

**Государственное бюджетное учреждение  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Пушкинского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Протокол № 2 от 03.11.2023г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом № 36 о/д от 24.11.2023  
Директор ГБУ ЦППМСП  
Володарская М.И.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«СНИЖЕНИЕ АГРЕССИВНОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ»

**Возраст учащихся:** 15-18лет  
**Срок реализации:** 14/16 часов

**Составители:**  
Ходнева Л.А, Ходорович М.В.,  
педагоги - психологи

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
Актуальность .....	3
Цель и задачи.....	3
Возраст обучающихся.....	4
Срок реализации.....	4
Оценка результативности.....	4
Ожидаемые результаты.....	5
Нормативно - правовое обеспечение программы .....	5
2. Содержание программы .....	6
2.1 Учебно - тематическое планирование.....	6
2.2. Учебно-тематическое планирование (дистанционная форма реализации программы).....	7
3. Литература .....	7
Содержание занятий.....	8
4. Приложения	

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа “Снижение агрессивности и тревожности подростков”, направленная на снижение агрессивности и тревожности подростков предусматривает создание таких психолого - педагогических условий, которые предусматривают снижение уровня тревожности и агрессивности, формирование навыков внутреннего самоконтроля и развитие навыков конструктивного поведения у подростков.

### **Актуальность**

Повышенная агрессивность и тревожность подростков является одной из наиболее острых проблем для образовательных учреждений и для общества в целом.

Тревожность – очень широко распространенный психологический феномен нашего времени. Она является частым симптомом неврозов и функционального психоза, а также является пусковым механизмом расстройства эмоциональной сферы личности. Особенно тяжело проблемы, связанные с тревожностью, переживаются и воспринимаются подростками.

Тревожный подросток становится социально дезадаптивным. Он может становиться «хамелеоном» по принципу: «Я - как все» или агрессивным, потому что агрессивность снижает тревогу. В поведении это проявляется повышенной грубостью, ершистостью и т. п.

Агрессия представляет собой поведение, направленное на причинение вреда или ущерба другому живому существу, имеющему все основания избегать подобного обращения. Агрессия - это всегда умышленное действие, нацеленное именно на причинение вреда.

В поведении подростков, особенно тех, кого принято относить к «трудным», часто прослеживается стремление самоутвердиться за счет более слабых сверстников и даже взрослых людей путем устрашения или с помощью насилия. На данный момент это является большой проблемой общества, которую надо решать сообща.

Программа проводится по результатам диагностики подростков на предмет необходимости в проведение коррекционно-развивающей работы.

**Цель программы:** создание таких психолого - педагогических условий, которые позволят снизить тревожность и агрессивность подростков.

### **Задачи:**

- обучение приемам отреагирования негативных эмоций и регулирования своего эмоционального состояния;
- обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;

- формирование адекватной самооценки;
- формирование навыков межличностного общения.

**Возраст обучающихся** подростки от 15 до 18 лет (группа разнополая).

**Срок реализации:** программа рассчитана на 14 занятий.

**Оценка результативности:**

- Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки)
- Методика первичной диагностики и выявления детей «группы риска» (М.И. Рожков, М.А. Ковальчук)
- Шкала реактивной и личностной тревожности Спилберга.

Предложенный диагностический материал может быть применён как на входе, так и на выходе, что позволит сравнить показатели по данным методикам. Учитывая тот факт, что после первичной диагностики пройдёт достаточно времени, необходимого для чистоты исследования, можно будет сделать выводы о результативности проведённой программы, сравнивая полученные данные между собой по одним и тем же методикам. (прил.1)

**Организационные условия**

Продолжительность занятий от 45 до 60 минут.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Методы работы:**

- Диалоговые методы (беседа, эвристическая беседа, дискуссия).
- Развивающие упражнения и обучающие игры.
- Моделирование ситуаций в ролевых играх.
- Психогимнастика.

Способы достижения психокоррекционных задач:

- Диалоговые методы (беседа, эвристическая беседа, дискуссия).

Общение в ходе дискуссии побуждает подростков искать различные способы для выражения своей мысли, повышает восприимчивость к новым сведениям, новой точке зрения; эти личностно развивающие результаты дискуссии напрямую реализуются в процессе группового обсуждения. Пробуждает стремление к пониманию позиции собеседника и аргументации собственного мнения.

- Моделирование ситуаций в ролевых играх.

С помощью ролевых игр формируются новые модели поведения в ситуациях межличностного взаимодействия; расширяется гибкость поведения благодаря возможности принимать на себя роли разных участников общения; подростки обучаются моделям эффективного поведения в конкретных ситуациях общения (знакомство, конфликт, устный экзамен и т. д.); снижается острота проблемных переживаний,

связанных с проигрываемыми ситуациями; создаются условия для осознания и коррекции собственных неадекватных поведенческих моделей.

- Психогимнастика.

Выполнение психогимнастических упражнений приводит к формированию положительного образа тела, ведет к самопринятию, повышению уверенности в себе, эмоциональной устойчивости, гармонизации психики и развитию творческих способностей у подростков.

- Обучающие игры и развивающие упражнения направлены на достижение более адекватной адаптации и социализации. Они помогут снять тревожность и психологическое напряжение у подростка, научится правильно выражать свои чувства и эмоции, доносить до окружающих свою точку зрения.

