной с удовлетворением потребности.

Чувства – долговременные психические состояния, имеющие четко выраженный предметный характер, выражающие устойчивое отношение к каким-либо объектам.

Упражнение «Мои эмоции»

Цель:

- познакомить подростка с понятием эмоций;
- показать ему, что все эмоции необходимы человеку;
- развивать способность конструктивно выражать отрицательные эмоции.

Подростку предлагается вспомнить, какие эмоции он знает. Если подросток знает, что такое «эмоции», тогда его можно попросить их нарисовать. Если – нет, ему предлагаются картинки с изображением различных эмоций и предлагается определить, какие эмоции изображены.

Далее вводится понятие эмоций, обсуждается, какие эмоции положительные, а какие отрицательные; зачем человеку нужны эмоции; как можно управлять ими.

Упражнение «Зеркала эмоций»

Цель:

- научить понимать свои эмоции;
- скорректировать способы эмоциональных реакций;
- обратиться к личной проблематике подростка.

На листе рисуются три больших круга (можно больше, тогда количество листов увеличивается). Подростку предлагается нарисовать в каждом из них следующие эмоции: «радость», «злость», «страх», «спокойствие», «огорчение» и так далее – любые, подходящие к его проблеме. По окончании работы важно обсудить, как подросток понимает эти понятия, в каком жизненном контексте чаще всего выражаются эмоции. В тех случаях, когда резко проявляется проблематика, нужно попросить подростка тут же, на рисунке, поменять развитие сюжета так, чтобы он стал устраивать подростка. Например, если нарисован сюжет боязни ответа на уроке, можно изменить рисунок, добавив детали, чтобы в нем появилась смелость и уверенность в себе.

Упражнение-арт «Мир моих чувств»

Цель:

- отобразить внутренний мир подростка;
- получить удовольствие от богатства собственного мира эмоций;
- научить подростка уважать себя и свои эмоции.

Подростку предлагается нарисовать свой мир эмоций и чувств. Объясняется, что он может рисовать так, как хочет: можно сюжетом, можно просто отобразить эмоции цветом.

Рисовать лучше красками, так как они увеличивают свободу и спонтанность изображения. Можно включить соответствующую музыку.

Занятие 4. Понимание и осознание проблемы

Цель:

- продолжить процесс осознания проблемы агрессивности;
- разграничить диапазон выражения отрицательных эмоций;
- начать обучение контролю над эмоциями.

Информирование

Агрессивность – поведение человека, направленное на причинение кому-либо ущерба или вреда.

Упражнение-арт «Агрессивность»

Цель:

- подвести подростка к понятию агрессивности;
- помочь ему осознать собственную природу этого явления.

В свободном режиме подростку предлагается нарисовать то, как он понимает понятие «Агрессивность». После рисования обсудить результат.

Упражнение «Шкала гнева»

Цель:

- научить ребенка дифференцировать различные эмоции по силе, особенно чувство гнева;
- обучить своевременному предупреждению проявления бурных и неконтролируемых эмоций.

На доске изображается мишень (которой может быть любая твердая поверхность). В нее надо кидать мешочек, который заполнен бобами, горохом или фасолью.

В начале упражнения подростку объясняется, что раздражение – это слабая степень злости, при этом мешочек не очень сильно бросается по мишени. Затем подростку предлагается сделать тоже самое: подумать и высказать что-нибудь, что не очень сильно раздражает или злит его (он говорит «я слегка разозлился, когда ...»). Со словами «я разозлился сильнее, когда ...» – мешочек бросается с большей силой. И наконец, он бросает мешочек изо всех сил: «я разозлился очень сильно, когда ...». После чего обсуждается, что ощущает подросток в момент раздражения, чтобы он мог как можно раньше идентифицировать это чувство. Далее подростку рассказывается об эффективных способах снятия напряжения.

Оборудование: мешочек с бобами, можно самодельный; доска или твердая поверхность.

Символдрама «Цветок»

Цель:

- помочь детям выразить безопасным способом подавленные чувства;
- способствовать психической стабилизации и поддержке его личности;
- диагностировать понимание подростком своих особенностей;
- способствовать расслаблению после предыдущих упражнений.

