

О.Л. Гончарова

# ПСИХОЛОГИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Программа занятий по коррекции  
агрессивного поведения

*Учебно-методическое пособие*



О.Л. Гончарова

# **ПСИХОЛОГИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**Программа занятий по коррекции агрессивного поведения**

Учебно-методическое пособие

УДК 37.015.3  
ББК 88.4  
Г65

**Гончарова, О.Л.**

**Г65** Психология агрессивного поведения / О.Л. Гончарова. – М., 2012. – 76 с.  
ISBN 978-5-905463-09-9

В учебно-методическом пособии представлена программа занятий по коррекции агрессивного поведения «Психология агрессивного поведения». Программа занятий предназначена для коррекционно-развивающей работы, проводимой психологом, педагогом-психологом с учащимися школ в возрасте от 14-17 лет, со студентами и обучающимися колледжей в возрасте от 15-18 лет. Цель программы – коррекция агрессивного поведения у учащихся, студентов и обучающихся через осознание и развитие своих положительных качеств, раскрытия сильных сторон, способствующих позитивному отношению к себе и окружающим людям. К учебно-методическому пособию прилагается рабочая тетрадь.

УДК 37.015.3  
ББК 88.4

### От автора

В настоящее время термины «агрессия», «агрессивность», «агрессивное поведение» употребляются очень часто. Данные термины ассоциируются, прежде всего, с негативными эмоциями, мотивами, установками, а также с разрушительными действиями, причинением вреда себе и окружающим людям. Характер агрессивного поведения во многом зависит от возрастных особенностей человека. Возраст от 14-18 лет достаточно сложный, и поэтому в этот период времени проявление агрессии возрастает и приобретает массовый характер. Агрессия принимает самые разнообразные формы. Наиболее распространенными формами проявления агрессии в возрасте 14-18 лет считаются конфликтность, злословие, прония, давление, принуждение, раздражение, зависть, злость, нетерпимость, ярость, ненависть, угрозы, применение физической силы, причинение вреда себе.

В связи с этим актуальной становится проблема коррекции агрессивного поведения подрастающего поколения.

Мною была разработана программа занятий «Психология агрессивного поведения» целью, которой является коррекция агрессивного поведения у учащихся школ, студентов и обучающихся колледжей через осознание и развитие своих положительных качеств, раскрытия сильных сторон, способствующих позитивному отношению к себе и окружающим людям.

Программа занятий по коррекции агрессивного поведения «Психология агрессивного поведения» является учебно-методическим пособием для психологов школ, педагогов-психологов колледжей.

Программой предусмотрено проведение коррекционно-развивающих занятий психологом, педагогом-психологом с учащимися школ в возрасте 14-17 лет, студентами и обучающимися колледжей в возрасте 15-18 лет.

Программа рассчитана на 16 занятий. Каждое занятие имеет четкую структуру. Программа содержит материал теоретического и прикладного характера. Каждое занятие в программе описано подробно. При проведении занятий используются мини-лекции, упражнения, ролевые игры, рефлексивные технологии, а также проводится диагностика и анкетирование. Для учащихся, студентов и обучающихся разработаны домашние задания, выполнение которых обязательно. Обсуждение выполненного домашнего задания проходит на каждом занятии. В приложении представлены методики, которые можно использовать для первичной и повторной диагностики агрессии. К программе прилагается рабочая тетрадь для учащихся школ, студентов и обучающихся колледжей.

ЖЕЛАЮ УСПЕХА В РАБОТЕ!

*Гончарова О.Л. кандидат педагогических наук,  
педагог-психолог, преподаватель психологии  
высшей квалификационной категории*

**Пояснительная записка к программе занятий по коррекции  
агрессивного поведения  
«Психология агрессивного поведения»**

Программа занятий по коррекции агрессивного поведения «Психология агрессивного поведения» предназначена для коррекционно-развивающей работы, проводимой психологом, педагогом-психологом с учащимися школ в возрасте от 14-17 лет, со студентами и обучающимися колледжей в возрасте от 15-18 лет.

