

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета**

Педагогика и психологии
факультет
Психологии развития личности
кафедра

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

код и наименование направления

44.03.02.05 Психология и социальная педагогика

наименование профиля

КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ С
ПОМОЩЬЮ ИЗОТЕРАПИИ

тема

Руководитель


подпись

Н.В. Басалаева
инициалы, фамилия

Выпускник


подпись

Т.В. Полинцева
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Педагогики и психологии
факультет
Психологии развития личности
кафедра

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
код и наименование направления
44.03.02.05 Психология и социальная педагогика
наименование профиля

КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ С
ПОМОЩЬЮ ИЗОТЕРАПИИ
тема

Работа защищена « 17 » июня 20 16 г. с оценкой « отлично »

Председатель ГЭК


подпись

И.О.Логинова
инициалы, фамилия

Члены ГЭК


подпись

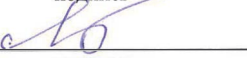
Н.В.Басалаева
инициалы, фамилия


подпись

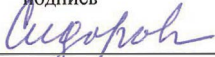
Л.И. Ермушева
инициалы, фамилия


подпись

Н.П. Кириченко
инициалы, фамилия

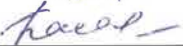

подпись

С.В. Митросенко
инициалы, фамилия


подпись

Е.Н. Сидорова
инициалы, фамилия

Руководитель


подпись

Н.В. Басалаева
инициалы, фамилия

Выпускник


подпись

Т.В. Полынцева
инициалы, фамилия

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Коррекция агрессивности в подростковом возрасте с помощью изотерапии» содержит 51 страниц текстового документа, 47 использованных источников, 9 таблиц и 4 приложений.

АГРЕССИЯ, АГРЕССИВНОСТЬ, ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ, АРТ-ТЕРАПИЯ, ИЗОТЕРАПИЯ.

Рост агрессивных тенденций в подростковой среде отражает одну из острейших социальных проблем нашего общества, где за последние годы резко возросла молодёжная преступность, особенно преступность подростков. При этом тревожит факт увеличения числа преступлений против личности, влекущих за собой тяжкие телесные повреждения. Участились случаи групповых драк подростков, носящих ожесточённый характер.

Цель работы: изучение в теоретическом и экспериментальном планах агрессивности в подростковом возрасте и возможностей ее коррекции с помощью изотерапии.

Обобщив результаты исследования агрессивности подростков, мы пришли к выводу, что у 43% учащихся выявлен средний уровень агрессивности с тенденцией к ее проявлению, а у 4% - высокий. Для данных подростков характерно использование агрессии как средства привлечения к себе внимания сверстников или как средство достижения какой-либо конкретной цели, а также желание нанести вред другому человеку как самоцель. С целью снижения у подростков уровня агрессивности нами была реализована на практике коррекционная программа с использованием изотерапии.

Сопоставив результаты первичной и повторной диагностики, мы сделали вывод о том, что реализованная нами коррекционная программа является эффективным средством коррекции агрессивности в подростковом возрасте с помощью изотерапии.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические представления об агрессивности в подростковом возрасте и возможностях ее коррекции с помощью изотерапии	
1.1 Содержание понятия «агрессивность» в психологической науке.....	9
1.2 Особенности проявления агрессивности в подростковом возрасте.....	13
1.3 Изотерапия как метод коррекции агрессивности.....	19
2 Экспериментальное исследование агрессивности в подростковом возрасте и возможностей ее коррекции с помощью изотерапии	
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики.....	28
2.2 Программа формирующего эксперимента.....	33
2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики.....	37
Заключение.....	43
Список использованных источников.....	46
Приложение А.....	52
Приложение Б.....	56
Приложение В.....	61
Приложение Г.....	96

ВВЕДЕНИЕ

Нестабильная социально-экономическая обстановка, сложившаяся в настоящее время в обществе, определяет рост различных отклонений в личностном развитии и поведении растущих людей. Среди них особое беспокойство вызывают не только прогрессирующая отчужденность, высокая тревожность, духовная опустошенность современных детей, но и их цинизм, жестокость и агрессивность. Наиболее остро этот процесс проявляется на рубеже перехода ребенка из детства во взрослое состояние, а именно в подростковом возрасте.

Рост агрессивных тенденций в подростковой среде отражает одну из острейших социальных проблем нашего общества, где за последние годы сильно возросла преступность среди молодёжи, особенно преступность подростков. При этом волнует факт увеличения числа преступлений против личности, влекущих за собой тяжкие телесные повреждения. Увеличилось количество случаев групповых драк подростков, носящих ожесточённый характер. И актуальной задачей современного общества становится коррекция появившейся агрессивности подростков, что и находится в центре нашего исследования.

Цель исследования: изучение в теоретическом и экспериментальном планах агрессивности в подростковом возрасте и возможностей ее коррекции с помощью изотерапии.

Объект исследования: агрессивность как психологический феномен.

Предмет исследования: агрессивность в подростковом возрасте и возможности ее коррекции с помощью изотерапии.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что снижению уровня агрессивности в подростковом возрасте будут способствовать систематические коррекционные занятия с использованием изотерапии.

Задачи исследования:

1. Изучить содержание понятия «агрессивность» в психологической науке, описать особенности проявления агрессивности в подростковом возрасте.

2. Раскрыть содержание изотерапии как метода практической психологии, показать ее возможности в коррекции агрессивности в подростковом возрасте.

3. Проанализировать результаты, полученные в рамках экспериментального исследования агрессивности в подростковом возрасте, и сформулировать выводы.

4. На основании полученных выводов составить программу коррекции агрессивности в подростковом возрасте с помощью изотерапии, реализовать ее на практике, провести повторное диагностическое исследование агрессивности в подростковом возрасте, сопоставить результаты первичной и повторной диагностики.

Теоретико-методологическая база исследования: представлена научными работами Л.М. Семенюк, А.А. Реана, М.В. Алфимовой, В.И. Трубникова, Т.Г. Румянцевой и др. по проблеме агрессивности в подростковом возрасте и научными трудами А.И. Копытина, М.В. Киселевой, разрабатывающими изотерапию как метод психокоррекции.

Методы исследования:

1. Анализ литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические методы: опросник уровня агрессивности А. Басса – А. Дарки, тест «Несуществующее животное» (авт. - М.З. Дукаревич).

3. Методы количественной и качественной обработки результатов: U-критерий Х.Б. Манна и Д.Р. Уитни (сравнение результатов контрольной и экспериментальной групп) и T-критерий Ф. Вилкоксона (сравнение первичной и повторной диагностики в экспериментальной группе).

4. Формирующий эксперимент.

Экспериментальная база исследования: предоставлена МБОУ «СОШ №2» и МБОУ «СОШ №9» (г. Лесосибирск). В исследовании участвовало 53 человека (в возрасте 13-14 лет).

Исследование состояло из следующих этапов:

Этап 1 (сентябрь – декабрь 2015 г.) – анализ научных публикаций и основных концепций по теме исследования; отработка понятийного аппарата исследования; постановка цели, определение объекта, предмета и задач исследования; выбор методов исследования; подбор диагностического инструментария для исследования агрессивности в подростковом возрасте; проведение первичной диагностики; количественный и качественный анализ результатов.

Этап 2 (январь – март 2016 г.) – разработка и апробация коррекционной программы, направленной на снижение уровня агрессивности в подростковом возрасте с помощью изотерапии.

Этап 3 (апрель – июнь 2016 г.) – повторное диагностическое обследование, анализ результатов повторной диагностики; определение эффективности коррекционной работы; оформление выпускной квалификационной работы.

Апробация результатов исследования: проведение исследования по данной теме было поддержано Некоммерческой организацией «Благотворительный фонд культурных инициатив» (Фонд М. Прохорова, договор №АМ–195/15, декабрь 2015 г.). Результаты теоретико-экспериментального исследования проблемы коррекции агрессивности в подростковом возрасте с помощью изотерапии отражены в двух статьях.

Практическая значимость: материалы дипломной работы могут быть использованы студентами при подготовке к семинарским занятиям, а также при написании докладов или рефератов по схожей тематике. Результаты проведенной диагностической и коррекционной работы являются значимыми, поскольку позволят ввести новые формы и методы работы над контролем поведения подростков в образовательном учреждении.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, каждая из которых включает по три параграфа, заключения, списка использованных источников, включающего 47 источников, и 4 приложений. В работе содержится 9 таблиц. Общий объем работы составляет 50 страниц.

Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ АГРЕССИВНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ И ВОЗМОЖНОСТЯХ ЕЕ КОРРЕКЦИИ С ПОМОЩЬЮ ИЗОТЕРАПИИ

1.1 Содержание понятия «агрессивность» в психологической науке

В начале нашей работы, мы решили обратить свое внимание на разграничение двух таких понятий в психологической науке как «агрессия» и «агрессивность» так как в современной психологической науке существует проблема разграничения этих понятий. От латинского слова «aggredi» происходит слово «агрессия», что в переводе означает «нападать». В европейских языках это слово существует издавна. Любое доброжелательное или враждебное поведение считалось агрессивным до начала XIX века. Спустя годы, значение слова изменилось и стало более узким по значению.

В психологической литературе часто не дифференцируются понятия «агрессивность» и «агрессия», а также используются как синонимы. Однако эти понятия разные по значению. Термин «агрессия» относится к категории действия, а понятие «агрессивность» используется как обозначение личностного образования (качества, черты, свойства личности) [46]. При этом учеными признается то, что между агрессией как поведенческим актом и агрессивностью как личностным образованием не существует прямого соответствия. Так, например, агрессивность как черта личности может не находить внешнего, открытого выражения в агрессивном поведении, а агрессивное поведение может вовсе не быть следствием агрессивности личности.

В большинстве определений понятия «агрессивность» акцент делается на двух моментах: во-первых, «агрессивность» - это личностное образование, обладающее устойчивостью, во-вторых, указывается на связь агрессивности и агрессивного поведения, хотя и не носящую характер прямой зависимости. Подчеркивается, что «агрессивность» - это тенденция, готовность проявить агрессию, т.е. агрессивность выступает как потенция, которая может и не

проявиться открыто в агрессивном поведении. Такое раскрытие понятия агрессивности позволяет нам говорить о том, что агрессивность может носить скрытый характер, а именно никак не проявляясь внешне, т.е. человек, агрессивный внутренне, может никак видимо ее не выражать, но при этом внутренне остается агрессивной личностью. Человек готов проявлять агрессивность при определенно сложившихся обстоятельствах.

Поведенческая реакция, а именно проявление силы в нанесении вреда или ущерба обществу или отдельному человеку и есть человеческая агрессивность. Интерпретируя агрессию, как физическое действие или угрозу, действия со стороны одного объекта, которые уменьшают свободу и мирное существование другого объекта [39].

Для того чтобы более подробно раскрыть и разграничить понятия «агрессии» и «агрессивности», мы обратились к определениям некоторых авторов таких, как Э. Фром, Е.В. Змановской, А.А. Реан, Е.П. Ильина, В.И. Трубникова, М.В. Алфимовой и других.

Так, Э. Фромм определяет агрессию более широко – «как нанесение ущерба не только человеку или животному, но и любому неодушевленному предмету» [43]. Можно сделать вывод о том, что любое нанесение вреда другому любому субъекту или объекту будет считаться актом агрессии.

Это подтверждается словами Е.В. Змановской. По ее мнению агрессия - это любое стремление, проявляющееся в поведении или даже в фантазировании с целью подчинения других людей себе, либо желанием доминировать над ними. Предложенное Еленой Валерьевной определение агрессии устраняет ряд часто встречающихся агрессивных проявлений, а именно, таких как аутоагрессия, агрессия, направленная на неодушевленные предметы и т.д.

Идея причинения ущерба или вреда другому субъекту присутствует практически всегда, несмотря на различия у разных авторов в определении понятия «агрессии». Как отмечает А.А. Реан, вред либо же ущерб человеку может наноситься и с помощью причинения вреда любому неживому

предмету, от состояния которого зависит психологическое или физическое благополучие человека [36].

По определению Е.П. Ильина, «агрессивность» – это качество личности, которое выражает склонность к агрессивному реагированию при возникновении конфликтной и фрустрирующей ситуации. «Агрессивное действие» понимаются как ситуативные агрессивные реакции. Периодически повторяющиеся агрессивные действия могут свидетельствовать об агрессивном поведении. Агрессия же – это поведение человека в конфликтных ситуациях и проявление ее может быть единовременным [15].

По определению А.А. Реана, «агрессивность – это готовность к агрессивным действиям в отношении другого, которую обеспечивает (подготавливает) готовность личности воспринимать и интерпретировать поведение другого соответствующим образом. Агрессивность как личностная черта входит в группу таких качеств, как враждебность, обидчивость, недоброжелательность и т.д. В связи с этим А.А. Реан выделяет потенциально агрессивное восприятие и потенциально агрессив-

ную интерпретацию как устойчивую личностную особенность мировосприятия и миропонимания» [36].

В.И. Трубников и М.В. Алфимова отмечают, что агрессию часто связывают с отрицательными эмоциями, мотивами и даже с негативными установками. Присутствие данных факторов не всегда является неотъемлемым условием агрессивных деяний, но они играют важнейшую роль в становлении личности и поведения подрастающей молодежи.

Агрессия может проявляться как в состоянии полнейшего спокойствия и равнодушия, так и в чрезвычайном эмоциональном возбуждении. Также совершенно не обязательно, чтобы агрессоры ненавидели тех, на кого направлены их действия. Многие причиняют страдания людям, к которым относятся скорее положительно, чем отрицательно [3]. Агрессия имеет место, если результатом действий являются какие-либо отрицательные последствия.

Но все же не все авторы говорят о негативных исходах агрессивного поведения, так например, В. Клайн предположил, что в агрессивности это ни как что иное, как определенные здоровые черты личности, которые обязательны для активной жизни. Это такие черты как настойчивость, инициатива, сила воли, упорство в достижении цели, упрямство, преодоление препятствий. Эти качества свойственны лидерам.

Многие психологи, например, такие как А.А. Реан, К. Бютнер, рассматривают некоторые случаи агрессивного поведения как свойство в адаптации, связанное с избавлением от безысходности и тревоги.

По определению Э. Фромма, кроме деструктивной функции, агрессия выполняет еще и адаптивную, т.е. является положительной. Она содействует поддержанию жизни и является реакцией на угрозу жизненно важных потребностей. По мнению К. Лоренц агрессия является одним из важнейших элементов эволюционного развития.

Э. Фромм предлагал рассматривать две разновидности агрессивного поведения:

1. Доброкачественную агрессию.
2. Злокачественную агрессию.

Э. Фромм считает, что «человек психологически культурен лишь в той степени, в какой он оказывается в состоянии контролировать в себе стихийное начало. Если механизмы контроля ослаблены, то человек склонен к проявлению злокачественной агрессии, синонимами которой можно считать деструктивность и жестокость» [43].

Аналогично Э. Фромму, в настоящее время многие психологи выделяют два вида агрессии и вкладывают в них примерно тот же смысл:

— конструктивная агрессия (открытые проявления агрессивных побуждений, реализуемые в социально приемлемой форме, при наличии соответствующих поведенческих навыков и стереотипов эмоционального реагирования, открытости социальному опыту и возможности саморегуляции и коррекции поведения);

— деструктивная агрессия (прямое проявление агрессивности, связанное с нарушением морально-этических норм, содержащее элементы делинквентного или криминального поведения с недостаточным учетом требований реальности и сниженным эмоциональным самоконтролем).

В связи с этим Т.Р. Румянцева определила степень агрессивного поведения в связи с нормами и правилами, которые формируют своеобразный механизм контроля над обозначением тех или иных действий. В процессе социализации ребенка формируется понятие нормы. Отсюда, поведение можно назвать агрессивным при наличии двух обязательных условий [36]:

1. Когда имеют место губительные для жертвы последствия.
2. Когда нарушены нормы поведения.

Существует большое количество теоретических обоснований возникновения агрессии, ее природы и факторов, влияющих на ее проявление. Но все они подпадают под следующие четыре категории. Агрессия относится к:

1. Врожденным побуждениям и задаткам.
2. Потребностям, активизируемым внешними стимулами.
3. Познавательным и эмоциональным процессам.
4. Актуальным социальным условиям в сочетании с предшествующим научением.