Подростка просят закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, представить себе цветок. Затем его спрашивают, какой цветок он видит? Где растет этот цветок? Есть ли у него цветы и сколько их? Какой у цветка стебель? Что находится вокруг цветка? Есть ли вокруг другие деревья, цветы, птицы или люди? Кто ухаживает за цветком? Хорошая ли стоит погода? Угрожают ли цветку опасности, есть ли вокруг ограда, камни, скалы? Спрашивается, какие ощущения и чувства вызывает цветок.

Потом просят подростка открыть глаза. Он рассказывает о своих ощущениях в момент визуализации, комментирует свой сюжет.

Домашнее задание: нарисовать увиденный цветок.

Занятие 5. Работа с проблематикой

Цель:

- продолжить понимание природы агрессивного поведения;
- скорректировать в сторону позитива отношение подростка к себе;
- помочь подростку проявить и осознать отрицательные эмоции.

Упражнение «Раскрашивание фигурок»

Цель:

- выразить и осознать чувства, связанные с теми или иными событиями в жизни подростка;
- помочь подростку понять переживаемые события.

Психологом рисуется пространственное изображение детской фигуры, соответствующее полу и возрасту подростка. Потом его просят подумать, что «этот мальчик» или «эта девочка» чувствуют в ситуации, похожей на ту, когда сам подросток злится. Далее его просят раскрасить фигурку так, чтобы увидеть, как он себя чувствует. По окончании работы рисунок обсуждается.

Упражнение «Вулкан»

Цель: обратиться к внутреннему пониманию подростком агрессивных тенденций поведения.

Схема проведения похожа на технику «цветок». Подростка просят представить извержение вулкана.

Образ «Вулкана» ассоциативно позволяет проработать процесс аффективного выражения подростком эмоций. Сила извержения, легкость, с какой подросток представляет извержение вулкана, говорит о природе аффективного напряжения. Легкость, с которой испытываемый может высвободить это напряжение, и то, как это делается, часто проецируется на извержение вулкана. Поэтому при анализе визуализации следует обращать внимание на силу извержения, как проходит извержение, характер вещества, вылетающего во время извержения вулкана, чем закончилось извержение вулкана. Важно понять, что предшествовало извержению. В конце обсуждения надо провести аналогию с агрессивным поведением подростка и извержением вулкана.

Домашнее задание: нарисовать вулкан.

Упражнение «Солнышко»

Цель:

- снять напряжение;
- повысить уровень уважительного отношения к себе.

В ходе выполнения упражнения к работе привлекаются родители.

Подростка просят нарисовать солнышко на весь лист. В центре его пишется имя подростка. На каждый лучик пишется приятное качество, комплимент, или положительная оценка подростка его близкими или им самим. Если процесс работы вызывает затруднение, можно помочь подростку, предлагая родителям говорить комплименты по очереди. Можно также попросить родителей написать подростку приятные слова – это способствует пониманию родителями ребенка и улучшению отношений между ними. Подростку приятно видеть положительную оценку своей личности со стороны родителей.

Занятие 6. Работа с проблемой

Цель:

- продолжить процесс осознания проблемы;
- обучить подростка управлять своими эмоциями;
- способствовать развитию эмоциональной саморегуляции.

Упражнение «Три зеркала»

Цель:

- помочь подростку осознать, каким его видят другие люди;
- способствовать развитию рефлексии и контроля над эмоциями;
- повысить уровень внутреннего субъективного контроля;
- содействовать росту понимания между родителями и детьми.

На альбомном листе рисуются три больших круга. Подростку дается инструкция: «Ты каждый день смотришься в зеркало и видишь там себя. В этих зеркалах ты можешь увидеть не только свою внешность, но и свою личность. Попробуй увидеть себя в этих зеркалах глазами родителей, учителей, друзей. Нарисуй, каким тебя видят окружающие».

Рисунок может быть нарисован любым способом. Каждое зеркало подписывается: «Мама», «Учителя», «Друзья», «Я сам». По окончании рисования происходит обсуждение. Важно обсудить, как подростку себя вести, чтобы его образ в глазах других был лучше, но при этом он не потерял себя.

Упражнение «Щит гнева»

Цель:

- осознать и ощутить защитную роль гнева, увидеть наиболее вероятные альтернативы этому чувству, включая различные способы влияния человека на ситуацию во избежание потенциальных осложнений;
- осознать те чувства и проблемы, от которых гнев защищает;
- понять роль гнева и причин, приводящих к нему;
- развивать у подростка ответственность за свои чувства;
- обучить его умению решать проблемы.

Упражнение является одним из *ключевых* в работе.