### **Ожидаемые результаты**

- ✓ снижение уровня агрессивного поведения,
- ✓ снятие уровня тревожности и эмоционального напряжения,
- ✓ гармонизация внутреннего мира подростка,
- ✓ адекватность и гибкость его самооценки,
- ✓ положительная динамика поведенческих проявлений.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

При разработке программы учитывались следующие нормативно – правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании» ФЗ-273, 2015г.

-Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования – (письмо Министерство образования и науки Российской Федерации от 10 февраля 2015г. № ВК – 268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»).

-Положение от 26.03.2020№ 44 об электронном обучении и использовании дистанционных технологий при реализации ДООП в ГБК ДО ЦППМСП Пушкинского района СПб .

### **Условия реализации программы в дистанционном формате:**

В условиях особой санитарно-эпидемиологической обстановки реализация программы может осуществляться с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

## 2. Содержание программы

### 2.1 Учебно-тематическое планирование (очная форма реализации программы)

Блоки	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
➤	<b>Входная диагностика*</b>	1	-	-
<b>№п/п</b>	<b>Занятия с учащимися:</b>	<b>14</b>		
1.	Знакомство	1		1
2.	О пользе и вреде эмоций	1	0,5	0,5
3.	Эмоции правят мною или я ими	1	0,5	0,5
4.	В поисках достойных путей выражения чувств	1	0,5	0,5
5.	Обида	1	0,5	0,5
6.	Мир глазами агрессивного человека	1	0,5	0,5
7.	Мир глазами агрессивного человека	1	0,5	0,5
8.	Неагрессивное настаивание на своей точке зрения	1	0,5	0,5
9.	Я и другие	1	0,5	0,5
10.	Моя индивидуальность	1	0,5	0,5
11.	Принятие решения	1	0,5	0,5
12.	Повышение самооценки	1	0,5	0,5
13.	Заглянем в будущее	1	0,5	0,5
14.	Заключительное занятие	1		1
➤	<b>Итоговая диагностика**</b>	1	-	-
	<b>Итого часов</b>	<b>16</b>		
	<b>Индивидуальные консультации (по запросу)</b>			
	<b>Формы контроля</b>	Анализ данных, полученных в результате диагностики в начале занятий и по их окончанию		

\* Проводится на первом занятии

\*\* Проводится на последнем занятии

**2.2. Учебно-тематическое планирование  
(дистанционная форма реализации программы)**

Блоки	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Очно	Онлайн	Самостоятельная работа
➤	<b>Входная диагностика*</b>	1	-	1
<b>№п/п</b>	<b>Занятия с учащимися:</b>	<b>14</b>		
1.	Знакомство	1	1	1
2.	О пользе и вреде эмоций	1	0,5	0,5
3.	Эмоции правят мною или я ими	1	0,5	0,5
4.	В поисках достойных путей выражения чувств	1	0,5	0,5
5.	Обида	1	0,5	0,5
6.	Мир глазами агрессивного человека	1	0,5	0,5
7.	Мир глазами агрессивного человека	1	0,5	0,5
8.	Неагрессивное настаивание на своей точке зрения	1	0,5	0,5
9.	Я и другие	1	0,5	0,5
10.	Моя индивидуальность	1	0,5	0,5
11.	Принятие решения	1	0,5	0,5
12.	Повышение самооценки	1	0,5	0,5
13.	Заглянем в будущее	1	0,5	0,5
14.	Заключительное занятие	1	1	
➤	<b>Итоговая диагностика**</b>	1	-	1
	<b>Итого часов</b>	<b>16</b>		
	<b>Индивидуальные консультации (по запросу)</b>			
	<b>Формы контроля</b>	Анализ данных, полученных в результате диагностики в начале занятий и по их окончанию		

\***Диагностика онлайн**

## Литература

1. Абрамова Г.С., Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 1999. — 672 с. 2.
2. Байярд Р. Т. Ваш беспокойный подросток / Р. Т. Байярд. — М. : Просвещение, 1991. -320 с.; 3.Божович Л.Н., Личность и ее формирование в детском возрасте. / Божович Л.Н. – СПб.: Питер. -2011. – 450 с.;
3. Бреслав Г. М., Психология эмоций: Учеб. пособие для вузов. М.: Смысл, 2012. -544 с.;
4. Вилюнас В.К., Психология эмоциональных явлений. – М., 1976. – с. 41-46.  
Кочубей Б.И., Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьника – М.: Сфера, 2008. -80С.;
5. Кочубей Б., Новикова Е. Лики и маски тревоги // Воспитание школьника – 2010 - №6, -34-41 с.; 15. Костина Л. М. Методы диагностики тревожности / Л. М. Костина. — СПб. : Речь,. 2014.;
- Эмоциональное развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста. Практическое пособие./ Крюкова С.В., Слободяник Н.П.— М.: Генезис, 2012. - 208 с.;
6. Э. Фромм, Здоровое общество / Эрих Фромм ; пер. с англ. Т.В. Банкетовой, С.В. Карпушиной. – М. : АСТ : Астрель, 2011. – 446 с.;
7. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах: Избранные психологические труды. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2011. – 416 с.;
8. Экман П. Психология лжи / Пол Экман. – Спб : Питер, 2012. – 285 с.;