Таким образом, «агрессивность» является многозначным понятием, которое рассматривается как устойчивое личностное образование - свойство, черта, качество. В изучении данного понятия ученые разделились на два лагеря: одни считают, что агрессивность является негативной чертой и отрицательно влияет на становление личности, другие же рассматривают ее как положительное качество, так как считают его адаптивным.

1.2 Особенности проявления агрессивности в подростковом возрасте

В психологическом словаре подростковый возраст описывается как период онтогенеза, переходный между детством и взрослостью.

По мнению многих авторов, подростковый возраст – это стремительное развитие, этап значительных изменений в формировании личности.

Подростковый возраст - это период развития детей от 11-12 до 15-16 лет. Продолжительность этого периода в среднем от 11-12 до 15-16 лет у девочек и от 12-13 до 16-17 лет у мальчиков. В это время отмечается мощный подъем жизнедеятельности и глубокая перестройка организма подростка. Центральными новообразованиями в данном возрастном периоде, по мнению Г.С. Абрамовой, является чувство взрослости – то есть, отношение к себе как к взрослому. Это выражается в желании, чтобы все – и сверстники, и взрослые - относились к подростку не как к маленькому, а как к взрослому. Он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, пытаясь отстоять свою «взрослую» позицию. Чувство взрослости проявляется и в стремлении к самостоятельности, желании оградить какие-то стороны своей жизни от вмешательства взрослых (родителей, учителей). Это касается вопросов отношений с ровесниками, внешности, а так же может быть – учебы. Г.С. Абрамова так же отмечает, что активно развивается самосознание, формируется «Я-концепция» - система внутренне согласованных представлений о себе, образов «Я», происходит формирование самоанализа, отмечается большая потребность в самоутверждении, в деятельности, имеющей личностный смысл, заметное развитие волевых качеств [1].

Говоря о подростковом возрасте, необходимо отметить кризис, который преодолевает ребенок в данный период. В 12-14 лет в психологическом развитии многих детей наступает переломный момент. Внешне это проявляется в грубости и нарочитости поведения подростка, стремлении противостоять желаниям и требованиям взрослых, в игнорировании замечаний, замкнутости и т.д. Подростковый кризис является пиком переходного периода от детства к взрослости.

В это время происходит не только физическое созревание человека, но и интенсивное формирование личности, рост моральных и интеллектуальных сил. Подростковый возраст также называют переходным, так как он характеризуется переходом от детского состояния к взрослому, от незрелости к зрелости. Подросток — уже не ребенок, но еще и не взрослый человек. Это развитие завершается примерно к 16 годам превращением подростка в юношу или девушку [2].

Подростковый период характеризуется интенсивным ростом, повышенным обменом веществ, резким усилением работы желез внутренней секреции. В этот период происходит половое созревание и связанное с ним бурное развитие организма, а также перестройкой всех его систем и органов. Половое развитие ребенка неотделимо от общего развития и происходит непрерывно, начиная с рождения. Половое созревание – не только явление биологическое, но и социальное. Процесс полового созревания оказывает непосредственное влияние на поведение подростка опосредованно, через социальные условия его существования: например, статуса подростка в коллективе сверстников, его взаимоотношений с взрослыми и т.д. [36].

Подростковый возраст можно назвать очень уязвимым периодом в развитии человека, потому что чувствительность психики к внешним воздействиям со стороны социального окружения (семья, школа, компания сверстников и др.) многократно усиливается, преломляясь внутренними процессами, изменяющимися представлениями о самом себе, становлением целостной идентичности и поиском в окружающем мире своего места.

Внутри подросткового возраста, как у девочек, так и у мальчиков существуют возрастные периоды с более низким и более высоким уровнем проявления агрессивного поведения. Также психологами установлено, что у мальчиков имеются два пика проявления агрессии: 12 лет и 14-15 лет. У девочек тоже обнаруживаются два пика: наибольший уровень проявления агрессивного поведения отмечается в 11 лет и в 13 лет [22].

Сравнение степени выраженности различных компонентов агрессивного поведения у девочек и мальчиков показало, что у мальчиков наиболее выражена склонность к прямой вербальной и прямой физической агрессии, а у девочек — к косвенной вербальной и к прямой вербальной. Это говорит о том, что для мальчиков-подростков наиболее характерно не столько предпочтение агрессии по критерию «вербальная—физическая», сколько выражение ее в прямой, открытой форме и непосредственно с конфликтующим. Для девочек-подростков же характерно предпочтение именно вербальной агрессии в любых ее формах — косвенной или прямой, хотя косвенная форма оказывается все-таки более распространенной. Тенденция большей выраженности у мальчиков прямой агрессии, чаще физической, а у девочек — косвенной вербальной, очевидно, является кросскультуральной, характерной для подростков различных этносов [10].

В подростковом возрасте выраженной особенностью агрессивного поведения является зависимость подростка от группы сверстников, при этом взрослые теряют свой авторитет. В данном возрастном периоде быть агрессивным часто означает «казаться или быть сильным». Любая подростковая группа имеет свои мифы и ритуалы, которые поддерживаются лидером. Ритуалы способствуют усилению чувства принадлежности к группе и дают подросткам ощущение безопасности, мифы же становятся идейной основой ее жизнедеятельности. Они широко используются подростковой группой для оправдания ее внешней и внутригрупповой агрессии. Насилие, «одухотворенное» групповым мифом, переживается подростком как утверждение своей силы, как героизм и преданность группе.

Сущность агрессивного поведения проявляется в анализе его мотивации. Заметную роль в этой мотивации играют эмоции и чувства негативного характера – враждебность, гнев, месть, злость, отвращение, возмущение, страх, тревожность, вина. Агрессивное поведение, связанное с этими эмоциями, которые выражаются в оскорблениях, побоях, драках, телесных повреждениях, убийствах или изнасилованиях, в повреждении или

уничтожении имущества. Одинаковые эмоции по-разному влияют на разных людей, они оказывают различное влияние на одного и того же человека в целом. Они воздействуют на напряжение мышц, лица, тела, на уровень электрической активности мозга, на функционирование кровеносной, дыхательной систем. Эмоции могут изменять восприятие окружающего мира: от яркого и светлого – к темному и угрюмому; наши действия – от неадекватных к искусственным и целесообразным. Индивидуальные особенности, различие эмоциональных порогов у подростков, влияют на частоту, с которой они выражают свои эмоции, определяют характер реакций на них у окружающих. Характер же реагирования на эмоциональное поведение детей обуславливает их экспрессивный стиль, личностные особенности. Эмоции, чувства, переживания, порождаемые внутренними и внешними причинами, выражаются у человека обычно в той форме, принятой в той культуре, к которой он принадлежит.

Проявлению агрессивности также способствуют недостатки воспитания, осуществляемые в различных институтах социализации, в том числе не только семьи, школы, но и средствами массовой информации. Подростки учатся агрессивному поведению, как посредством прямых подкреплений, так и путем наблюдения агрессивных действий. Родители, которые используют в воспитании суровые наказания и не контролируют досуг своих детей, могут обнаружить, что их дети непослушны и агрессивны.

Данные современной науки утверждают, что агрессивный подросток – это, прежде всего, обычный ребенок с нормальной наследственностью. Черты и качества агрессивности им приобретаются под воздействием ошибок, упущений, недоработок в воспитательной работе, сложностей в окружающей его среде. В личностных характеристиках подростка агрессивность формируется в основном как форма протеста против взрослых и их непонимания, из-за неудовлетворенности своим положением в обществе, что проявляется в соответствующем поведении. На проявление агрессивности также могут повлиять и природные особенности - например,

темперамент, возбудимость и сила эмоций, способствующие формированию таких черт характера как раздражительность, вспыльчивость, гневливость, жестокость, неумение держать себя. Подросток ищет выхода этому внутреннему напряжению [29].

В науке осуществлялись попытки объединения причин по раскрытию агрессивности подростков. При этом одни психологи полагают, что необходимо опираться на психодинамических различиях, другие берут за основу их особенности психосоциального развития.

Примером такой типологии может являться следующее:

1. Подростки с психопатическими чертами характера.
2. Дети с задержкой умственного развития.
3. Подростки, не имеющие патологических отклонений, но неправильно воспитанные, безнравственные.

Исходя из мотивации и поведения подростков, П.П. Бельским была предложена следующая типология [28]:

- дети, поддающиеся внушаемости (слабовольные);
- подростки, стремящиеся удовлетворить элементарные и низменные потребности;
- подростки, действующие под влиянием истории.

И.А.Невский предлагал следующую типологию:

- подростки с социальной запущенностью;
- подростки с педагогической запущенностью;
- подростки с крайней социальной запущенностью.

С.Я. Беличева выделила группы:

- дети характеризуются аффективными нарушениями (раздражительные, озлобленные, гневливые, проявляются истеричные формы поведения);
- подростки глубоко педагогически запущены, их суждения примитивны, процессы внимания поверхностны, запоминание ослабленное;
- подростки развязные (конфликтные).

В работах западных исследователей выделяются две группы:

1. Подростки с социализированными формами антиобщественного поведения (характерны эмоциональные расстройства).

2. Дети, отличающиеся несоциализированным агрессивным поведением

Таким образом, подростковый возраст – это период развития человека, промежуточный между детством и взрослостью, в котором происходит интенсивный рост и развитие организма подростка, а также огромные изменения в формировании его личности. В подростковом возрасте проявлению агрессивности способствуют недостатки воспитания, осуществляемых в пределах различных институтах социализации таких, как семья, школа, компания сверстников, СМИ.

1.3 Изотерапия как метод коррекции агрессивности

Прежде чем раскрыть содержание понятия «изотерапия» в психологической науке, обратим свое внимание на такое понятие как «арт-терапия».

Арт-терапия – это «метод развития и изменения сознательных и бессознательных сторон психики личности посредством разных форм и видов искусства» [19].

Основная цель арт-терапии состоит в гармоничном развитии личности человека с помощью развитие способностей самовыражения, а так же самопознания с помощью различных видов искусства. Создание эстетических продуктов в ходе работы с методом арт-терапии, объединяющим в себе чувства, переживания и способности клиента является средством расширения возможностей собственного выражения и познания. Все это связывают с продуктивным характером искусства [27].

Принято различать в зависимости от характера творческой деятельности и ее продукта следующие виды арт-терапии: рисуночная

терапия (изотерапия) – она в основном основанная на изобразительном искусстве; библиотерапия – прочтение литературных произведений по заданной проблематике, также может использоваться сочинение историй и сказок; драматерапия – театрализованное разыгрывание какого-либо сюжета (драматизация); музыкотерапия – использование музыкальных произведений, как классических, так и современных в коррекционной работе; куклотерапия – школьник идентифицирует себя с той куклой которую он выбрал или сделал собственными руками, что позволяет проиграть большое количество разнообразных личностных проблем. А также еще существует огромное количество других разнообразных виды арт-терапии [16].

В данной работе мы рассмотрим такой метод психологической коррекции как изотерапия в работе с подростками по снижению уровня агрессивности.

Теоретические основы терапии с помощью изобразительного искусства (изотерапии) опираются на психоаналитическое воззрение З. Фрейда, аналитическую психологию К.Г. Юнга, который использовал рисование для того чтобы доказать идею о первоначальных и универсальных символах. Впоследствии большое влияние на становление и развитие арт-терапии оказали психотерапевты гуманистической направленности. В настоящее время такой метод психологической, как коррекции изотерапии связан с трудами таких ученых как А.И. Копытина, А.В.Кудриной, М.В. Киселевой и многими другими.

Изотерапия – это «терапия изобразительным искусством, в первую очередь рисованием» [19].

Изотерапия используется в настоящее время для психологической коррекции клиентов с невротическими, психосоматическими нарушениями, детей и подростков с трудностями в обучении и социальной адаптации, при внутрисемейных конфликтах и проявлений агрессии. Она способствует выплеску накопившейся негативной энергии, отрицательных эмоций и

чувств социально приемлемым способом не нанося вреда себе и окружающим объектам и предметам [24].

Изобразительное творчество позволяет человеку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды, фантазировать, а также — освободиться от негативных переживаний прошлого и настоящего. Это не только отражение в сознании людей окружающей и социальной действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней.

Изотерапия использует процесс создания изображений в качестве инструмента реализации целей. Это не создание произведения искусства, не часть занятий по изобразительному искусству. Коррекционные занятия с использованием изотерапии служат инструментом для изучения чувств, идей и событий, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе, а также выражение агрессивных поведенческих реакций социально приемлемым способом.

Для изотерапии подходят все виды художественных материалов. Можно проводить занятия используя лишь небольшое количество материалов (бумагу и карандаш), а можно использовать большое количество разнообразных художественных (краски, пластилин, карандаши, цветные мелки, глина и т.д.) и природных (семена, листья деревьев и т.п.) материалов.

Арт-терапевт строит свои с подростком отношения на основании полного доверия и эмпатии. Таким образом, школьник сможет, делился своими, возникающими при изотерапии, ощущениями, чувствами, касающимися подхода к выполнению и решению задачи, к самой работе, к процессу творения, не боясь огласки. В результате ребенок начинает лучше понимать и осознавать себя.

Изотерапия включает в себя четыре основных этапа [19]:

1. Первый этап: свободная активность перед собственно творческим процессом — непосредственное переживание. Для людей, ранее не знакомых с арт-терапией, это очень важный этап сенсорных, эмоциональных и

сознательных переживаний в свободном экспериментировании с художественным материалом. Пробуя и смешивая краски в игровом стиле, клиент может прийти к небольшим открытиям в отношении материала и самого себя.

2. Второй этап: процесс творческой работы — создание феномена, визуальное представление. Часто по инерции после предыдущей игровой деятельности, а иногда абсолютно сознательно и продуманно клиенты безмолвно уходят во взаимодействие со своим творческим самовыражением, что происходит даже тогда, когда с ними рядом есть терапевт.

3. Третий этап: дистанцирование, процесс рассматривания, направленный на достижение интенционального видения. Работа, выполненная клиентом, располагается в месте, где бы легко можно было бы на нее смотреть. Клиента побуждают принять активное участие в размещении художественной работы импровизируемой выставке работ. После чего каждый клиент символически ответственен за свои проблемы посредством принятия ответственности за размещение своей работы. Акт дистанцирования помогает человеку не только физически видеть, но и создает необходимую отстраненность клиенту от своего продукта творчества и видеть свою проблему как бы со стороны. К завершению данного

этапа занятия понимание клиента своей проблемы становится более глубоким, пополняется новыми наблюдениями, которые затрагивают определенные отдельные ассоциации и воспоминания. Участники группы могут заметить новые и важные детали, которые помогут им справиться с проблемами [19].

4. Четвертый этап: вербализация мыслей, чувств, возникших в результате рассматривания и анализирования своей творческой работы. Арт-терапевт предлагает клиентам описать, что они увидели в своей работе. Когда требуется, арт-терапевт помогает клиенту увидеть те особенности художественной работы, которые раньше оставались незаметными для участника коррекционного занятия, и клиент должен научиться их видеть.

Таким образом, описание своей работы ведет к динамическому изменению восприятия структуры творческой работы и, следовательно, к переосмысливанию и переструктурированию внутреннего опыта клиента. Участники группы учатся определять экспрессивные характеристики своей работы, а также идентифицировать их как свои собственные мысли, эмоции и чувства.

При использовании изотерапии в коррекции агрессивности в подростковом возрасте некоторые ученые, например, такие как Карабанова О.А., Киселева М.В., Копытин А.И. предлагают использовать самые разнообразные приемы и техники работы. Рассмотрим некоторые предложенные ими техники работы с изобразительным искусством [12]:

1. Упражнения на общую активизацию и развитие сенсомоторной сферы в процессе работы с разными изобразительными материалами.

Для развития тактильного восприятия можно использовать в коррекционной работе лепку, пальчиковое рисование, рисование на песке и игру с водой. Так, например, при разминании кусков глины, можно предложить подросткам сосредоточить свое внимание ощущениях, затем совместно с подростком обсудить каковы его ощущения во время работы с материалом. Один и тот же материал у разных людей вызывает разные ощущения. После обсуждения участникам тренинга предлагается перенести свои чувства и эмоции на лист бумаги в виде какого-либо изображения. Это способствует еще большему закреплению и запечатлению внутренних ощущений подростка. Это упражнение можно делать как с открытыми глазами, так и закрывая их. Таким образом, подросток учится прислушиваться к себе, что закладывает основы самопонимания.