Подростку предлагается метафорически нарисовать чувство гнева (как выглядит гнев, что он отражает). Затем с внутренней стороны листа подросток должен написать, какие чувства обычно предшествуют гневу (наиболее типичные варианты – обида, грусть, разочарование, страх, одиночество, плохая учеба и т.д.). Благодаря обсуждению подросток должен понять причины, вызывающие чувство гнева, каким способом можно устранить первичную причину, не прибегая к помощи гнева. Опыт показывает, что упражнение очень эффективно в оценке понимания подростком своих чувств.

Упражнение «Расслабляющие мячики»

Цель: способствовать расслаблению мышечной агрессии.

Для этой цели подростку предлагаются специальные шарики разных размеров: большие, сенсорные, маленькие пупырчатые, липкие, мячики-прыгуны. Задача – играть с шарами, кататься на них, мять их руками, прыгать на них.

Упражнение способствует выбросу напряжения, оно вызывает очень приятные чувства и нравится детям. Лучше всего для работы использовать комнату психологической разгрузки, оборудованную такими мячами. Если нет

возможности иметь много шаров, то могут подойти обычные мячики. В таком случае лучше всего работать по снятию ручного мышечного напряжения.

Для выполнения упражнения необходимо свободное пространство и соблюдение техники безопасности во избежание травм.

Занятие 7. Коррекция агрессивности. Обучение расслаблению

Цель:

- проработка проблем агрессивного поведения;
- обучение первичным навыкам расслабления;
- расширение образа «Я» подростка;
- научение конструктивным формам поведения.

Информирование

Жесты – движения рук, отражающие эмоциональное состояние человека.

Мимика – внешнее выражение особенностей эмоционального состояния, отображаемое на лице человека.

Упражнение-арт «Спокойствие – агрессивность» (автор М.Ф. Луканина)

Цель:

- осознать наличие у себя не только отрицательных, но и положительных качеств;
- выработать навыки контроля над своими эмоциями;
- увеличить диапазон понимания проблемы, обратиться к ресурсу конструктивного поведения.

Подростку предлагается нарисовать картинку или образ, связанный с агрессией. Затем здесь же, на листе рисуется образ, олицетворяющий спокойствие. Потом рисуется образ, связанный с агрессией и злостью, затем опять – со спокойствием и управлением собой. В итоге на листе бумаги появляется полная картина представлений образов «добра и зла».

Техника позволяет расширить представления об этих понятиях, актуализировать положительные ресурсы личности.

Упражнение «Язык телодвижений – уверенность без агрессии»

Цель:

- показать и отработать выражение движений и жестов, связанных как с агрессией, так и с уверенным поведением;
- увеличить у подростков контроль над собственными действиями.

Подростку рассказывается о том, что жесты и мимика многое говорят о чувствах и действиях человека. Упор в объяснении делается на то, что мышечная память точно фиксирует настроение человека и обращение к тем или иным жестам вызывает определенные ощущения.

Далее подростку предлагается вспомнить ситуацию, где он испытывал те или иные чувства, и отследить, где в теле появляется напряжение. Потом

подростка обучают навыкам расслабления этой части тела. Чаще всего агрессия ощущается в кулаках, плечевом поясе, ногах. Поэтапно подростка учат расслаблять кулаки, ноги, то есть место, где базируется агрессия. Объясняется, что в тех случаях, когда подросток начинает ощущать агрессию, он может расслабить место накопления агрессии, что увеличивает контроль и возможность конструктивно действовать в стрессовых ситуациях.

После чего можно вспомнить ситуации уверенного и спокойного поведения и принять позу спокойствия. Жесты и мимика, сопровождающие этот процесс, также отрабатываются с подростком.

Обучение навыкам расслабления

Цель:

- развитие контроля над своим поведением;
- обучение навыкам расслабления и выражения эмоций.

В данном упражнении можно использовать техники, предлагаемые Н.В. Ключевой и Ю.В. Касаткиной в своей книге «Учим детей общению».

Подростка просят изобразить мимикой сюжет стихотворения, который ему будут читать (техника лучше работает с подростками 10 –11 лет, но и у старших подростков вызывает интерес). Пример стихотворения:

«Боровик»

Шел по лесу Боровик
Через лес напрямик
Он грозил кулаком
И стучал каблуком
Был король не в духе
Короля покусали мухи.