Цель программы: коррекция агрессивного поведения у учащихся, студентов и обучающихся через осознание и развитие своих положительных качеств, раскрытия сильных сторон, способствующих позитивному отношению к себе и окружающим людям.

Задачи:

- сформировать у учащихся, студентов и обучающихся необходимые психологические знания по тематике занятий;
- сформировать у учащихся, студентов и обучающихся умения применять полученные психологические знания для саморазвития;
- сформировать у учащихся, студентов и обучающихся позитивный «Образ-Я»;
- сформировать у учащихся, студентов и обучающихся адекватные реакции в различных жизненных ситуациях;
- сформировать у учащихся, студентов и обучающихся навыки модификации и коррекции агрессивного поведения;
- способствовать регуляции эмоциональной сферы у учащихся, студентов и обучающихся;
- способствовать развитию навыков рефлексии у учащихся, студентов и обучающихся.

Реализация программы предполагает:

- взаимодействие психолога, педагога-психолога с учащимися, студентами и обучающимися;
- взаимодействие учащихся, студентов и обучающихся друг с другом;
- привлечение учащихся, студентов и обучающихся к групповому обсуждению;
- использование полученных психологических знаний в повседневной жизни.

Программа занятий по коррекции агрессивного поведения «Психология агрессивного поведения» рассчитана на 32 часа и включает в себя 16 занятий по 2 академических часа.

На занятиях используются мини-лекции, упражнения, ролевые игры, дискуссии, диагностика, анкетирование, рефлексивные технологии.

В конце каждого занятия задается домашнее задание, которое учащиеся, студенты и обучающиеся выполняют самостоятельно. В домашнем задании

предусмотрено анкетирование, рисование, письменные ответы на вопросы, анализ, решение ситуаций, самоанализ, подготовка сообщений. Обсуждение домашнего задания происходит на следующем занятии.

На итоговом занятии с учащимися, студентами и обучающимися проводится повторная диагностика, позволяющая выявить уровень агрессивности после проведенных коррекционно-развивающих занятий по программе.

**Тематический план занятий  
программы по коррекции агрессивного поведения  
«Психология агрессивного поведения»**

№ занятия, тема	Краткая аннотация содержания занятия	Кол-во часов
1	2	3
<p><b>Занятие № 1. Знакомство</b></p>	<p>1. Знакомство участников друг с другом и ведущим. Снятие напряжения. Создание в группе атмосферы психологического комфорта. Использование упражнений «Имя и жест», «Будь внимателен!».</p> <p>2. Обсуждение условий и правил проведения занятий. Использование упражнения «Правила нашей группы».</p> <p>3. Диагностика индивидуально-психологических особенностей личности. Методика исследования личности «Дом-Дерево-Человек» Дж. Бука.</p> <p>4. Рефлексия. Использование рефлексивной технологии «Солнце и туча».</p> <p>5. Домашнее задание. Заполните анкету «Это Я» (автор Гончарова О.Л.).</p>	2
<p><b>Занятие № 2. Индивидуально-психологические особенности личности и «Образ-Я»</b></p>	<p>1. Сплочение группы. Создание рабочей атмосферы. Использование упражнения «Прорвись в круг».</p> <p>2. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>3. Осознание своих индивидуально-психологических особенностей. Использование упражнения «Кто Я?».</p> <p>4. Формирование представлений о своей «Я-концепции». Мини-лекция на тему: ««Я-концепция» в структуре личности».</p> <p>5. Диагностика уровня самооценки. Экспресс-диагностика уровня самооценки.</p> <p>6. Рефлексия. Использование рефлексивной технологии «Моё мнение».</p> <p>7. Домашнее задание. Нарисуйте свой «Образ-Я».</p>	2