2. Предметно-тематические изображения.

При использовании данной техники работы подросткам предлагается порисовать на свободные или же на заданные темы, в основе которых является человек, его взаимодействие с окружающим миром и людьми. С помощью такого рисования подросток может смоделировать

действительность, формируя отношение к себе, к своей семье, и к группе. Он легче может воспринимать болезненные для себя образы и события прошлого и настоящего. В работе с подростками можно использовать темы, связанные с самовосприятием, а именно: «Мой герб», «Автопортрет в технике коллажа», «Моё любимое занятие», «Кем я стану», «Мой обычный день», «Я в школе/Я дома» и др. Работы на перечисленную тематику отражают свойства личности характерные подростку, выполняющему это задание. С помощью выполненной школьником работы можно изучить системы отношений ребенка и влияние на ее изменения. Рисунки на тему «Моя семья», «Я дома» могут использоваться психологом для изучения внутрисемейных отношений, а также для выявления причин нарушений поведения и осуществления их последующей коррекции.

3. Темы и упражнения образно-символического типа [12].

Эта группа упражнений связана с нравственно-психологическим анализом абстрактных понятий и с выражением самых разнообразных переживаний, эмоциональных состояний и чувств: «Одиночество», «Три желания», «Остров счастья», «Добро», «Зло», «Удивление», «Надежда», «Самое весёлое» и др.

Рисунки выполняются как абстрактными цветными картинками, так и беспорядочным распределением на листе бумаги геометрических фигур и линий – это все символизирует чувства ребенка, которые он пытается выразить и отобразить на бумаге.

Использование таких заданий в работе с подростками позволяют им глубже осознать свои переживания и поделиться ими, а также создают условия для формирования позитивного отношения к себе и окружающим.

4. Совместное групповое рисование, работа в парах.

Социальные навыки подростков и их коммуникативные возможности развивает эта форма работы с художественно-изобразительной деятельностью. Им предлагают всем вместе нарисовать один большой рисунок на большом листе бумаги, на доске или асфальте. Тематика

рисования может быть различна, например, «Жизнь в школе», «Поход», «День рождения», «Мир вокруг нас» и т.п.

К данной группе методов также относится работа по созданию масок и грима. Например, маски из папье-маше, рисование масок, «маска страха», работа с готовыми масками, индивидуальное и парное гримирование, «фантазийный грим», ресурсное гримирование и др. В процессе создания маски происходит «вживание» подростка в образ персонажа, изображенного на его маске, после чего происходит проигрывание моментов, вызывающих агрессию у ребенка. Это способствует созданию доверительных отношений между участниками тренинговой группы, которое усиливает терапевтический эффект.

5. Рисование на основе направленной визуализации.

Для развития визуализации в подростковом возрасте в работе можно использовать такие игры как «Море волнуется раз», «Живые скульптуры». С помощью арт-терапии школьники могут создать перцептивный (чувственный) образ на любую тематику. После чего самые яркие впечатления участникам предлагается перенести на лист бумаги в виде рисунка, аппликации и т.п.

6. Упражнения на освоение разнообразных способов преобразования материала и формирование позитивного отношения к художественным формам познания [12].

В данной группе методов встречаются такие упражнения, как рисование пальчиками, экспериментирование с цветом, пластилином, тестом, создание простейших форм и их уничтожение по типу игр «разрушение – строительство», диалог на бумаге с помощью линий и цветов и т. п. Данные упражнения могут использоваться как в групповых занятиях, так и в индивидуальных. Они создают условия для изучения физических свойств материалов, а также способствуют воспроизведению целостного объекта и осмысления, происходит развитие образного мышления, воображения, а также формируется интерес к художественным формам познания.

7. Комбинированные техники, сочетающие изобразительную деятельность с другими формами художественного творчества и самовыражения.

В эту группу входят упражнения с использованием других методов коррекции таких, как музыкотерапия, танцевальная терапия и другие. Так сюда относится создание рисунков от прослушивания музыки, прослушивания музыкальных композиций, поэтических произведений, прослушивания звучания своего имени, танцевальной импровизации и т.д.

Число методов, облегчающих детям выражение их чувств социально приемлемым способом при помощи изотерапии, бесконечно. Работа с ребенком — это процесс, требующий осторожности и деликатности, процесс, при котором происходящее в душе психолога взаимодействует с происходящим в душе ребенка. Изобразительное творчество — это мощное средство самовыражения, помогающее осуществить самоидентификацию и обеспечивающее путь для проявления чувств.

В работе со школьниками важно использовать гибкие формы психокоррекционной работы, и изотерапия предоставляет им возможность проигрывать, переживать, осознавать конфликтную ситуацию, какую-либо проблему наиболее удобным для его психики способом. Сам подросток, как правило, даже не осознает того, что с ним происходит [19].

Рисование позволяет подростку ощутить и понять самого себя, свободно выразить свои чувства, эмоции и мысли, освободиться от конфликтов и сильных отрицательных переживаний, помогает быть самим собой, мечтать и надеяться. Рисуя, школьник дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

Таким образом, изотерапия — терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. Изотерапия является одним из видов арт-терапии не имеющих возрастных ограничений, а также не имеет ограничений

в применении. То есть ее можно применять при коррекции респондентов с невротическими, психосоматическими нарушениями, детей и подростков с трудностями в обучении и социальной адаптации, при внутрисемейных конфликтах, а также при работе с агрессивностью. При работе с агрессивностью она позволяет социально приемлемым способом дать выход негативной внутренней энергии человека во внешнюю среду.

Можно сделать вывод о том, что «агрессивность» является многозначным понятием. Оно рассматривается как устойчивое личностное образование - черта, свойство, качество. Мы пришли к выводу, что высокая агрессивность является негативной чертой и отрицательно влияет на становление личности, а показатели агрессивности находящаяся в пределах нормы рассматривают ее как положительное качество, которое может считаться как адаптивное. Проявлению агрессивности в подростковом возрасте способствуют недостатки воспитания, осуществляемые в различных социальных институтах (семья, школа, компания сверстников, СМИ и другие).

В работе с подростками по снижению уровня агрессивности важно использовать гибкие формы работы, и изотерапия предоставляет социально приемлемым способом дать выход негативной внутренней энергии человека во внешнюю среду. Также она является одним из уникальных средств психологической коррекции не имеющих возрастных ограничений, а также не имеет ограничений в применении.

Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ
АГРЕССИВНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ И ВОЗМОЖНОСТЕЙ
ЕЕ КОРРЕКЦИИ С ПОМОЩЬЮ ИЗОТЕРАПИИ

**2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов
первичной диагностики**

Исследование проводилось в МБОУ «СОШ № 2» (г. Лесосибирск) и МБОУ «СОШ № 9» (г. Лесосибирск). В нем участвовало 53 человека (в возрасте 13 – 14 лет). Мы провели исследование с помощью двух методик: опросник уровня агрессивности А. Басса и А. Дарки, тест «Несуществующее животное» (авт. - М.З. Дукаревич). Р

ассмотрим содержание методик более подробно.

1. Опросник уровня агрессивности А. Басса и А. Дарки.

Цель: выявление враждебных и агрессивных реакций подростков.

Опросник (Buss-Durkey Inventory) разработан А. Бассом и А. Дарки в 1957 г. Он предназначен для диагностики враждебных и агрессивных реакций. Под агрессивностью понимается свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-объектных отношений. Враждебность понимается как реакция, развивающая негативные оценки и негативные чувства людей и событий. Опросник уровня агрессивности А. Басса и А. Дарки состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый должен ответить «нет» или «да». Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления враждебности и агрессии, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций: косвенная агрессия, физическая агрессия, раздражение, негативизм, обида, вербальная агрессия, подозрительность, чувство вины (Приложение А).

2. Тест «Несуществующее животное» (авт. - М.З. Дукаревич).

Цель: исследование агрессивности у подростков.

Проективная методика исследования личности предложена М.З. Дукаревич. Респонденту предлагают придумать и нарисовать

несуществующее животное, а также дать ему ранее несуществовавшее имя (название). Процедура обследования нестандартизована (используются разных размеров листы бумаги для рисования, в одних случаях рисунок выполняется одним цветом, в других - цветными карандашами и т. д.). Общепринятой системы оценки рисунка не существует. Тест направлен на диагностику личностных особенностей, иногда ее творческих потенциалов.

С помощью данных методик мы можем определить уровень агрессивности подростков.

Так как уровни выделены на основе двух методик: опросник уровня агрессивности А. Басса и А. Дарки и тест «Несуществующее животное» (авт. – М.З. Дукаревич), мы пришли к следующим выводам, что у 28 подростков (53%), 13 мальчиков и 15 девочек, выявлен низкий уровень агрессивности (Приложение Б).

У данной группы подростков также выявлены низкие показатели по следующим шкалам опросника уровня агрессивности А. Басса и А. Дарки:

«Косвенная агрессия» - агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или же вообще ни на кого не направленная.

«Физическая агрессия» - использование физической силы против другого лица.

«Негативизм» - оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

«Раздражение» - готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (грубость, вспыльчивость).

«Обида» - ненависть и зависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

«Вербальная агрессия» - выражение негативных чувств как через форму, например, крик и визг, так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятия).

«Подозрительность» - в диапазоне от осторожности и недоверия по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

«Чувство вины» - выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Это говорит о том, что таким школьникам свойственно использовать агрессию как средство привлечения внимания сверстников к собственной персоне. Выражая свои эмоции, подростки разбрасывают вещи, громко ругаются. Их поведение направлено на получение эмоционального отклика. В большинстве случаев, они активно стремятся к контактам со сверстниками, но, добившись их внимания, успокаиваются и прекращают свои вызывающие действия. Агрессивные акты мимолётны и ситуативны, они не отличаются особой жестокостью. Наиболее яркие эмоции наблюдаются в момент самих действий и быстро угасают. Чаще всего подростки используют физическую агрессию – косвенную или прямую – в ситуации привлечения внимания, и носит она произвольный, непосредственный, импульсивный характер. Враждебные и агрессивные действия быстро сменяются дружелюбием, а выпады против сверстника – готовностью сотрудничать.

В ходе анализа результатов диагностики теста «Несуществующего животного» (авт. - М.З. Дукаревич), мы пришли к выводу, что у школьников с низким уровнем агрессивности в рисунках не прослеживаются признаки проявления агрессии: отсутствуют острые углы, клыки, шиты, иглы, когти, рога и т.п. Названия животных также не свидетельствуют о наличии агрессии у школьников («Добрарик», «Пушистик Нинуфа», «Микаша», «Часовщик», «Колобока», «Уткорусалка», «Конфэта», «Фири», «Колба», «Килбо» и др.).

Средний уровень агрессивности с тенденцией к ее проявлению был диагностирован у 23 подростков (11 мальчиков и 12 девочек) – 43%. Это свидетельствует о том, что школьники данной группы используют агрессию как средство привлечения внимания сверстников к себе или же, как средство

достижения какой-либо определенной цели. В этой группе подростков также были выявлены средние показатели по шкалам «Физическая агрессия», «Косвенная агрессия», «Негативизм», «Раздражение», «Обида», «Подозрительность», «Вербальная агрессия», «Чувство вины» опросника уровня агрессивности А. Басса и А. Дарки (Приложение Б).

В рисунках, выполненных в рамках теста «Несуществующее животное» (авт. - М.З. Дукаревич), у данной группы учащихся прослеживаются признаки проявления агрессии это такие признаки как крылья с шипами, когти, иглы, рога, клыки, также присутствуют острые углы. Это свидетельствует о проявлении вербальной агрессии, в большинстве случаев она может рассматриваться как защитная. Названия животных также являются признаком наличия агрессии у данных школьников: «Фингал Котопес», «Крокодюк», «Холиголик», «Грот», «Мастодонт», «Лэточел», «Динокот», «Пауколента» и др. (Приложение Б).

Высокий уровень агрессивности был диагностирован только у 2-х девочек-подростков – 4% (Приложение Б). В данной подгруппе подростков также выявлены высокие показатели по шкалам «Физическая агрессия», «Косвенная агрессия», «Раздражение», «Негативизм», «Обида», «Подозрительность», «Вербальная агрессия», «Чувство вины» опросника уровня агрессивности А. Басса и А. Дарки (Приложение Б). Следовательно, для них характерно желание нанести вред другому человеку как самоцель. Агрессивные и враждебные действия не имеют какой-либо видимой цели – ни для окружающих, ни для них самих. Подростки с высоким уровнем агрессивности испытывают удовольствие от самих действий, приносящих унижение и боль сверстникам. К этому уровню агрессивности относится прямая физическая агрессия – действия отличаются особой жестокостью и хладнокровием. Так, безо всякой видимой причины ребёнок может толкнуть с лестницы или схватить другого ребенка за волосы и бить головой о какой-либо предмет, после чего спокойно, с улыбкой наблюдать, как его жертва кричит и плачет. Правила и нормы поведения открыто игнорируются ими.

Для таких детей особенно характерны злопамятность, мстительность, они долго помнят любые мелкие обиды и, пока не отомстят обидчику, не могут переключиться на другую деятельность. Самые нейтральные ситуации рассматриваются как угроза и посягательство на свои права.

В рисунках девочек, выполненных в рамках теста «Несуществующее животное» (авт. - М.З. Дукаревич), прослеживаются признаки проявления явной вербальной и физической агрессии – острые углы рисунка, шипы, когти. Так же данный факт прослеживается и в названии рисунка: «Псих Алабабама» и «Клыкокрюк».

Таким образом, в ходе проведенного нами диагностического обследования подростки были разделены на три подгруппы с различным уровнем агрессивности:

1. 28 подростков (53%), 13 мальчиков и 15 девочек с низким уровнем агрессивности (используют агрессию как средство привлечения к себе внимания сверстников или как средство достижения какой-либо конкретной цели).

2. 23 учащихся (11 мальчиков и 12 девочек) – 43% со средним уровнем агрессивности с тенденцией к ее проявлению (используют агрессию как средство привлечения к себе внимания сверстников или как средство достижения какой-либо конкретной цели).

3. 2-е ученицы – 4% с высоким уровнем агрессивности (характерно желание нанести вред другому, агрессивные действия не имеют какой – либо видимой цели – ни для окружающих, ни для них самих).

Можно сделать вывод о том, что агрессивность в подростковом возрасте является следствием привлечения внимания сверстников к себе или же, как средство достижения какой-либо определенной цели. Лишь малая часть подростков использует агрессию как самоцель – желание навредить другому. На основе полученных результатов исследования нами была разработана программа коррекции, направленная на снижение уровня агрессивности (Приложение В), в реализации которой будут принимать

участие 13 подростков, обучающихся в МБОУ «СОШ № 2» со средним (12 человек) и высоким (1 человек) уровнем агрессивности.

2.2 Программа формирующего эксперимента

При коррекции агрессивного поведения подростков средствами художественного искусства можно использовать самые разнообразные материалы, приемы и техники, предложенные М.В. Киселевой, А.И. Копытиным, О.А. Карабановой и др.

В коррекционной программе упражнения с использованием метода изотерапии специально подобраны для подростков, у которых в ходе экспериментального исследования выявлен высокий и средний уровень агрессивности. Данные упражнения выступают основным методом работы, так как их можно использовать в работе с группами, чье поведение трудно контролировать, так как здесь происходит непосредственный контакт с материалом, что способствует более сильному выражению своих эмоций, чувств и настроения, отражению образа бессознательного. Это позволяет им перетекать через руки прямо в материал и отображаться в нем с минимальным участием контроля и критики со стороны взрослого. Это дает возможность подростку выразить себя в цвете и форме, а также показать непредсказуемую сторону бессознательного. Также имеются упражнения на снижение эмоционального напряжения, релаксацию, коррекцию неадекватных моделей поведения, разрешение внутренних конфликтов и т.д. Данные упражнения выступают в качестве вспомогательных.