Упражнение «Гневная гиена»

Гиена стоит у одинокой пальмы (специально поставленный стул). В листьях пальмы прячется обезьянка. Гиена ждет, когда обезьянка обессилит от голода и жажды, и спрыгнет на землю. Тогда гиена ее съест. Гиена приходит в ярость, если кто-нибудь подходит к пальме, желая помочь обезьянке.

Я страшная Гиена,
Я гневная Гиена,
От гнева на моих губах
Всегда вскипает пена.

Выразительные движения: усиленная жестикуляция; мимика: сдвинутые брови, сморщенный нос, оттопыренные губы.

Упражнение позволяет выразить эмоции и часто заканчивается смехом, что само по себе хорошо расслабляет.

Занятие 8. Коррекция агрессивного поведения

Цель:

- увеличить количество методов, повышающих контроль над эмоциями;

- научить подростка управлять своим агрессивным поведением.

Информирование

Спокойствие – отсутствие агрессивности, уверенность себе, владение собой в различных, в том числе и стрессовых ситуациях.

Упражнение-арт «Я – спокойный, я – злой» (автор М.Ф. Луканина)

Цель:

- составить полный образ «Я»;
- осознать у себя наличие как отрицательных, так и положительных качеств;
- интеграция представлений о себе.

Подростку предлагается нарисовать себя злящегося и себя спокойного. Лучше рисовать на двух разных листах.

После окончания работы надо обсудить результаты, сравнить оба образа. Для большего принятия себя и формирования навыков управления собой можно предложить подростку изменить на рисунках то, что ему не нравится.

Домашнее задание: нарисовать единый образ, включающий как отрицательные, так и положительные стороны.

Мозговой штурм «Способы справиться с агрессией» (автор М.Ф. Луканина)

Цель:

- определить и расширить способы поведения в конфликтных ситуациях;
- обучить возможностям конструктивного общения.

Подростку предлагается в течение 10 минут придумать как можно больше способов поведения в стрессовых ситуациях и способов, позволяющих контролировать агрессию. По окончании работы происходит ранжирование способов по степени реальности и возможности использования. Обсуждаются ситуации, в каких тот или иной способ действий будет эффективнее.

Обучение навыкам расслабления

Упражнение проводится по аналогии с техникой «Язык телодвижений», увеличивая возможности для расслабления всего тела. Эффективно предлагать следующие варианты:

- напряжены руки – расслаблены ноги;
- расслаблена правая нога, а левая рука напряжена;
- напряжена шея, а живот расслаблен и так далее.

Важно, чтобы все части тела расслаблялись и напрягались попеременно. Закончить упражнение общим расслаблением.

Занятие 9. Обучение навыкам управления агрессией

Цель: способствовать формированию навыков конструктивного поведения.

Упражнение «Сочинение историй по принципу сказкотерапии»

Подробно подобная технология описана в книге Д. Бретт «Жила-была девочка, похожая на тебя...» (Главы «Релаксация» и «Импульсивные дети»).

Общий принцип сочинения историй:

- психотерапевтическая история рассказывается по аналогии с ситуацией ребенка: имя героя сказки должно начинаться на ту же букву, что и имя подростка; используются в рассказе события, аналогичные проблеме ребенка (например, наиболее типичные случаи конфликтов или ситуации, вызывающие агрессию);
- в ходе рассказа надо отразить чувства, переживаемые подростком, показать ему варианты выхода из ситуации;
- сюжет должен иметь оптимистичный контекст;
- инструкция к началу работы такая: «Сейчас я тебе расскажу одну историю, просто послушай ее внимательно»;
- по окончании работы можно спросить, что думает подросток об этой истории.

Можно и не проводить рефлексии. Опыт показывает, что подросток начинает использовать в жизни стиль решения конфликтов, предлагаемый в истории, в 99 случаях из 100: так срабатывает недирективное внушение.

Обсуждение ситуаций агрессии

Цель:

- сформировать навыки поведения в ситуациях, провоцирующих агрессивное поведение;
- показать способы конструктивного решения конфликтов.

Подростку предлагается вспомнить ситуации, наиболее часто провоцирующие его на агрессивное поведение. После этого данная ситуация разыгрывается психологом и подростком как вариант ролевой игры при помощи игрушек или другим способом, например, с помощью пальчиковой терапии.

Здесь же обсуждаются правила конструктивного поведения в конфликтах. Основное внимание уделяется отработке позиции «Я-высказывание».