Опираясь на результаты нашего исследования, мы считаем, что наиболее эффективным методом работы с подростками, имеющими средний и высокий уровень агрессивности, будет являться коррекционная программа, ведущим методом которой являться изотерапия, направленная на высвобождение негативных переживаний прошлого и настоящего, а также выход негативной энергии социально приемлемым способом.

Направленность тренинга: коррекционная.

Цель коррекционной программы: создание условий для снижения уровня агрессивности подростков с помощью изотерапии.

Задачи коррекционной программы:

1. Способствовать снижению агрессивности в подростковом возрасте с помощью рисования.

2. Развивать навыки освобождения от негативных переживаний с помощью изотерапии.

3. Способствовать преодолению эмоционального напряжения среди подростков.

4. Способствовать освобождению от напряжения и достижению своей целостности.

Продолжительность коррекционной работы: 12 занятий, продолжительность одного занятия – 90 минут.

Частота встреч: 2 раза в неделю.

Таблица 7 - Тематический план коррекционных занятий

<i>Тема</i>	<i>Цели</i>	<i>Содержание занятия</i>
Занятие 1.	Знакомство участников группы с правилами группового тренинга.	Упражнение 1. «Визитка». Упражнение 2. «Представь себя». Упражнение 3. «Правила работы в группе». Упражнение 4. «Если бы я был ...». Упражнение 5. «Мечты» Упражнение 6. «Связующая нить». Упражнение 7. «Надувная кукла». Упражнение 8. «Рефлексия занятия».
Занятие 2.	Создание условий для приведения клиентов в состояние равновесия с помощью цветового круга; помощь в развитии навыков освобождения от негативных переживаний и агрессии с помощью рисования.	Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие». Упражнение 2. «Дракон кусает свой хвост». Упражнение 3. «Создание цветового круга». Упражнение 4. «Мое настроение». Упражнение 5. «Рвакля». Упражнение 6. «Рефлексия занятия».

Занятие 3.	Создание условий для выявления и осознания трудно вербализуемых проблем и переживаний участников группы.	Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие». Упражнение 2. «Недостающий стул». Упражнение 3. «Прошлое и настоящее». Упражнение 4. «Молекулы». Упражнение 5. «Снежинка». Упражнение 6. «Рефлексия занятия».
Занятие 4.	Содействие в освобождении от напряжения и достижении своей целостности подросткам.	Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие». Упражнение 2. «Зоопарк». Упражнение 3. «Мандала». Упражнение 4. «Воздушный шар». Упражнение 5. «Рефлексия занятия».
Занятие 5.	Снятие эмоционального напряжения и агрессивности в группе	Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие». Упражнение 2. «Надувная кукла». Упражнение 3. «Лепка». Упражнение 4. «Хлопки по кругу». Упражнение 5. «Релаксация». Упражнение 6. «Рефлексия занятия».
Занятие 6.	Снятие эмоционального напряжения и агрессивности в группе	Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие». Упражнение 2. «Муха». Упражнение 3. «Монотипия». Упражнение 4. «Мышечная релаксация с использованием глубокого дыхания и визуальных образов». Упражнение 5. «Аплодисменты по кругу». Упражнение 6. «Рефлексия занятия».
Занятие 7.	Снятие эмоционального напряжения и агрессивности в группе	Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие». Упражнение 2. «Молекулы». Упражнение 3. «Рисование истории». Упражнение 4. «Расслабление в позе морской звезды». Упражнение 5. «Рефлексия занятия».
Занятие 8.	Снятие эмоционального напряжения и агрессивности в группе	Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие». Упражнение 2. «Карусели». Упражнение 3. «Предметно-тематическое рисование». Упражнение 4. «Мышечная релаксация». Упражнение 5. «Аплодисменты по кругу». Упражнение 6. «Рефлексия занятия».
Занятие 9.	Снятие эмоционального	Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие».

	напряжения агрессивности группе	и в	Упражнение 2. «Хлопки по кругу». Упражнение 3. «Предметно-тематическое рисование». Упражнение 4. «Дракон кусает свой хвост». Упражнение 5. «Рефлексия занятия».
Занятие 10.	Снятие эмоционального напряжения агрессивности группе	и в	Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие». Упражнение 2. «Аукцион». Упражнение 3. «Мандала». Упражнение 4. «Релаксация». Упражнение 5. «Рефлексия занятия».
Занятие №11.	Снятие эмоционального напряжения агрессивности группе	и в	Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие». Упражнение 2. «Недостающий стул». Упражнение 3. «Создание цветового круга». Упражнение 4. «Мое настроение». Упражнение 5. «Рвакля». Упражнение 6. «Рефлексия занятия».
Занятие 12.	Подведение итогов коррекционной работы.		Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие». Упражнение 2. «Снежинка». Упражнение 3. «Свободное рисование». Упражнение 4. «Связующая нить». Упражнение 5. «Рвакля». Упражнение 6. «Рефлексия занятия».

Коррекционные занятия проводились:

при сформированной группе (группа не изменяется по численности);

при доброжелательной атмосфере;

занятия могут сопровождаться музыкой.

В структуру занятия входят несколько обязательных этапов. Они могут присутствовать все в одном занятии или же несколько из них могут входить в занятие, в зависимости от целей и задач занятия.

Перечислим основные из них:

1. Приветствие.
2. Знакомство с правилами группы.
3. Вводное упражнение.
4. Основная часть.

5. Заключительное упражнение.

6. Рефлексия.

Данная программа была реализована в МБОУ «СОШ № 2» (г. Лесосибирск). В коррекционной работе приняли участие 13 подростков (в возрасте 13-14 лет), обучающихся в 7 классе. При формировании экспериментальной группы учитывался принцип добровольного участия. Таким образом, были сформированы экспериментальная (13 чел.) и контрольная (13 чел.) группы.

2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики

Рассмотрим результаты повторной диагностики обозначенных выше групп. Первоначально сопоставим результаты первичного и повторного диагностического обследования в каждой из групп.

Сравнение результатов первичной и повторной диагностики экспериментальной группы позволило выделить следующее. По шкале «Физическая агрессия» опросника уровня агрессивности А. Басса и А. Дарки у 38% испытуемых (5 человек) обнаружена положительная динамика, по шкале «Косвенная агрессия» - 54% (7 человек), по шкале «Раздражение» - 62% (8 человек), 8% (1 человек) - по шкале «Негативизм», 77% (10 человек) - по шкале «Обида», по шкале «Подозрительность» - 92% (12 человек), по шкале «Вербальная агрессия» - 62% (8 человек), по шкале «Чувство вины» - 38% (5 человек), по шкале «Индекс агрессивности» - 77% (10 человек), по шкале «Индекс враждебности» - 92% (12 человек). Полученные результаты говорят о том, что подростки из экспериментальной группы стали менее агрессивными.

Далее мы проверили достоверность выделенных нами различий между результатами первичной и повторной диагностики экспериментальной группы с помощью расчета Т-критерия Вилкоксона. Математические

операции осуществлялись с помощью пакета программ STATISTICA 10.0. Полученные значения представлены в таблице 8.

Таблица 8 - Сравнение результатов первичной и повторной диагностики в экспериментальной группе с помощью расчета Т-критерия Вилкоксона

Названия шкал	Т	р - уровень значимости
Физическая агрессия	1,21	0,22
Косвенная агрессия	1,89	0,05
Раздражение	2,52	0,01
Обида	2,80	0,00
Подозрительность	3,05	0,00
Вербальная агрессия	1,98	0,04
Чувство вины	2,02	0,04
Индекс агрессивности	2,71	0,00
Индекс враждебности	3,05	0,00
Уровень агрессивности	2,93	0,00

Условные обозначения:

Жирным выделены значимые результаты, полученные при сравнении первичной и повторной диагностики в экспериментальной группе с помощью расчета Т-критерия Вилкоксона.

В итоге были выявлены статистически значимые различия по шкалам «Раздражение» (Т = 2,52 при р = 0,05), «Обида» (Т = 2,80 при р = 0,05), «Подозрительность» (Т = 3,05 при р = 0,05), «Вербальная агрессия» (Т = 1,98 при р = 0,05), «Чувство вины» (Т = 2,02 при р = 0,05), «Индекс агрессивности» (Т = 2,71 при р = 0,05), «Индекс враждебности» (Т = 3,05 при р = 0,05), «Уровень агрессивности» (Т = 2,93 при р = 0,05). Этот факт свидетельствует о том, что у опрашиваемых, участвовавших в коррекционной работе, показатели по выше перечисленным шкалам стали ниже по сравнению с первичным обследованием. Поэтому данные подростки стали менее агрессивными, адекватнее реагируют на изменение условий, больше склонны доверять людям и доброжелательно относиться к ним, более сдержаны в выражении своих негативных чувств, менее вспыльчивы, грубы.

Можно говорить о наличии у них эффективных приемов освобождения от негативных переживаний, чувств и эмоций с помощью изотерапии.

Сравнение результатов первичной и повторной диагностики контрольной группы показало следующее. 15% испытуемых (по 2 человека) продемонстрировали повышение результатов по шкалам «Физическая агрессия», «Негативизм», «Обида», «Подозрительность», «Вербальная агрессия», «Чувство вины», «Индекс агрессивности» и «Индекс враждебности». По шкале «Косвенная агрессия» 23% респондентов (3 человека) показали повышение результатов, а по шкале «Раздражение» - 8% подростков (1 человек). Так как эти подростки не принимали участие в коррекционной работе, можно сказать, что данные изменения являются следствием внешних факторов.

Сравнение значений по шкалам методик, с помощью которых проводилась повторная диагностика контрольной и экспериментальной групп, позволило выявить следующие особенности. Результаты экспериментальной группы по большинству шкал опросника уровня агрессивности А. Басса и А. Дарки оказались схожими с результатами контрольной группы. Но данные по шкале «Косвенная агрессия» опросника уровня агрессивности А. Басса и А. Дарки свидетельствуют о том, что при повторном обследовании испытуемые из экспериментальной группы продемонстрировали результаты хуже, чем результаты испытуемых из контрольной группы. Данный факт говорит о том, что подросткам из экспериментальной группы еще свойственен данный вид агрессии (плетение интриг, распускание сплетен), что объясняется особенностями данного возрастного периода.

Сравнив рисунки испытуемых из экспериментальной группы по тесту «Несуществующее животное» (авт. - М.З. Дукаревич) с рисунками опрашиваемых из контрольной группы, мы выяснили, что лишь у 23% респондентов (3 человека) из экспериментальной группы в рисунках прослеживаются признаки агрессии - крылья с шипами, иглы, когти, рога,

клыки, также присутствуют острые углы. Названия животных также свидетельствуют о наличии агрессии у данных школьников: «Крокомедведь», «Драгуар», «Тайнах».

При помощи расчета непараметрического U-критерия Х.Б. Манна и Д.Р. Уитни была проверена достоверность выделенных нами различий в результатах повторной диагностики подростков из экспериментальной и контрольной групп. Полученные значения представлены в таблице 9.

Таблица 9 - Сравнение результатов повторной диагностики экспериментальной и контрольной групп с помощью непараметрического U-критерия Х.Б. Манна и Д.Р. Уитни

Название шкалы	U	p-уровень значимости
Физическая агрессия	0,025	0,97
Косвенная агрессия	-2,28	0,02
Раздражение	-0,51	0,60
Негативизм	1,17	0,23
Обида	-1,41	0,15
Подозрительность	0,46	0,64
Вербальная агрессия	1,05	0,29
Чувство вины	-0,20	0,83
Индекс агрессивности	0,12	0,89
Индекс враждебности	-0,84	0,39
Уровень агрессивности	0,02	0,97

Условные обозначения:

Жирным выделены значимые результаты, полученные при сравнении результатов повторной диагностики экспериментальной и контрольной групп с помощью непараметрического U-критерия Х.Б. Манна и Д.Р. Уитн.

Расчет U-критерия Х.Б. Манна и Д.Р. Уитни подтвердил наличие статистически значимых различий между экспериментальной и контрольной группами по шкале «Косвенная агрессия» ($U = -2,28$ при $p = 0,02$) опросника уровня агрессивности А. Басса и А. Дарки. Данный факт говорит о том что, по данной шкале результаты испытуемых из экспериментальной группы хуже, чем у опрашиваемых из контрольной группы. Однако подростки, участвовавшие в коррекционной работы стали все же менее агрессивными,

чем подростки, не принимавшие участие в ней. Таким образом, мы можем судить об эффективности проведенной коррекционной работы.

Подводя итог, можно отметить, что разработанная и реализованная нами коррекционная программа, направленная на снижение уровня агрессивности у подростков с помощью изотерапии, оказалась эффективной. Это выражается в том, что у испытуемых, имевших высокий и средний с тенденцией к ее проявлению уровень агрессивности по результатам первичной диагностики, улучшились показатели по большинству шкал опросника уровня агрессивности А. Басса и А. Дарки. Данный факт подтверждают рисунки, выполненные в рамках теста «Несуществующее животное» (авт. - М.З. Дукаревич), в которых не прослеживаются признаки агрессии - крылья с шипами, иглы, когти, рога, клыки, однако также присутствуют острые углы. Из этого следует, что испытуемые в ходе коррекционной работы стали менее агрессивными, научились выражать свои чувства и эмоции, проявлять себя, освобождаться от негативных переживаний, сдерживать негативные эмоции, справляться с приступами агрессии. И лишь у 2-х испытуемых выявлен неизменный уровень агрессивности (средний уровень агрессивности с тенденцией к ее проявлению). Данные подростки неохотно принимали участие в коррекционной работе, что может и являться следствием неизменности их результатов.

Таким образом, в ходе исследования проблемы агрессивности подростков и возможностей ее коррекции с помощью изотерапии нами были изучены в теоретическом плане основные понятия, заявленные в теме. Далее на основании теоретических положений и экспериментальных данных была разработана, а затем апробирована на практике коррекционная программа, целью которой стало создание условий для снижения уровня агрессивности у подростков с помощью изотерапии. В результате проведенной работы была выявлена положительная тенденция в изменении соответствующих показателей. В связи с этим можно сделать вывод о том, что метод

изотерапии можно считать эффективным методом для снижения уровня агрессивности в подростковом возрасте. На основе полученных данных и сформулированных выводов можно отметить, что поставленная нами цель исследования достигнута, задачи реализованы в полном объеме, гипотеза подтверждена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«Агрессивность» является многозначным понятием, которое рассматривается как устойчивое личностное образование - свойство, черта, качество. В изучении данного понятия ученые разделились на два лагеря: одни считают, что агрессивность является негативной чертой и отрицательно влияет на становление личности, другие же рассматривают ее как положительное качество, так как считают его адаптивным.

Подростковый возраст – это период развития человека, промежуточный между детством и взрослостью, в котором происходит интенсивный рост и развитие организма подростка, а также огромные изменения в формировании его личности. В подростковом возрасте проявлению агрессивности способствуют недостатки воспитания, осуществляемых в пределах различных институтах социализации таких, как семья, школа, компания сверстников, СМИ.

«Изотерапия» — терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. Изотерапия является одним из видов арт-терапии не имеющих возрастных ограничений, а также не имеет ограничений в применении. То есть ее можно применять при коррекции респондентов с невротическими, психосоматическими нарушениями, детей и подростков с трудностями в обучении и социальной адаптации, при внутрисемейных конфликтах, а также при работе с агрессивностью. При работе с агрессивностью она позволяет социально приемлемым способом дать выход негативной внутренней энергии человека во внешнюю среду.

Нами проводилось исследование в МБОУ СОШ № 9 (г. Лесосибирск) и МБОУ СОШ № 2 (г. Лесосибирск). В нем участвовало 53 человека (в возрасте 13-14 лет). Мы провели исследование с помощью двух методик - опросник уровня агрессивности А. Басса и А. Дарки, его целью выступило выявление агрессивных и враждебных реакций подростков, а также тест

«Несуществующее животное» (авт. - М.З. Дукаревич), его целью было исследование агрессивности у детей и подростков.

В ходе проведенного диагностического обследования подростки были разделены на три подгруппы с различным уровнем агрессивности: 28 подростков (53%), 13 мальчиков и 15 девочек с низким уровнем агрессивности (используют агрессию как средство привлечения к себе внимания сверстников или как средство достижения какой-либо конкретной цели); 23 учащихся (11 мальчиков и 12 девочек) – 43% со средним уровнем агрессивности с тенденцией к ее проявлению (используют агрессию как средство привлечения к себе внимания сверстников или как средство достижения какой-либо конкретной цели); 2-е ученицы – 4% с высоким уровнем агрессивности (характерно желание нанести вред другому, агрессивные действия не имеют какой-либо видимой цели – ни для окружающих, ни для них самих).

На основе полученных результатов исследования нами была разработана коррекционная программа, направленная на снижение уровня агрессивности, в реализации которой приняли 13 подростков, обучающихся в МБОУ «СОШ № 2». У них выявлен средний с тенденцией к ее проявлению (12 человек) и высокий (1 человек) уровень агрессивности. После реализации коррекционной работы были обследованы экспериментальная и контрольная группы для определения эффективности работы.

Разработанная и реализованная нами коррекционная программа, направленная на снижение уровня агрессивности у подростков с помощью изотерапии, оказалась эффективной. Это выражается в том, что у испытуемых, имевших высокий и средний с тенденцией к ее проявлению уровень агрессивности по результатам первичной диагностики, улучшились показатели по большинству шкал опросника уровня агрессивности А. Басса и А. Дарки. Данный факт подтверждают и рисунки, выполненные в рамках теста «Несуществующее животное» (авт. - М.З. Дукаревич), в которых не прослеживаются признаки агрессии - крылья с шипами, иглы, когти, рога,

клыки, однако также присутствуют острые углы. Из этого следует, что испытуемые в ходе коррекционной работы стали менее агрессивными, научились выражать свои чувства и эмоции, проявлять себя, освобождаться от негативных переживаний, сдерживать негативные эмоции, справляться с приступами агрессии. И лишь у 2-х испытуемых выявлен неизменный уровень агрессивности (средний уровень агрессивности с тенденцией к ее проявлению). Данные подростки неохотно принимали участие в коррекционной работе, что может и являться следствием неизменности их результатов.

Таким образом, в ходе исследования проблемы агрессивности подростков и возможностей ее коррекции с помощью изотерапии нами были изучены в теоретическом плане основные понятия, заявленные в теме. Далее на основании теоретических положений и экспериментальных данных была разработана, а затем апробирована на практике коррекционная программа, целью которой стало создание условий для снижения уровня агрессивности у подростков с помощью изотерапии. В результате проведенной работы была выявлена положительная тенденция в изменении соответствующих показателей. В связи с этим можно сделать вывод о том, что метод изотерапии можно считать эффективным методом для снижения уровня агрессивности в подростковом возрасте. На основе полученных данных и сформулированных выводов можно отметить, что поставленная нами цель исследования достигнута, задачи реализованы в полном объеме, гипотеза подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Практикум по возрастной психологии : учебное пособие для студ. вузов / Г. С. Абрамова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2009. - 320 с.
2. Авдулова, Т. П. Психология подросткового возраста : учебное пособие / Т. П. Авдулова. – Москва : Академия, 2012. – 240 с.
3. Алфимова, М. В. Психогенетика агрессивности / М. В. Алфимова, В. И. Трубников // Вопросы психологии. – 2010. - № 6. – С.112-121.
4. Бабаев, Т. М. Психологические особенности факторной структуры агрессивности подростков / Т. М. Бабаев // Материалы Международной научно-практической конференции / Российский университет дружбы народов. – 2012. - № 2. – С. 46-49.
5. Бабушкин, Г. Д. Агрессия и самоактуализация личности / Г. Д. Бабушкин // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2009. - № 2. – С. 72-74.
6. Бабушкин, Г. Д. Психология подростковой агрессивности / Г. Д. Бабушкин // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2012. - № 1. – С. 144 – 145.
7. Белоножко, А. В. Формирование агрессивности в подростковом возрасте / А. В. Белоножко, Т. И. Левченко // Научные труды SWORLD. – 2011. – № 2. - С. 51-54.
8. Будыкин, А. В. Агрессия: особенности проявления и копинг-стратегии в подростковом возрасте / А. В. Будыкин, С. В. Будыкин, А. С. Жигачевич // Психология и право. – 2013. - № 4. – С. 11-21.
9. Бурменская, Г. В. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Бурменская, Е. И. Захарова, О. А. Карабанова и др. – Москва : Академия, 2002. – 253 с.

10. Галимов, Б. И. Психология подростковой агрессивности / Б. И. Галимов. // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2012. - № 1. – С. 144 – 145.
11. Давлетова, А. И. Оценка эффективности изотерапии как метода психологической коррекции / А. И. Давлетова // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2010. - № 1. – С. 86-94.
12. Зеленкова, И. В. Изотерапия в работе с девиантными подростками / И. В. Зеленкова // Социосфера. – 2014. - № 2. – С. 108-111.
13. Зиннатуллина, Г. Л. Исследование агрессивности у подростков / Г. Л. Зиннатуллина // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. - № 6-1. – С. 83-84.
14. Ибрагимова, А. Ф. Арт-терапия в групповой работе с учащимися / А. Ф. Ибрагимова // Перспективы развития науки и образования сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции в 8 частях. – 2013. - № 1. – С. 59-60.
15. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства: учебное пособие / Е. П. Ильин. - Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 752 с.
16. Истратова, О. Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники: учебное пособие для студентов ВУЗов / О. Н. Истратова. – Ростов на Дону : Феникс, 2013. – 349 с.
17. Истратова, О. Н., Справочник по групповой психокоррекции: учебное пособие / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. – Ростов на Дону : Феникс, 2008. – 443 с.
18. Каяшева, О. И. Арт-терапия: теория и основные методы в психологической практике: учебное пособие / О. И. Каяшева. - Санкт-Петербург : ООО «НИЦ АРТ», 2015. – 452 с.
19. Киселева, М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе : учебное пособие / М. В. Киселева. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 336 с.

20. Киселева, М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми : учебное пособие / М. В. Киселева. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 160 с.
21. Комиссарова, А. О. Опыт использования рисуночной терапии для социализации подростков с агрессивным поведением / А. О. Комиссарова // Вестник ТОГИРРО. – 2015. - № 1 (31). – С. 421-422.
22. Ковалев, П. А. Возрастно-половые особенности отражения в сознании структуры собственной агрессивности и агрессивного поведения: автореф. дис. ... канд. психол. наук / П. А. Ковалев. - Санкт-Петербург, 2003. – 358 с.
23. Кондаков, И. М. Психологический словарь / И. М. Кондаков. - М.: Столичный Гуманитарный Институт, 2000. – 218 с.
24. Копытин, А. И. Арт-терапия – новые горизонты: учебное пособие / Под ред. А. И. Копытина. – Москва : Когито-Центр, 2006. – 336 с.
25. Копытин, А. И. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала»: учебное пособие / Под ред. А. И. Копытина. – Москва, 2014. – 144 с.
26. Кочеткова, А. И. Исследование гендерных особенностей агрессивности у подростков / А. И. Кочеткова // Научные труды молодых ученых «Психология и педагогика». – 2011. - № 4. - С. 130-134.
27. Кудрина, А. В. Методы арт-терапии в практике психологического консультирования / А. В. Кудрина // Психологический журнал. – 2011. - № 2. – С. 57 – 61.
28. Кузнецова, С. О. Психологические особенности агрессивности в подростковом возрасте / С. О. Кузнецова, А. А. Абрамова // Психологическая наука и образование. – 2014. - № 1. – С. 100-107.
29. Кулижникова, М. А. Теоретический анализ психологических особенностей личности агрессивных подростков [Электронный ресурс] / М. А. Кулижникова // – Режим доступа : <http://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2012/04/03/teoreticheskiy-analiz-psikhologicheskikh-osobennostey> .

30. Кутушева, Р. Р. Психологические аспекты агрессивности подростков / Р. Р. Кутушева // Инновационная наука / Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна». – 2015. - № 11-3. – С. 255-257.

31. Лебедева, Ю. В. Исследование личностных особенностей подростков, проявляющих разные формы агрессивности / Ю. В. Лебедева // Исследование личностных особенностей подростков, проявляющих разные формы агрессивности / Уральский государственный университет им. А. М. Горького. – 2010. - № 4. – С. 244-253.

32. Назарова, З. Я. Изотерапия в коррекционной работе / З. Я. Назарова // Наука, образование, общество : проблемы и перспективы развития сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. – 2013. - № 2. – С. 104-106.

33. Нечаенко, И.Я. Проявление агрессивности у подростков / И.Я. Нечаенко // Актуальные вопросы науки. – 2015. - № XXII. – С. 178-179.

34. Огрызкова, Т. А. Актуальность исследования проблемы агрессивности подростков / Т. А. Огрызкова // Материалы VII Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию РГУ имени С. А. Есенина. отв. ред. Л. А. Байкова, Н. А. Фомина, А. Н. Сухов ; Ряз. гос. ун-т имени С.А. Есенина / Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина. – 2015. - № 6. – С. 271-274.

35. Поликаркина, М. С. К проблеме проявления агрессивности и становления «Образа Я» в подростковом возрасте / М. С. Поликаркина // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2011. – № 2. - С. 296-301.

36. Реан, А. А. Психология подростка / А. А. Реан. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2004. — 480 с.

37. Румянцева, Т. Г. Агрессия : проблемы и поиски в западной философии и науке: учебное пособие / Т. Г. Румянцева. – Минск : Университетское, 2000. – 320 с.

38. Савостьянов, А. И. Агрессивность современных подростков / А. И. Савостьянов // Образование личности / Центр научно-практических разработок и экспертиз в области образования. – Москва, 2012. - № 4. – С. 16-20.
39. Семенюк, Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции: учебное пособие / Л. М. Семенюк. - Москва. - Воронеж, 2001. – 93 с.
40. Силаева, Я. В. Социально-психологический тренинг как элемент технологии коррекции агрессивности у подростков / Я. В. Силаева // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12. Психология. Социология. Педагогика. - 2009. - № 2-2. - С. 157-163.
41. Сторожук, С. И. Основы психолого-педагогической коррекции агрессивных подростков / С. И. Сторожук // Преподаватель XXI век / Московский педагогический государственный университет. - Москва. 2010. - № 1. – С. 173-177.
42. Сусанина, И. В. Введение в арт-терапию : учеб. пособие / И.В. Сусанина. - Изд. : Когито-Цент. – Москва, 2013. – 95с.
43. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности / Фромм Э. – Москва : АСТ, 2006. – 640 с.
44. Цыганова Л. Н. Понятие «агрессивности» в психологической литературе. Особенности агрессивного поведения в подростковом возрасте / Л. Н. Цыганова // Вестник Мордовского университета. – 2011. - № 2. – С. 188-196.
45. Шаврина, О. И. Изотерапия как один из методов арт-терапии / О. И. Шаврина, С.А. Лялькова // Наука и образование : новое время. - 2014. - № 1. – С. 295-297.
46. Шапарь, В. Б. Новейший психологический словарь / В. Б. Шапарь, В. Е. Россоха, О. В. Шапарь; под общ. ред. В. Б. Шапаря. – Ростов на Дону. : Феникс, 2007. – 806 с.

47. Шунчева О. В. Особенности проявления агрессивности в подростковом возрасте / О. В. Шунчева // Инновационная наука. – 2016. - № 2-4 (16). – С. 198.

Опросник уровня агрессивности А. Басса и А. Дарки.

Опросник:

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.
2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
3. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
4. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполню.
5. Не всегда получаю то, что мне положено.
6. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.
14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
15. Часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
18. В раздражении хлопаю дверьми.
19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Думаю, что многие люди не любят меня.
23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.

25. Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.
30. Довольно многие завидуют мне.
31. Требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости иногда бываю мрачным.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.
47. Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.

49. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
50. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда кричат на меня, кричу в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Дерусь не реже и не чаще других.
56. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
59. Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.
60. Ругаюсь только от злости.
61. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
64. Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Часто думаю, что живу неправильно.
68. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.

71. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.

72. В последнее время я стал занудой.

73. В споре часто повышаю голос.

74. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.

75. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

- Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.

- Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

- Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

- Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

- Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

- Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

- Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

- Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Результаты первичной диагностики

Таблица 1- Результаты исследования по опроснику А. Басса и А. Дарки

ФИО испытуемого	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	Раздражение	Негативизм	Обида	Подозрительность	Вербальная агрессия	Чувство вины	Индекс агрессивности	Индекс враждебности
1. Кристина Д.	2	4	3	3	3	4	3	6	7	7
2. Мария Т.	3	1	3	1	4	6	3	6	9	10
3. Дарья Г.	2	6	7	2	4	4	12	3	21	8
4. Даша Т.	3	4	3	4	4	4	2	6	8	8
5. Даниил Б.	7	0	4	2	1	3	9	6	20	4
6. Регина Ш.	1	2	4	1	4	7	2	6	7	11
7. Аделина М.	10	6	7	3	6	8	12	5	29	14
8. Эльмира Н.	3	6	7	1	6	7	5	4	15	13
9. Даша Ч.	3	3	7	3	2	7	8	9	18	9
10. Татьяна П.	3	7	7	2	8	5	7	7	17	13
11. Влад К.	5	2	3	4	1	5	6	5	14	6
12. Артур В.	6	3	4	3	3	2	9	5	19	5
13. Мария С.	7	5	6	4	4	8	2	6	15	12
14. Илья С.	7	0	3	3	4	5	3	6	13	9
15. Линар А.	3	4	6	3	7	7	7	9	16	14
16. Рамис Н.	8	3	5	4	1	3	6	5	19	4
17. Дамир Т.	5	3	3	1	3	7	5	7	13	10
18. Вадим В.	3	5	4	3	2	6	7	1	13	8
19. Иван Б.	8	3	3	3	3	5	9	8	20	8
20. Григорий С.	3	8	5	0	4	7	7	2	15	11

Продолжение Таблицы 1

21.Света К.	3	5	6	4	5	6	6	5	15	11
22.Регина К.	1	0	4	2	2	5	6	3	11	7
23.Сергей Т.	8	3	4	2	3	7	6	5	18	10
24.Н.Р.	1	3	3	1	4	3	5	7	9	7
25.Адила Ш.	3	3	6	4	2	2	7	7	7	4
26.Мария Б.	2	2	4	2	3	7	4	6	10	10
27.Эльмира Д.	1	4	5	2	3	4	7	7	13	7
28.Александр Н.	3	4	2	1	7	6	4	8	9	13
29.Лиза К.	1	1	2	1	1	3	3	5	6	4
30.Даша В.	3	1	3	1	1	3	4	5	10	4
31.Артур Ш.	7	4	5	1	3	5	9	5	21	8
32.Иван Б.	8	3	7	4	4	6	10	6	25	10
33.Максим Н.	7	6	5	3	5	5	7	4	19	10
34.Дишот Т.	4	5	5	4	2	5	7	3	16	7
35.Антон И.	4	3	8	1	3	1	6	4	18	4
36.Екатерина П.	0	7	2	3	1	2	6	5	8	3
37.Алина М.	4	4	2	1	4	1	10	3	16	5
38.Михаил К.	7	1	6	2	3	3	6	3	19	6
39.Егор С.	7	0	1	4	0	3	6	1	14	3
40.Татьяна П.	4	3	7	0	2	5	7	4	18	7
41.Ольга П.	3	4	1	1	2	2	4	2	8	4
42.Татьяна В.	2	5	8	5	6	1	9	4	19	7
43.Анастасия З.	7	3	3	3	5	0	7	2	17	5
44.Никита А.	5	2	8	3	4	6	8	6	21	10
45.Егор Р.	9	4	7	1	2	4	7	7	23	6
46.Леонид Л.	7	6	7	0	3	4	9	2	23	7
47.Саша Л.	9	1	5	4	5	3	9	8	23	8

Продолжение Таблицы 1

48. Александр Г.	5	2	4	5	2	1	7	6	16	3
49. Диана Г.	3	5	4	3	2	3	3	5	10	5
50. Наталья К.	8	4	6	2	4	4	10	8	24	8
51. Полина С.	3	4	6	4	6	1	6	7	15	8
52. Татьяна С.	4	3	5	3	1	4	4	7	13	5
53. Тамила Ц.	10	5	6	5	4	4	13	9	29	8