Занятия 10, 11. Тренинг мышечного расслабления

Цель:

- обучить техникам расслабления;
- снять мышечное и общее напряжение;
- формировать позитивное отношение к себе и другим;
- снизить уровень тревожности и формировать спокойствие.

Информирование

Релаксация – состояние покоя, расслабленности, возникающее у субъекта вследствие снятия напряжения.

Эмоциональная саморегуляция – приведение в гармонию своего эмоционального состояния.

Мышечное чувство – комплекс ощущений, возникающих благодаря работе мышечной структуры организма.

Обучение навыкам расслабления

Существует разнообразное количество техник, направленных на обучение расслаблению. Например, методики, предлагаемые Н.В. Ключевой в книге «Учим детей общению»; истории Д. Бретт; классический аутотренинг Шульца и так далее. Можно использовать в работе техники мышечного расслабления, можно – визуализационные методики.

Инструкция

Подросток должен сесть удобнее, необходимо создать тишину и комфортные условия, можно включить соответствующую музыку. Ему предлагается прислушаться к себе, почувствовать свое дыхание. Далее можно проводить релаксационную работу.

Занятие 12. Отработка навыков контроля над поведением. Повышение ответственности

Цель:

- формировать контроль над поведением;
- развивать ответственность за свои действия;
- интегрировать приобретаемые характеристики в образ «Я».

Информирование

Ответственность – осуществляемый в различных формах контроль над деятельностью с точки зрения выполнения принятых правил и норм.

Упражнение «Мой внутренний мир»

Цель:

- развивать уверенность в себе;
- структурировать образ «Я».

Подростка просят нарисовать то, каким он представляет себе свой внутренний мир, включая интересы, склонности, черты характера и так далее, после чего проводится обсуждение результатов.

Упражнение–арт «Ответственность. Права и обязанности»

Цель:

- акцентировать внимание подростка на понятии «ответственность»;
- сформировать установку на ответственное поведение, повысить его значимость.

Необходимо нарисовать, как подросток понимает ответственность. Когда рисунок будет выполнен, важно обсудить результат и по необходимости дополнить образ. Далее с подростком говорится о значении ответственности, вводится понятийное определение ответственности.

Потом на другом листе бумаги подросток пишет с одной стороны – свои права, с другой – обязанности. Акцентируется внимание на обязанностях, как на непереносимом атрибуте жизни и поведения человека.

Занятие 13. Контроль над поведением и эмоциями

Цель:

- усилить работу над поведением;
- снизить агрессивные тенденции личности.

Информирование

Контроль над эмоциями – система способов управления своим эмоциональным состоянием с целью саморегуляции и гармонизации состояния.

Упражнение–арт «Мое понимание контроля над эмоциями» (автор М.Ф. Луканина)

Цель:

- сформировать понятие «контроль»;
- способствовать отработке навыков управления собой.

Подростку предлагается нарисовать, как он понимает контроль над эмоциями, каковы его составляющие и значение. Затем обсуждается результат и говорится о способах, помогающих эффективно и конструктивно управлять собой.

Упражнение «Незаконченные предложения»

Цель: проработать ситуации, в которых контроль над эмоциями слабее.

Примерный перечень предложений:

1. Я всегда контролирую...
2. Мне легко контролировать такие эмоции, как...
3. Я затрудняюсь контролировать себя в тех случаях, когда...
4. Мне не удастся контроль над...
5. Я считаю, что контроль над эмоциями нужен, так как...
6. Мне кажется, что не нужно себя контролировать, когда...

Количество предложений можно дополнить.

Беседа о роли уважения в жизни человека

Цель:

- показать роль уважения в предотвращении конфликтов;
- сформировать навыки уважительного отношения к себе и другим.

С подростком говорится об уважении к себе и другим, об экологичности и позитивности мышления.

Занятие 14. Отработка навыков контроля

Цель:

- продолжить коррекцию агрессивного поведения подростков;
- сформировать устойчивый образ «Я», структурировать интегративные процессы личности.

Упражнение «Отработка навыков контроля» (автор М.Ф. Луканина)

Цель:

- формировать умение контролировать свое поведение;
- развивать гибкость поведения.

Подростку предлагаются ситуации, требующие умения контролировать себя. Лучше всего использовать ситуации, характерные для жизни подростка. На каждую ситуацию подросток должен предложить варианты выхода. Обязательно надо отследить первичную реакцию на ситуацию, а затем попробовать отконтролировать момент, когда хочется отреагировать агрессивно, попробовать остановиться и поступить конструктивно. Психолог совместно с подростком прорабатывает варианты поведения.

Примерный перечень ситуаций.

1. Вас толкнули в автобусе...
2. Учитель поставил вам плохую оценку...
3. В классе обзываются...
4. Вам сделали замечание по поводу вашего поведения...
5. Младший брат берет ваши вещи...
6. У вас не получается решить задачу...
7. Младший брат сломал вашу вещь...
8. Вы хотите посмотреть кино, а родители смотрят другую передачу...

Упражнение «Пирог»

Цель:

- создать условия для роста самосознания подростка;
- формировать навыки интроспекции;
- формировать идентичность личности;
- совершенствовать навыки контроля над поведением.

Перед началом работы подростку объясняется, что каждый человек ведет себя в ситуациях по-разному, в зависимости от того, с кем он вступает в контакт. Личность каждого человека многогранна.

Рисуется круг, поделенный на сегменты, а центр круга остается неизменным. Подростку предлагается нарисовать в каждом сегменте картинку, отражающую ту или иную сторону личности.

Психолог обращает внимание на то, что по завершении работы необходимо объяснить, что находится в центре круга.

Когда рисунок создан, подростка спрашивают, не забыл ли он что-нибудь нарисовать. Ребенок отвечает, что осталось не нарисованным в центре круга. Психолог говорит, что в центре находится «глаз пирога», который он рисует.

Поясняется, что у каждого из нас есть «внутренний глаз», позволяющий нам осознавать все стороны своей личности, понимать, что мы переживаем, что мы делаем в тот или иной момент жизни, помогающий нам решать, как поступать в определенной ситуации. Подростку предлагается вспомнить об этом «внутреннем глазе», когда он будет ощущать желание выразить агрессию неконструктивно.

Занятие 15. Завершение работы

Цель:

- закрепить умение контролировать свое поведение;
- завершить процесс работы.

Упражнение – арт «Спокойствие»

Цель:

- закрепление умения быть спокойным;
- совершенствование умения понимать себя;
- интеграция личности.

Подростку предлагается нарисовать образ спокойствия. По окончании работы проводится обсуждение.

Проведение диагностики по окончанию работы.

Цель:

- отследить эффективность работы;
- познакомить подростка с результатами работы.

Коллаж «Жизненная перспектива»

Цель: способствовать постановке жизненных целей, требующих навыков управления своей агрессивностью.

Беседа «Как приложить то, чему я научился к моим целям»

Цель:

- отследить эффективность работы;
- определить задачи и направления самостоятельной работы после завершения занятий.

Беседа проводится в свободном режиме, необходимо в ходе ее обсудить с подростком то, чем ему помогла работа, чему он научился, как будет использовать полученные знания. Дается установка на самостоятельную работу.

Релаксационные техники, рекомендуемые для использования

Предварительное упражнение для полного дыхания

Спокойно вдохните и выдохните. Медленно выдыхайте воздух, пока легкие не станут пустыми. Вдохните, снова выдохните. Повторите несколько раз.

Техника «Свеча»

Закройте глаза. Представьте, что перед вами свеча. Попробуйте мысленно раздуть пламя, а потом уменьшить его. Когда вы раздуваете пламя, становится светлее, когда гасите – темнеет. Чередуйте темноту со светом. Представьте себе, что свет становится ярче и лучистее. Попробуйте сделать его таким ярким, чтобы стало светло, как днем. Теперь очень медленно приглушайте пламя.

Техника «Место покоя»