Таблица 2 - Результаты исследования по опроснику А. Басса и А. Дарки и тесту «Несуществующее животное» (авт. - М.З. Дукаревич)

ФИО испытуемого	Низкий уровень агрессивности	Средний уровень агрессивности с тенденцией к ее проявлению	Высокий уровень агрессивности
1. Кристина Д.	+		
2. Мария Т.	+		
3. Дарья Г.	+		
4. Даша Т.	+		
5. Даниил Б.	+		
6. Регина Ш.		+	
7. Аделина М.			+
8. Эльмира Н.		+	
9. Даша Ч.		+	
10. Татьяна П.		+	
11. Влад К.	+		
12. Артур В.		+	
13. Мария С.		+	
14. Илья С.	+		
15. Линар А.		+	
16. Рамис Н.	+		
17. Дамир Т.	+		
18. Вадим В.	+		
19. Иван Б.	+		
20. Григорий С.		+	
21. Света К.		+	
22. Ренина К.	+		
23. Сергей Т.	+		
24. Н. Р.	+		
25. Адиля Ш.	+		
26. Мария Б.	+		
27. Эльмира Д.	+		
28. Александр Н.		+	
29. Лиза К.	+		
30. Даша В.	+		
31. Артур Ш.	+		
32. Иван Б.		+	
33. Максим Н.		+	
34. Дишот Т.	+		
35. Антон И.	+		
36. Екатерина П.	+		
37. Алина М.	+		
38. Михаил К.	+		
39. Егор С.	+		
40. Татьяна П.	+		
41. Ольга П.	+		
42. Татьяна В.		+	
43. Анастасия З.		+	

Продолжение Таблицы 2

44.	Никита А.		+	
45.	Егор Р.		+	
46.	Леонид Г.		+	
47.	Саша Л.		+	
48.	Александр Г.		+	
49.	Диана Г.		+	
50.	Наталья К.		+	
51.	Полина С.		+	
52.	Татьяна С.		+	
53.	Тамила Ц.			+

**Программа коррекции агрессивности в подростковом возрасте с
помощью изотерапии**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность коррекционной работы с агрессивными подростками состоит в следующем. Напряженная и неустойчивая социально-экономическая обстановка, сложившаяся в настоящее время в обществе, обуславливает рост различных отклонений в личностном развитии и поведении растущих людей. Среди них особую тревогу вызывают не только прогрессирующая отчужденность, повышенная тревожность, духовная опустошенность детей, но и их цинизм, жестокость, агрессивность. Наиболее остро этот процесс проявляется на рубеже перехода ребенка из детства во взрослое состояние – подростковый возраст.

Рост агрессивных тенденций в подростковой среде отражает одну из острейших социальных проблем нашего общества, где за последние годы резко возросла молодёжная преступность, особенно преступность подростков. При этом тревожит факт увеличения числа преступлений против личности, влекущих за собой тяжкие телесные повреждения. Участились случаи групповых драк подростков, носящих ожесточённый характер. И актуальной задачей современного общества становится коррекция появившейся агрессивности подростков.

Данная коррекционная программа направлена на снижение агрессивности у детей подросткового возраста с помощью изотерапии.

Цель: создание условий для снижения уровня агрессивности подростков с помощью изотерапии.

Задачи:

1. Способствовать снижению агрессивности в подростковом возрасте с помощью рисования.
2. Развивать навыки освобождения от негативных переживаний с помощью изотерапии.

3. Способствовать преодолению эмоционального напряжения среди подростков.

4. Способствовать освобождению от напряжения и достижению своей целостности.

Формы работы: тренинговые занятия, направленные на снижение уровня агрессивности подростков.

Оборудования и материалы: помещение, стулья, листы бумаги, фломастеры, карандаши, краски, гуашь, стаканчики, ручки, листы с мандалами, пластилин, соленое тесто, туалетная или оберточная бумага, пластиковые дощечки, музыка.

Аудитория: подростки с высоким и средним уровнем агрессивности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятие № 1

Цель занятия: знакомство участников группы друг с другом.

Задачи занятия:

1. Познакомиться с участниками тренинговой группы.
2. Обсуждать правила работы в тренинговой группе.
3. Способствовать преодолению эмоционального напряжения в группе между участниками.

Оборудование и материалы: помещение, стулья, моток ниток, листы бумаги, карандаши, ручки, фломастеры.

Время проведения: 65 - 90 мин.

Упражнение 1 «Визитка».

Цель: знакомство участников тренинга.

Оборудование и материалы: помещение, стулья, листы бумаги, ручки, карандаши, фломастеры.

Время проведения: 7-10 мин.

Инструкция. Участникам предлагается придумать и нарисовать личный логотип (визитку). В визитке указывается или Ф.И.О. или прозвище участника тренинга. После чего представляется каждый участник группы.

Упражнение 2 «Представь себя».

Цель: знакомство участников тренинга.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 7-10 мин.

Инструкция. Участникам необходимо представить себя, рассказать о себе, своих предпочтениях и увлечениях.

Упражнение 3 «Правила работы в группе».

Цель: знакомство подростков с правилами работы в тренинговой группе.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 5-7 мин.

Инструкция. Ведущий. Для того чтобы нам было комфортно и удобно работать в этой группе, чтобы наша работа плодотворно существовала, необходимо выработать общие правила (предлагаются и обсуждаются «золотые правила группы»).

Золотые правила общения:

1. «Здесь и сейчас». Главным является то, что происходит сейчас, какие чувства каждый раз из участников испытывает в данный момент, так как только через актуальные переживания и через групповой опыт человека может познать себя.

2. «Искренность в общении». Говорим только то, что чувствуем и думаем, только правду.

3. «Стоп». Каждый имеет право сказать: «У меня есть чувство, но я не хочу о нем говорить, мне больно».

4. «Я – высказывания». Высказываться только от своего имени.

5. «Конфиденциальность». Информация не выносится за пределы группы.

б. «Инициатива». На занятиях мы не замыкаемся в себе, принимаем активное участие в обсуждении проблемы.

Упражнение 4 «Если бы я был ...».

Цель: снятие эмоционального напряжения в группе.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 10-12 мин.

Инструкция. Придумать ответ на вопрос "Если бы я был ..., то ..." (животным, едой, погодой, эмоцией и т.д.)

Упражнение 5 «Мечты».

Цель: создание атмосферы доверия среди участников группы.

Оборудования и материалы: помещение, стулья, листы бумаги, карандаши, ручки, фломастеры.

Время проведения: 12-15 мин.

Инструкция. Предложить участникам подумать в течение нескольких минут о том, как каждый из них видит свое будущее и нарисовать это на бумаге. Затем обменяться мыслями о своих мечтах. Далее пусть каждый участник определит, какие три конкретные вещи, действия, люди... могут помочь, а какие три – мешают ему осуществить мечту, и что человеку нужно делать, чтобы мечта сбылась.

Рефлексия: участники по кругу высказывают свои чувства, характеризуют настроение, говорят о том, что понравилось, что нет.

Упражнение 6 «Связующая нить».

Цель: налаживание коммуникаций в группе.

Оборудование и материалы: помещение, клубок ниток.

Время проведения: 10-12 мин.

Инструкция. Участники выстраиваются во внутренний и внешний круги лицом друг к другу. В течение 1 мин, обращая друг к другу со словами: «Я рад видеть тебя здесь, потому что...», высказывают свои мысли. По команде меняют партнера и уже начинают говорить со слов: «Я хочу предложить тебе...», снова меняются местами и говорят: «Я хочу пожелать

тебе...». В момент высказывания одного из участников пары держатся за руки и смотрят в глаза друг другу. Упражнение заканчивается общим кругом. Далее ведущий, держа в руках клубок, называет себя и передает клубок соседу, оставляя конец ниточки у себя в руках, тот — следующему, и так далее, пока клубок не вернется к ведущему. Когда клубок — в руках у ведущего, все оказываются «связаны» одной нитью. Ведущий: Слегка потяните за ниточку и почувствуйте, что мы — это единое целое в этом мире.

Рефлексия: участники по кругу высказывают свои чувства, характеризуют настроение, говорят о том, что понравилось, что нет.

Упражнение 7.

Игровая разминка «Надувная кукла»

Цель: преодоление чувства скованности и напряженности, тренировка мышечного расслабления.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 5-7 мин.

Инструкция. Ведущий играет роль «насоса». Участники группы вначале расслабленно сидят на стульях, голова опущена, руки вяло висят вдоль тела. С каждым движением «насоса» «резиновые куклы» начинают «надуваться»: участники распрямляются, поднимают голову, напрягают руки и, в конце концов, встают в полный рост, раскинув руки и расставив ноги. Через несколько секунд ведущий «выдергивает пробку», и игроки с шипением расслабляются и постепенно опускаются на корточки. Игра повторяется 2—3 раза.

Упражнение 8.

Рефлексия занятия.

Цель: получение обратной связи.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 10-12 мин.

Инструкция. Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

Занятие № 2

Цели занятия:

- создание условий для приведения клиентов в состояние равновесия с помощью цветового круга;
- помощь в развитии навыков освобождения от негативных переживаний и агрессии с помощью рисования.

Задачи занятия:

1. Способствовать развитию навыков освобождения от негативных переживаний с помощью рисования.
2. Способствовать снижению уровня агрессивности подростков с помощью изотерапии.

Оборудование и материалы: помещение, столы, стулья, листы бумаги А3, гуашь, кисти, стаканы, музыка, корзина.

Время проведения: 65-95 мин.

Упражнение 1 «Нетрадиционное приветствие».

Цель: приветствие участников группы, создание положительной рабочей атмосферы;

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 5-7 мин.

Инструкция. Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу, похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника сидящего рядом справа.

Упражнение 2 «Дракон кусает свой хвост».

Цель: снятие напряжения в тренинговой группе.

Оборудование и материалы: помещение.

Время проведения: 5-7 мин.

Под веселую музыку дети встают друг за другом и крепко держат друг друга за плечи. Первый ребенок – «голова дракона», последний – «хвост

дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее.

Упражнение 3 «Создание цветового круга».

Цель: создание условий для приведения клиентов в состояние равновесия с помощью цветового круга.

Оборудование и материалы: помещение, столы, стулья, листы бумаги А3, гуашь, кисти, стаканы, музыка.

Время проведения: 25-35 мин.

Инструкция. Каждому клиенту предоставляется набор гуаши не менее семи цветов – каждый набор должен иметь белую и фиолетовую краски. Каждый участник группы выбирает для себя наиболее комфортное место в помещении и подготавливает его для дальнейшей работы: берет подготовленный лист бумаги (на листе бумаги формата А3 нарисован круг диаметром 15 – 18 см, разделенный на 12 равных секторов), емкость с водой, кисти, бумажную салфетку и палитру.

Задание:

1. Используя краски, закрасьте каждый сектор. Начните с красного цвета и двигайтесь к фиолетовому. Насладитесь этим процессом.

2. Обратите внимание на то, что вы чувствуете, закрашивая каждый сектор. Вы чувствуете, что некоторые цвета вам нравятся, а некоторые нет? Доставляет ли вам большее удовольствие использовать какие-то определенные оттенки? Эти и другие вопросы могут дать ключ к тому, какие цвета будут полезны для вашего состояния здоровья.

Начните с сектора № 1 – это красный цвет.

Затем:

№ 2 – красно-оранжевый;

№ 3 – оранжевый;

№ 4 – желто-оранжевый;

№ 5 – желтый;

№ 6 – желто-зеленый;

№ 7 – зеленый;

№ 8 – сине-зеленый;

№ 9 – синий;

№ 10 – сине-фиолетовый;

№ 11 – фиолетовый;

№ 12 – красно-фиолетовый.

3. Не разговаривайте во время выполнения задания. Во время упражнения звучит легкая спокойная музыка.

Рефлексия: после завершения выполнения задания происходит обсуждение упражнения, где каждый участник отвечает на поставленные в начале упражнения вопросы.

Упражнение 4 «Мое настроение».

Цель: создание условий для развития навыков освобождения от негативных переживаний и агрессии с помощью рисования.

Оборудование и материалы: помещение, столы, стулья, листы бумаги, гуашь, стаканы, музыка.

Время проведения: 15-25 мин.

Инструкция. С помощью выбранных цветов из прошлого упражнения каждый участник группы рисует рисунок на тему «Мое настроение». Рисунки выполняются без помощи кисти. Участники рисуют руками, пальцами. После чего каждый участник рассказывает о своем рисунке. Во время упражнения звучит легкая спокойная музыка.

Рефлексия: участники по кругу высказывают свои чувства, характеризуют настроение, говорят о том, что понравилось, что нет.

Упражнение 5 «Рвакля».

Цель: содействие снятию эмоционального напряжения.

Оборудование и материалы: помещение, стулья, листы бумаги, ручки, карандаши, корзина.

Время проведения: 7-10 мин.

Инструкция. Подростку предлагается взять листы бумаги и написать на нем все негативное и плохое что его беспокоит. Затем он может рвать, мять, топтать бумагу, делать с ней все, что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину.

Упражнение 6.

Рефлексия занятия.

Цель: получение обратной связи.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 10-12 мин.

Инструкция. Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

Занятие № 3

Цель занятия: создание условий для выявления и осознания трудно вербализуемых проблем и переживаний участников группы.

Задачи занятия:

1. Способствовать развитию навыков освобождения от негативных переживаний с помощью рисования.
2. Способствовать снижению уровня агрессивности подростков с помощью изотерапии.

Оборудование и материалы: помещение, стулья, листы бумаги, фломастеры, карандаши, краски, ручки, музыка.

Время проведения: 60-90 мин.

Упражнение 1 «Нетрадиционное приветствие».

Цель: приветствие участников группы, создание положительной рабочей атмосферы.

Оборудования и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 5-7 мин.

Инструкция. Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу,

похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника сидящего рядом справа.

Упражнение 2 «Недостающий стул».

Цель: снятие эмоционального напряжения в группе.

Оборудования и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 5-7 мин.

"Недостающий стул" (поменяться местами по каким-либо признакам, оговариваемым человеком в центре круга).

Упражнение 3 «Прошлое и настоящее».

Цель: снятие эмоционального напряжения в группе.

Оборудования и материалы: помещение, стулья, листы бумаги, фломастеры, карандаши, краски, ручки, музыка.

Время проведения: 30-50 мин.

Инструкция. Задается тема рисования – собственное прошлое и настоящее («Моя самая главная проблема в общении»; «Ситуации в жизни, в которых я чувствую себя неуверенно»; «Мой обычный день» и т.д.). Рисунки выполняются индивидуально, а обсуждение происходит в группе. На рисунки выделяется 30 минут, затем рисунки вывешиваются, и начинается обсуждение. Сначала о рисунке высказываются члены группы, а потом сам автор.

Рефлексия: участники по кругу высказывают свои чувства, характеризуют настроение, говорят о том, что понравилось, что нет.

Упражнение 4 «Молекулы».

Цель: активизация состояния активности и бодрости.

Оборудование и материалы: помещение.

Время проведения: 5-7 мин.

Инструкция. Все участники - атомы. Они движутся хаотично по помещению, иногда объединяясь в молекулы. Ведущий дает команду, с какой скоростью и в какое количество должны объединиться в молекулах атома.

Упражнение 5 «Снежинка».

Цель: помощь в снятии эмоционального напряжения.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 5-7 мин.

Инструкция. Представьте, что к вам на ладошку прилетела снежинка, вздохните и задержите дыхание, чтобы она не растаяла. А теперь выдохните и отпустите снежинку (вдох делается на 4-ре счета, выдох делается на 4-ре счета, задержка дыхания на 4-ре счета).

Упражнение 6.

Рефлексия занятия.

Цель: получение обратной связи.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 10-12 мин.

Инструкция. Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

Занятие № 4

Одной из техник изотерапии является создание циркулярных композиций – мандал. Слово «мандала» имеет санскритское происхождение и означает «магический круг». Круг является символом планеты Земля, а также символом защищенности материнского лона. Таким образом, создавая круг. Очерчивается граница, защищающая физическое и психическое пространство. Создавая мандалу, клиент создает символ собственной личности, который помогает ему понять, что он собой представляет в данный момент, и помогает освободиться от напряжения и достичь своей целостности.

Цель занятия: содействие в освобождении от напряжения и достижении своей целостности подросткам.

Задачи занятия:

1. Способствовать снижению уровня агрессивности подростков с помощью изотерапии.

2. Развивать навыки освобождения от негативных переживаний с помощью рисования.

3. Способствовать освобождению от напряжения и достижению своей целостности.

Оборудование и материалы: помещение, стулья, листы бумаги с изображением мандал, цветные карандаши.

Время проведения: 60-90 мин.

Упражнение 1 «Нетрадиционное приветствие».

Цель: приветствие участников группы, создание положительной рабочей атмосферы.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 5-7 мин.

Инструкция. Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу, похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника сидящего рядом справа.

Упражнение 2 «Зоопарк».

Цель: помощь в снятии эмоционального напряжения.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 5-7 мин.

Инструкция. Дети «превращаются» в животных, в тех, в кого захотят сами. Сначала все сидят на стульях («в клетках»). Каждый ребенок изображает свое животное, другие угадывают, кого он изображает. После того как всех «узнали», клетки открываются и «звери» выходят на свободу: прыгают, бегают, рычат, кричат.

Упражнение 3 «Мандала».

Цель: содействие в освобождении от напряжения и достижении своей целостности подросткам.

Оборудование и материалы: помещение, стулья, листы бумаги с мандалой, цветные карандаши.

Время проведения: 35-50 мин.

Инструкция. Подростку предлагается выбрать одну из мандал и раскрасить ее. При этом оценить свое настроение и эмоциональное состояние до и после рисования.

Рефлексия: после завершения выполнения задания происходит обсуждение упражнения, где каждый из участников по кругу высказывает свои чувства, характеризуют настроение, говорят о том, что понравилось, что нет.

Упражнение 4 «Воздушный шар».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Оборудование и материалы: помещение.

Время проведения: 7-10 мин.

Инструкция.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Поймите в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Затем выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. После чего повторить упражнение с «воздушным шаром» еще раз.

Упражнение 5.

Рефлексия занятия.

Цель: получение обратной связи.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 10-12 мин.

Инструкция. Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

Занятие № 5

Цель занятия: снятие эмоционального напряжения в группе и агрессивности.

Задачи занятия:

1. Способствовать снижению уровня агрессивности подростков с помощью изотерапии.
2. Содействовать развитию навыков освобождения от негативных переживаний с помощью рисования.

Оборудование и материалы: помещение, столы, стулья, музыка, пластилин, картон или плотная бумага.

Время проведения: 70-90 мин.

Упражнение 1 «Нетрадиционное приветствие».

Цель: приветствие участников группы, создание положительной рабочей атмосферы.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 5-7 мин.

Инструкция. Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу, похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника сидящего рядом справа.

Упражнение 2 «Релаксация».

Цель: снятие эмоционального напряжения в группе.

Оборудование и материалы: помещение, стулья, музыка.

Время проведения: 15-20 мин.

Инструкция. Сядьте поудобней, расслабьтесь, закройте глаза, глубоко вдохните 3-4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо, к которым вы проявляли агрессию. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда это было. Вспомните свои чувства и мысленно, скажите ему все, что хотели, или даже

сделайте все, что хотели сделать. Теперь, когда вы смогли постоять за себя, больше не возвращайтесь к этому случаю.

Рефлексия: после упражнения обмен мнениями. Какая была ситуация? Трудно ли было представить свои ощущения? Менялись ли ваши ощущения? Трудно ли забыть, отпустить ситуацию, обесценить?

Упражнение 3 «Лепка».

Цель: снятие эмоционального напряжения и агрессии у подростков.

Оборудование и материалы: помещение, столы, стулья, музыка, пластилин, картон или плотная бумага.

Время проведения: 35-45 мин.

Инструкция. Выберите более удобное место и подготовьте его для работы. После чего из пластилина вам нужно слепить образы своей проблемы, своих эмоций и чувств, свое настроение, образ себя, своего обидчика и т.д. И не так уж важно, что вы совершенно не умеете лепить.

Важно то, что все эти образы в процессе лепки можно трансформировать в другие символические образы, которые позволят справиться с сильными чувствами, посмотреть на проблему с разных сторон и найти нужное решение, для того чтобы выйти из проблемной ситуации (например, трансформировать тревогу - в спокойствие).

Рефлексия: после завершения выполнения задания происходит обсуждение упражнения, где каждый из участников по кругу высказывает свои чувства, характеризуют настроение, говорят о том, что понравилось, что нет.

Упражнение 4 «Хлопки по кругу».

Цель: эмоциональная мобилизация группы, её сплочение для дальнейшей работы.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 5-7 мин.

Инструкция. По сигналу ведущего, сидящие в кругу участники хлопают по очереди 2 раза подряд. Услышав один хлопок ведущего, хлопki начинаются в противоположную сторону (ведущий меняется).

Упражнение 5 «Надувная кукла».

Цель: преодоление чувства скованности и напряженности, тренировка мышечного расслабления.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 5-7 мин.

Инструкция. Ведущий играет роль «насоса». Участники группы вначале расслабленно сидят на стульях, голова опущена, руки вяло висят вдоль тела. С каждым движением «насоса» «резиновые куклы» начинают «надуваться»: участники распрямляются, поднимают голову, напрягают руки и, в конце концов, встают в полный рост, раскинув руки и расставив ноги. Через несколько секунд ведущий «выдергивает пробку», и игроки с шипением расслабляются и постепенно опускаются на корточки. Игра повторяется 2-3 раза.

Упражнение 6.

Рефлексия занятия.

Цель: получение обратной связи.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 10-12 мин.

Инструкция. Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

Занятие № 6

Цель занятия: снятие эмоционального напряжения и агрессивности в группе.

Задачи занятия:

1. Способствовать снижению уровня агрессивности подростков с помощью изотерапии.

2. Содействовать развитию навыков освобождения от негативных переживаний с помощью рисования.

Оборудование и материалы: помещение, стулья, стекло/пластиковая дощечка, гуашь, кисти, стаканчики, туалетная или оберточная бумага, пластилин, листы белой и цветной бумаги, цветные карандаши.

Время проведения: 65-90 мин.

Упражнение 1 «Нетрадиционное приветствие».

Цель: приветствие участников группы, создание положительной рабочей атмосферы.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 5-7 мин.

Инструкция. Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу, похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника сидящего рядом справа.

Упражнение 2 «Муха».

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 5-7 мин.

Инструкция. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение 3 «Монотипия».

Цель: создание условий для спонтанного самовыражения, актуализации чувств и снятие психоэмоционального напряжения.

Оборудование и материалы: помещение, стулья, стекло/пластиковая дощечка, гуашь, кисти, стаканчики, туалетная или оберточная бумага, пластилин, листы белой и цветной бумаги, цветные карандаши.

Время проведения: 35-45 мин.

Инструкция. Монотипия — это рисование на стекле/пластиковой дощечки с последующим отпечатыванием на бумаге, затем дорисовка любыми материалами, придание объема, дополнение коллажем, изготовление рамки. Рисование на темы «Ненависть», «Зависть», «Агрессия», «Злоба» либо «Счастье», «Любовь» и т.п.

Рефлексия: после завершения выполнения задания происходит обсуждение упражнения, где каждый из участников по кругу высказывает свои чувства, характеризуют настроение, говорят о том, что понравилось, что нет.

Упражнение 4 «Мышечная релаксация с использованием глубокого дыхания и визуальных образов»

Цель: снятие эмоционального напряжения в группе.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 10-15 мин.

Инструкция. Прежде чем приступить к прогрессивной мышечной релаксации, необходимо обучить ребят глубокому дыханию. Расслаблению способствует медленное и глубокое дыхание с помощью диафрагмы. Подросткам предлагают сделать следующее:

а) при вдохе постараться наполнить воздухом живот, а потом, продолжая вдох, заполнить воздухом грудь. Когда подросток почувствует, что продолжать вдох далее ему тяжело, пусть слегка сожмет диафрагму (перед упражнением надо показать ему, где находится диафрагма) и плавно выдохнет, живот при этом начнет втягиваться;

б) когда подросток освоит дыхание животом с помощью диафрагмы, нужно обучить его задержке дыхания. Для этого, после того как он сделает вдох, пусть постарается не сразу выдохнуть воздух, а слегка задержать его и уже после плавно выдохнуть. Глубокий вдох — задержка дыхания — плавный выдох. Желательно постепенно довести вдох до пяти ударов пульса, задержку дыхания — до трех ударов, а плавный выдох — до пяти ударов пульса (5-3-5);

в) после того как подросток освоил глубокое дыхание с задержкой и со счетом, можно подключать к дыханию визуальные образы.

Для этого необходимо: сесть поудобнее, сделать глубокий вдох, при задержке дыхания представить человека, на которого разозлился (или ситуацию), выдохнуть свой гнев (злость) в виде облачка, сделать упражнение несколько раз.

Упражнение 5 «Аплодисменты» по кругу.

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Оборудование и материалы: помещение.

Время проведения: 5-7 мин.

Инструкция. Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется вам предложить игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем, третий выбирает четвертого и т.д.

Упражнение 6.

Рефлексия занятия.

Цель: получение обратной связи.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 10-12 мин.

Инструкция. Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

Занятие № 7

Цель занятия: снятие эмоционального напряжения и агрессивности в группе.

Задачи занятия:

1. Способствовать снижению уровня агрессивности подростков с помощью изотерапии.
2. Способствовать снятию эмоционального напряжения.

Оборудование и материалы: помещение, столы, стулья, листки бумаги, кисти, краски, карандаши, музыка.

Время проведения: 65-90 мин.

Упражнение 1 «Нетрадиционное приветствие».

Цель: приветствие участников группы, создание положительной рабочей атмосферы.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 5-7 мин.

Инструкция. Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу, похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника сидящего рядом справа.

Упражнение 2 «Молекулы».

Цель: снятие эмоционального напряжения в группе.

Оборудование и материалы: помещение.

Время проведения: 5-7 мин.

Инструкция. Все участники - атомы. Они движутся хаотично по помещению, иногда объединяясь в молекулы. Ведущий дает команду, с какой скоростью и в какое количество должны объединиться в молекулах атома.

Упражнение 3 «Рисование истории».

Цели:

- создание условий для коррекции неадекватных моделей поведения и разрешения внутренних конфликтов;
- снятие эмоционального напряжения.

Оборудование и материалы: помещение, столы, стулья, листки бумаги, кисти, краски, карандаши.

Время проведения: 35-50 мин.

Инструкция. Предлагается нарисовать иллюстрацию к какой-либо истории («Неразрешенный конфликт»). Затем психолог проводит с ребенком

обсуждение. Если предложенный ребенком сюжет носит проблемный характер, ему предлагается нарисовать рисунок на тему «Если бы эта история продолжилась, то как бы развивались события?» или «Что бы ты изменил в этой истории к лучшему». Следующие рисунки создаются по принципу комиксов, пока проблемная ситуация не разрешится. После каждого рисунка психолог проводит обсуждение.

Рефлексия: после завершения выполнения задания происходит обсуждение упражнения, где каждый из участников по кругу высказывает свои чувства, характеризуют настроение, говорят о том, что понравилось, что нет.

Упражнение 4 «Расслабление в позе морской звезды».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Оборудование и материалы: помещение, стулья, музыка.

Время проведения: 10-15 мин.

Инструкция. Выполнять его нужно под музыку. Попросите детей закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют.

Затем пусть они представят, что находятся в этом месте и делают в этом месте то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте — то, что им хочется).

Рефлексия: после завершения выполнения задания происходит обсуждение упражнения, где каждый из участников по кругу высказывает свои чувства, характеризуют настроение, говорят о том, что понравилось, что нет.

Упражнение 5.

Рефлексия занятия.

Цель: получение обратной связи.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 10-12 мин.

Инструкция. Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

Занятие № 8

Цель занятия: снятие эмоционального напряжения и агрессивности в группе.

Задачи занятия:

1. Способствовать снижению уровня агрессивности подростков с помощью изотерапии.
2. Способствовать снятию эмоционального напряжения.

Оборудование и материалы: помещение, стулья, листы бумаги, картон, карандаши, краски, ручки, кисти, туалетная или оберточная бумага, клей, пластилин, ножницы, музыка.

Время проведения: 70-95 мин.

Упражнение 1 «Нетрадиционное приветствие».

Цель: приветствие участников группы, создание положительной рабочей атмосферы.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 5-7 мин.

Инструкция. Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу, похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника сидящего рядом справа.

Упражнение 2 «Каракули».

Цель: снятие эмоционального напряжения в группе.

Оборудование и материалы: помещение, стулья, листы бумаги, карандаши.

Время проведения: 7-10 мин.

Инструкция. Ребенок свободно двигает карандаш по листу бумаги без цели. Получается сложный «клубок» линий, в котором следует увидеть

какой-либо образ и развить его. Затем нужно выразить свои чувства и ассоциации в связи с этим образом, можно сочинить историю о нем.

Упражнение 3 «Предметно-тематическое рисование».

Цель: создание условий для спонтанного самовыражения, актуализации чувств и снятия психоэмоционального напряжения.

Оборудование и материалы: помещение, стулья, листы бумаги, картон, карандаши, краски, ручки, кисти, туалетная или оберточная бумага, клей, пластилин, ножницы, музыка.

Время проведения: 35-45 мин.

Инструкция. Выберите для себя более удобное для работы место. После чего вам предлагается изобразить человека (себя) и его отношение с окружающими людьми («Моя семья», «Я в школе», «Я дома», «Какой я сейчас»).

Рефлексия: после завершения выполнения задания происходит обсуждение упражнения, где каждый из участников по кругу высказывает свои чувства, характеризуют настроение, говорят о том, что понравилось, что нет.

Упражнение 4 «Мышечная релаксация».

Цель: создание условий для снятия психоэмоционального напряжения.

Оборудование и материалы: помещение, стулья, музыка.

Время проведения: 10-15 мин.

Инструкция. С учетом этого и была разработана методика, согласно которой, чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10-15 сек. сильно напрячь мышцы, а затем в течение 15-20 сек. сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайтесь внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством.

Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.

- **Руки.** Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.

- **Шея.** Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ее из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.

- **Лицо.** Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.

- **Грудь.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

- **Спина и живот.** Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.

- **Ноги.** Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Рефлексия: после завершения выполнения задания происходит обсуждение упражнения, где каждый из участников по кругу высказывает свои чувства, характеризуют настроение, говорят о том, что понравилось, что нет.

Упражнение 5 «Аплодисменты» по кругу.

Цель: снятие эмоционального напряжения в группе.

Оборудование и материалы: помещение.

Время проведения: 5-7 мин.

Инструкция. Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется вам предложить игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем, третий выбирает четвертого и т.д.

Упражнение 6.

Рефлексия занятия.

Цель: получение обратной связи.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 10-12 мин.

Инструкция. Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

Занятие № 9

Цель занятия: снятие эмоционального напряжения и агрессивности.

Задачи занятия:

1. Способствовать снижению уровня агрессивности подростков с помощью изотерапии.
2. Способствовать снятию эмоционального напряжения.

Оборудование и материалы: помещение, стулья, листы бумаги, картон, карандаши, краски, ручки, кисти, туалетная или оберточная бумага, клей, пластилин, ножницы, музыка.

Время проведения: 65-90 мин.

Упражнение 1 «Нетрадиционное приветствие».

Цель: приветствие участников группы, создание положительной рабочей атмосферы.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 5-7 мин.

Инструкция. Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу, похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника сидящего рядом справа.

Упражнение 2 «Хлопки по кругу».

Цель: эмоциональная мобилизация группы, её сплочение для дальнейшей работы.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 5-7 мин.

Инструкция. По сигналу ведущего, сидящие в кругу участники хлопают по очереди 2 раза подряд. Услышав один хлопок ведущего, хлопки начинаются в противоположную сторону (ведущий меняется).

Упражнение 3 «Предметно-тематическое рисование».

Цель: создание условий для спонтанного самовыражения, актуализации чувств и снятия психоэмоционального напряжения.

Оборудование и материалы: помещение, стулья, листы бумаги, картон, карандаши, краски, ручки, кисти, туалетная или оберточная бумага, клей, пластилин, ножницы, музыка.

Время проведения: 40-50 мин.