Сядьте так, чтобы вам было удобно. Закройте глаза. Спокойно вдохните и выдохните. Ваше дыхание не затруднено. Представьте себе, что вы плывете в красивой лодке по морю, далеко от дома. Все заботы и проблемы остались далеко позади, Вы чувствуете себя спокойно, на Вас не давит никакая ответственность. Ваша лодка легко скользит по волнам, и Вы чувствуете себя хорошо, свободно и расслабленно. Вы наслаждаетесь этим чувством покоя и благополучия. Вы смотрите на маленькие волны, на то, как они вздымаются и опускаются вверх, вниз, вверх, вниз. Вы чувствуете приятное тепло солнечных лучей. Вы спокойны и расслаблены. Вы чувствуете свое дыхание: вдох, выдох. Теплый, мягкий покой обволакивает Ваше тело. Вы становитесь все спокойнее, расслабленнее, свободнее. Ваш взгляд медленно скользит по горизонту. Вдалеке Вы замечаете маленький остров. Вас тянет туда. Там Вы ищете место покоя, расслабления, удовольствия и безопасности. Ваша лодка легко скользит по направлению к острову. Море спокойно, и волны мягко и медленно несут вашу лодку к вашему острову, месту Вашей безопасности. Приблизившись к острову, Вы можете различить заросли, пальмы и светлый песок. Вы сходите на берег, чувствуете под ногами мелкий песок, приятно теплый и мягкий. Вы ложитесь и наслаждаетесь покоем, теплом и расслаблением. Вы вдыхаете запах цветов. На губах ощущаете морскую соль. Вы смотрите на облака, они медленно проплывают мимо, и Вы чувствуете тепло солнца. Здесь Ваше убежище. Насладитесь чувством покоя, расслабления, безопасности. Здесь Вы чувствуете себя уверенно, спокойно и расслабленно. Это место – Ваше убежище, куда Вы всегда можете вернуться, когда захотите, когда Вы почувствуете потребность в покое. Это место дает Вам силу и уверенность, безопасность. Теперь не спеша попрощайтесь с этим местом. Пришло время возвращаться в реальность. Медленно откройте глаза.

Техника «Место для внутреннего отступления»

Сядьте так, чтобы Вам было удобно, закройте глаза. Спокойно вдохните и выдохните. Ваше дыхание свободно. Представьте себе, что Вы находитесь в каком-то красивом месте – на лугу, на вершине горы, в лесу или на море, или где-то еще. Это может быть любое место, которое вы любите, и которое привлекательно для Вас. Оно должно быть приятным, удобным для Вас,

действовать на Вас успокаивающе и расслабляюще (2 сек.). Осмотритесь немного в этой местности и рассмотрите подробности пейзажа, обратите внимание на цвета (20 сек.). Почувствуйте, как от этого места исходит тепло и безопасность; может быть, с этим местом у Вас связаны другие чувства (20 сек.). Теперь устройтесь ещё уютнее, по-домашнему. Может быть, Вы ищете укрытие или хотите построить защитное сооружение, чтобы обезопасить свой покой. Если хотите, измените свою позу (1 сек.). Вы чувствуете себя уверенно, спокойно и расслабленно. Наслаждаетесь чувством, которое теперь исходит от Вас (20 сек.). Это место – ваше безопасное убежище, место для внутреннего отступления. Вы можете в любое время возвращаться сюда. Когда захотите, когда Вам нужно ощутить уверенность и безопасность. Насладитесь Вашим укрытием, которое дарит Вам тишину, мир, безопасность и расслабление (20 сек.). Теперь попрощайтесь с этим местом. Возвращайтесь назад, но не торопитесь. Вы всегда можете снова сюда вернуться. Откройте глаза, когда Вам этого захочется, через 1-3 минуты.

Заключение

Предложенная программа индивидуальной работы с подростком может использоваться в работе социальных и психологических служб. Как показывает опыт авторов, она позволяет существенно снизить уровень агрессивности подростков в поведении. Техники и упражнения, используемые в программе, направлены на коррекцию деструктивного, враждебно-агрессивного поведения, обучение подростка конструктивному общению с людьми, и управлению своими эмоциями.

Агрессивное поведение во многом определяется ситуацией в семье подростков. Природа агрессивных случаев различна. Она проявляется как в физическом отреагировании, так и во враждебном отношении. Задача психолога и социального педагога – научить ребенка разумному контролю над эмоциями и поведением, повышая способность к рефлексии в случаях проявления враждебной агрессии.

Следует отметить, что подростки, с которыми проводилась работа, снизив уровень агрессивности, не потеряли умения настаивать на своей точке зрения, а стали делать это конструктивными способами. Инструментальная агрессивность, помогающая человеку изменять действительность и достигать цели, не подлежала коррекционной работе.

Достоинством программы является ее вариативность: многие упражнения могут быть использованы по отдельности или блоками.

Практика показала, что очень важно подключать к работе с проблемой родителей подростка. В таких случаях результат будет эффективнее. Если нет возможности изменить среду, необходимо научить подростка жить в ней, сохраняя спокойствие и уверенность в себе, показывать ему, как решать проблемы, не становясь при этом агрессивным.