Инструкция. Выберите для себя более удобное для работы место. После чего вам предлагается нарисовать два рисунка на темы «Мой самый хороший поступок» и «Мой самый плохой поступок». Рисунки могут быть как плоскими, так и объемными.

Рефлексия: после завершения выполнения задания происходит обсуждение упражнения, где каждый из участников по кругу высказывает свои чувства, характеризуют настроение, говорят о том, что понравилось, что нет.

Упражнение 4 «Дракон кусает свой хвост».

Цель: снятие напряжения в тренинговой группе.

Оборудование и материалы: помещение.

Время проведения: 5-7 мин.

Под веселую музыку дети встают друг за другом и крепко держат друга друга за плечи. Первый ребенок – «голова дракона», последний – «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее.

Упражнение 5.

Рефлексия занятия.

Цель: получение обратной связи.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 10-12 мин.

Инструкция. Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

Занятие № 10

Цель занятия: снятие эмоционального напряжения и агрессивности в группе.

Задачи занятия:

1. Способствовать снижению уровня агрессивности подростков с помощью изотерапии.
2. Способствовать снятию эмоционального напряжения.

Оборудование и материалы: помещение, стулья, листы бумаги с мандалами, цветные карандаши, музыка.

Время проведения: 65-90 мин.

Упражнение 1 «Нетрадиционное приветствие».

Цель: приветствие участников группы, создание положительной рабочей атмосферы.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 5-7 мин.

Инструкция. Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу,

похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника сидящего рядом справа.

Упражнение 2 «Аукцион».

Цель: эмоциональная мобилизация группы, её сплочение для дальнейшей работы.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 5-7 мин.

Инструкция. По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справляться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), фиксируются на доске, а затем записываются.

Упражнение 3 «Мандала».

Цель: содействие в помощи для освобождения от напряжения и достижения своей целостности подросткам.

Оборудование и материалы: помещение, стулья, листы бумаги с мандалами, цветные карандаши.

Время проведения: 35-50 мин.

Инструкция. Подростку предлагается выбрать одну из мандал и раскрасить ее. При этом оценить свое настроение и эмоциональное состояние до и после рисования.

Рефлексия: после завершения выполнения задания происходит обсуждение упражнения, где каждый из участников по кругу высказывает свои чувства, характеризуют настроение, говорят о том, что понравилось, что нет.

Упражнение 4 «Релаксация».

Цель: создание условий для снятия эмоционального и физического напряжения и активизации позитивных переживаний.

Оборудование и материалы: помещение, стулья, музыка.

Время проведения: 12-15 мин.

Инструкция. Участники тренинга садятся поудобнее, выключается свет, включается музыкальное сопровождение и зачитывается определённый текст.

Опорный текст для выполнения упражнения:

Мои глаза закрываются. Я успокаиваюсь. Я расслабляюсь. Я чувствую себя спокойно и легко. Мое тело расслабляется. С каждым выдохом мое тело все больше расслабляется. Я спокоен. Я расслаблен. Мне спокойно, легко и приятно. С каждым выдохом мне все спокойней, легче и приятней. Я отдыхаю, мне хорошо. Мое лицо расслабляется. Мой лоб расслабляется. Лоб полностью расслаблен. Мой нос расслабляется. Нос полностью расслаблен. Мои щеки расслабляются. Щеки полностью расслаблены. Мое лицо полностью расслабленно. Моя голова полностью расслаблена. Расслабляется правая рука. Расслабляется правая кисть. Расслабляется правое предплечье. Расслабляется правое плечо. Правая рука полностью расслаблена. Расслабляется левая рука. Расслабляется левая кисть. Расслабляется левое предплечье. Расслабляется левое плечо. Левая рука полностью расслаблена. Обе руки полностью расслаблены. Приятное тепло наполняет мои руки. Мои руки налиты приятной тяжестью. Я полностью спокоен и расслаблен. Расслабляется моя правая нога. Расслабляется правая стопа. Расслабляется правая голень, колено. Расслабляется правое бедро. Правая нога полностью расслаблена. Расслабляется левая стопа. Расслабляется левая голень, колено. Расслабляется левое бедро. Левая нога полностью расслаблена. Приятное тепло наполняет мои ноги. Мои ноги налиты приятной тяжестью. Я полностью спокоен и расслаблен. Расслабляются мышцы таза. Расслабляются мышцы спины. Расслабляются мышцы живота. Мое тело полностью расслабленно. Мое тело налито приятным теплом и тяжестью. Я спокойный человек. Я сильный человек. Я отдохнул. Я чувствую как наливаюсь легкостью. Я чувствую прилив сил. Я наливаюсь свежестью и бодростью. Я полон энергии! Мне хочется встать и действовать! Глаза – открываются. Я – встаю!

Упражнение 5.

Рефлексия занятия.

Цель: получение обратной связи.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 10-12 мин.

Инструкция. Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

Занятие № 11

Цель занятия: снятие эмоционального напряжения и агрессивности в группе.

Задачи занятия:

1. Способствовать снижению уровня агрессивности подростков с помощью изотерапии.

2. Способствовать снятию эмоционального напряжения.

Оборудование и материалы: помещение, стулья, листы бумаги, картон, карандаши, краски, ручки, кисти, соленое тесто, музыка.

Время проведения: 70-95 мин.

Упражнение 1 «Нетрадиционное приветствие».

Цель: приветствие участников группы, создание положительной рабочей атмосферы.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 5-7 мин.

Инструкция. Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу, похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника сидящего рядом справа.

Упражнение 2 «Недостающий стул».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Оборудования и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 5-7 мин.

Инструкция. «Недостающий стул» (поменяться местами по каким-либо признакам, оговариваемым человеком в центре круга).

Упражнение 3 «Создание цветового круга».

Цель: создание условий для приведения клиентов в состояние равновесия с помощью цветового круга.

Оборудование и материалы: помещение, столы, стулья, листы бумаги А3, гуашь, кисти, стаканы, музыка.

Время проведения: 25-35 мин.

Инструкция. Каждому клиенту предоставляется набор гуаши не менее семи цветов – каждый набор должен иметь белую и фиолетовую краски. Каждый участник группы выбирает для себя наиболее комфортное место в помещении и подготавливает его для дальнейшей работы: берет подготовленный лист бумаги (на листе бумаги формата А3 нарисован круг диаметром 15 – 18 см, разделенный на 12 равных секторов), емкость с водой, кисти, бумажную салфетку и палитру.

Задание:

1. Используя краски, закрасьте каждый сектор. Начните с красного цвета и двигайтесь к фиолетовому. Насладитесь этим процессом.

2. Обратите внимание на то, что вы чувствуете, закрашивая каждый сектор. Вы чувствуете, что некоторые цвета вам нравятся, а некоторые нет? Доставляет ли вам большее удовольствие использовать какие-то определенные оттенки? Эти и другие вопросы могут дать ключ к тому, какие цвета будут полезны для вашего состояния здоровья.

Начните с сектора № 1 – это красный цвет.

Затем:

№ 2 – красно-оранжевый;

№ 3 – оранжевый;

№ 4 – желто-оранжевый;

№ 5 – желтый;

№ 6 – желто-зеленый;

№ 7 – зеленый;

№ 8 – сине-зеленый;

№ 9 – синий;

№ 10 – сине-фиолетовый;

№ 11 – фиолетовый;

№ 12 – красно-фиолетовый.

3. Не разговаривайте во время выполнения задания. Во время упражнения звучит легкая спокойная музыка.

Рефлексия: после завершения выполнения задания происходит обсуждение упражнения, где каждый участник отвечает на поставленные в начале упражнения вопросы.

Упражнение 4 «Мое настроение».

Цель: создание условий для развития навыков освобождения от негативных переживаний и агрессии с помощью рисования.

Оборудование и материалы: помещение, столы, стулья, листы бумаги, картон, гуашь, стаканы, соленое тесто, музыка.

Время проведения: 20-30 мин.

Инструкция. С помощью соленого теста каждому участнику группы предлагается сделать подделку на тему «Мое настроение», а после чего раскрасить ее выбранными цветами из прошлого упражнения. После чего каждый участник рассказывает о своей подделке. Во время упражнения звучит легкая спокойная музыка.

Рефлексия: участники по кругу высказывают свои чувства, характеризуют настроение, говорят о том, что понравилось, что нет.

Упражнение 5 «Рвакля».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Оборудование и материалы: помещение, стулья, листы бумаги, ручки, карандаши, корзина.

Время проведения: 7-10 мин.

Инструкция. Подростку предлагается взять листы бумаги и написать на нем все негативное и плохое что его беспокоит. Затем он может рвать, мять, топтать бумагу, делать с ней все, что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину.

Упражнение 6.

Рефлексия занятия.

Цель: получение обратной связи.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 10-12 мин.

Инструкция. Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

Занятие № 12

Цель занятия: подведение итогов коррекционной работы.

Задачи занятия:

1. Обсудить результаты проведенной работы.
2. Подвести итоги проведенной работы.

Оборудование и материалы: помещение, стулья, листы бумаги, фломастеры, карандаши, краски, гуашь, стаканчики, ручки, листы с мандалами, пластилин, соленое тесто, туалетная или оберточная бумага, пластиковые дощечки, музыка.

Время проведения: 70-95 мин.

Упражнение 1 «Нетрадиционное приветствие».

Цель: приветствие участников группы, создание положительной рабочей атмосферы.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 5-7 мин.

Инструкция. Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу, похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника сидящего рядом справа.

Упражнение 2 «Снежинка».

Цель: помощь в снятии эмоционального напряжения.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 5-7 мин.

Инструкция. Представьте, что к вам на ладошку прилетела снежинка, вздохните и задержите дыхание, чтобы она не растаяла. А теперь выдохните и отпустите снежинку (вдох делается на 4-ре счета, выдох делается на 4-ре счета, задержка дыхания на 4-ре счета).

Упражнение 3 «Свободное рисование».

Цель: снятие эмоционального напряжения и агрессии.

Оборудования и материалы: помещение, стулья, листы бумаги, фломастеры, карандаши, краски, ручки, листы с мандалой, пластилин, соленое тесто, туалетная или оберточная бумага, пластиковые дощечки, музыка.

Время проведения: 30-50 мин.

Инструкция. Рисунки выполняются с помощью любой ранее используемой техники рисования, лепки и т.п., а также на любую тему выбранную подростком. Рисунки выполняются индивидуально, а обсуждение происходит в группе. На рисунки выделяется 30 минут, затем рисунки вывешиваются, и начинается обсуждение. Сначала о рисунке высказываются члены группы, а потом сам автор.

Рефлексия: участники по кругу высказывают свои чувства, характеризуют настроение, говорят о том, что понравилось, что нет.

Упражнение 4 «Связующая нить».

Цель: налаживание коммуникаций в группе.

Оборудование и материалы: помещение, клубок ниток.

Время проведения: 10-12 мин.

Инструкция. Участники выстраиваются во внутренний и внешний круги лицом друг к другу. В течение 1 мин, обращая друг к другу со словами: «Я рад видеть тебя здесь, потому что...» высказывают свои мысли.

По команде меняют партнера и уже начинают говорить со слов: «Я хочу предложить тебе...», снова меняются местами и говорят: «Я хочу пожелать тебе...». В момент высказывания одного из участников пары держатся за руки и смотрят в глаза друг другу. Упражнение заканчивается общим кругом. Далее ведущий, держа в руках клубок, называет себя и передает клубок соседу, оставляя конец ниточки у себя в руках, тот — следующему, и так далее, пока клубок не вернется к ведущему. Когда клубок — в руках у ведущего, все оказываются «связаны» одной нитью. Ведущий: Слегка потяните за ниточку и почувствуйте, что мы — это единое целое в этом мире.

Рефлексия: участники по кругу высказывают свои чувства, характеризуют настроение, говорят о том, что понравилось, что нет.

Упражнение 5 «Рвакля».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Оборудование и материалы: помещение, стулья, листы бумаги, ручки, карандаши, корзина.

Время проведения: 7-10 мин.

Инструкция. Подростку предлагается взять листы бумаги и написать на нем все негативное и плохое что его беспокоит. Затем он может рвать, мять, топтать бумагу, делать с ней все, что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину.

Упражнение 6.

Рефлексия занятия.

Цель: получение обратной связи.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 10-12 мин.

Инструкция. Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии и коррекционной работе в целом, высказывает пожелания и рекомендации.

Результаты повторной диагностики

Таблица 3 - Результаты исследования экспериментальной группы по опроснику А. Басса и А. Дарки

ФИО испытуемого	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	Раздражение	Негативизм	Обида	Подозрительность	Вербальная агрессия	Чувство вины	Индекс агрессивности	Индекс враждебности
1. Регина Ш.	2	3	2	1	3	6	3	5	8	9
2. Аделина М.	9	5	6	3	5	5	10	5	25	10
3. Эльмира Н.	3	5	6	1	4	6	4	4	13	10
4. Даша Ч.	3	3	6	3	1	6	6	8	15	7
5. Татьяна П.	3	6	6	2	6	4	7	7	16	10
6. Артур В.	6	3	4	3	3	2	7	5	17	5
7. Мария С.	6	4	5	4	4	5	3	6	14	9
8. Линар А.	3	3	5	3	5	5	6	9	14	10
9. Григорий С.	3	7	5	0	4	4	7	2	15	8
10. Александр Н.	3	4	2	1	5	5	4	7	9	10
11. Иван Б.	7	3	6	4	3	4	9	5	22	7
12. Максим Н.	6	5	5	3	4	4	6	4	17	8
13. Света К.	3	5	6	3	2	4	5	4	14	6

Таблица 4 - Результаты исследования экспериментальной группы по опроснику А. Басса и А. Дарки и тесту «Несуществующее животное» (авт. - М.З. Дукаревич)

ФИО испытуемого	Низкий уровень агрессивности	Средний уровень агрессивности с тенденцией к ее проявлению	Высокий уровень агрессивности
1. Регина Ш.	+		
2. Аделина М.		+	
3. Эльмира Н.	+		
4. Даша Ч.	+		
5. Татьяна П.	+		
6. Артур В.		+	
7. Мария С.	+		
8. Линар А.	+		
9. Григорий С.	+		
10. Александр Н.		+	
11. Иван Б.	+		
12. Максим Н.	+		
13. Света К.	+		

Таблица 5 - Результаты исследования контрольной группы по опроснику А. Басса и А. Дарки

ФИО испытуемого	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	Разд- ражение	Нега- тивизм	Обида	Подозри- тельность	Вербальная агрессия	Чувство вины	Индекс агрес- сив- ности	Индекс враж- деб- ности
1. Кристина Д.	2	4	5	2	4	3	3	5	10	7
2. Мария Т.	2	4	2	2	2	5	5	0	9	7
3. Даниил Б.	9	2	4	4	2	5	7	6	20	7
4. Артур Ш.	8	3	7	4	4	6	10	6	25	10
5. Эльмира Д.	1	4	5	2	3	4	7	7	13	7
6. Антон И.	8	3	7	4	4	6	10	6	25	10
7. Дишот Т.	4	5	5	4	2	5	7	3	16	7
8. Илья С.	7	1	6	5	4	5	9	8	23	9
9. Регина К.	1	0	4	2	2	5	6	3	11	7
10. Мария Б.	2	2	4	2	3	7	4	6	10	10
11. Лиза К.	7	3	3	3	5	0	7	2	17	5
12. Адиля Ш.	3	3	6	4	2	2	7	7	7	4
13. Рамис Н.	8	3	4	2	3	7	6	5	18	10

Таблица 6 - Результаты исследования контрольной группы по опроснику А. Басса и А. Дарки и тесту «Несуществующее животное» (авт. - М.З. Дукаревич)

ФИО испытуемого	Низкий уровень агрессивности	Средний уровень агрессивности с тенденцией к ее проявлению	Высокий уровень агрессивности
1. Кристина Д.	+		
2. Мария Т.	+		
3. Даниил Б.	+		
4. Артур Ш.		+	
5. Эльмира Д.	+		
6. Антон И.		+	
7. Дишот Т.	+		
8. Илья С.		+	
9. Регина К.	+		
10. Мария Б.	+		
11. Лиза К.	+		
12. Адиля Ш.	+		
13. Рамис Н.	+		