УДК 159.371

Т. В. Сінєльнікова, А. М. Тарковська

ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З АГРЕСИВНИМИ ПІДЛІТКАМИ В РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАКЛАДАХ

У статті розглядаються особливості агресивності підлітків, а також пропонується спеціальна корекційна програма для роботи з агресивними підлітками в рекреаційних закладах.

***Ключові слова**: корекційна робота, агресивність підлітків, корекційна програма, рекреаційні заклади.*

Проблема вивчення агресивності є надзвичайно актуальною на сьогоднішній день як у теоретичному, так і в практичному аспектах. Про це свідчить велика кількість досліджень з даного питання (О.М. Істратова, К. Лоренц, Ю.Б. Можгинський, І.О. Фурманов, С.Ю. Чижова та ін.) та зростання кількості випадків, пов'язаних із агресивною, ворожою поведінкою й насильством у школах.

Особливо важливим, на нашу думку, є вивчення питання підліткової агресивності. Адже, підлітковий вік є одним з найскладніших вікових періодів становлення особистості. Підліткова криза сприяє виникненню гострої емоційної нестабільності (Т.В. Драгунова, Д.Б. Ельконін та ін.). Виникнення "відчуття дорослості", розбіжність між "Я-реальним", та "Я-ідеальним", залежність від однолітків та суспільної думки – все це робить підлітка "уразливим" та спричиняє прояв підвищеної агресивності, ворожості, конфліктності тощо.

На наш погляд, доречним було б застосовувати корекційні заходи щодо подолання підліткової агресії у роботі психологічних служб рекреаційних закладів. Адже, саме зазначені структури покликані покращувати фізичне й психічне здоров'я особистості. До того ж, у рекреаційних закладах, як правило, спостерігається високий процент так званих "складних" підлітків.

Отже, враховуючи всі вищезазначені моменти, ми поставили за мету визначити особливості агресивності підлітків та розробити програму для її подолання, котру можна було б впроваджувати в роботу психологів у рекреаційних закладах.

Для досягнення поставленої мети нами було проведено психодіагностичне дослідження агресивних проявів у підлітків, в якому приймало участь 50 підлітків, з них 29 дівчат та 21 хлопець.

Дослідження було проведено в чотири етапи: на першому етапі з урахуванням мети та завдань нашого дослідження були обрали наступні психодіагностичні методики: тест "Діагностика ворожості" (по шкалі Кука-Медлея), тест "Оцінка агресивності у стосунках" А. Ассінгер, методика діагностика показників і форм агресії А. Басса і А. Дарки. На другому етапі нами була розроблена корекційна програма для подолання агресивних проявів у підлітків.

Діагностика за методикою показників і форм агресії А.Басса і А.Дарки дозволила виявити нам рівень агресивності у підлітків. Результати дослідження більш наочно представлені у табл. 1.

Таблиця 1

Результати діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Дарки

№	Показники	Рівень		
		Високий	Середній	Низький
1	П1 Фізична агресія	55%	18%	27%
2	П2 Вербальна агресія	46%	27%	27%
3	П3 Непряма агресія	36%	64%	0%
4	П4 Негативізм	46%	36%	18%
5	П5 Роздратування	18%	18%	64%
6	П6 Підозрілість	18%	46%	36%
7	П7 Образа	0%	27%	73%
8	П8 Почуття провини	9%	64%	27%

За результати діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Дарки було виявлено, що найвищі бали отримали за показниками П1 – 43% хлопців; за П2 – 25% дівчат; за П3 – 25% дівчат та 14% хлопців; за П4 – 25% дівчат та 15% хлопців; за П5 – 0% дівчат та 0% хлопців; за П6 – 10% дівчат та 14% хлопців; за П7 – 5% дівчат; за П8 – 10% дівчат та 14% хлопців. Отже,можна зробити висновок, що у більшості опитуваних домінує індекс агресивності.

За результатами, представленими в таблиці 2, можна зазначити, що у підлітків спостерігається високий рівень агресивності, який спостерігається у 51% респондентів; середній рівень – у 39% досліджуваних; низький – у 10% опитаних.

Діагностика за методикою "Діагностика ворожості" (за шкалою Кука і Медлея) дозволила нам виявити рівень агресивності, ворожості та цинізму у підлітків.

Аналіз результатів дозволив констатувати, що високий рівень за шкалою цинізму визначений у 44% респондентів; високий рівень агресивності спостерігається у 42% опитуваних; високий рівень ворожості спостерігається у 40% досліджуваних. Низький рівень за шкалою цинізму спостерігається у 6% респондентів; низький рівень за шкалою агресивності спостерігається у 4% опитаних; низький рівень за шкалою ворожості спостерігається у 5% опитаних.

Таблиця 2

Результати діагностики агресивності за методикою А. Ассінгера

№	Показники	Рівень		
		Високий рівень агресії	Помірно агресивні	Неагресивні
1	Агресивність	51%	39%	10%

Таким чином, на основі проведеного дослідження, було виявлено, що: у досліджуваних підлітків спостерігається високий рівень агресивності, ворожості та конфліктності.

Результати проведеного нами дослідження виявили необхідність розробки корекційної програми, спрямованої на профілактику агресивності в підлітковому віці. Метою даної програми є подолання агресивних проявів у поведінці підлітків. Завданнями програми є: поповнення арсеналу лексичних одиниць, пов'язаних з сферою відчуттів підлітків; розвиток навичок віддзеркалення і пізнавання зовнішніх емоційних проявів; зниження емоційної нестабільності; зниження підвищеної тривожності і агресивності у підлітків; формування в учнів віри у власні сили й можливості. До розробленої програми ми включили такі методи корекції, як ігротерапія, проективний малюнок, психогімнастика, методи поведінкової корекції. Корекційна програма складається з 10 занять. Корекційна робота може будуватися як у формі окремих занять, так і у формі тренінгової і психотерапевтичної роботи.

Нижче наводимо зміст запропонованої програми:

Заняття 1 "Знайомство"

Мета: Знайомство учасників один з одним, підвищення позитивного настрою і об'єднання дітей, емоційне і м'язове розслаблення.

1. Вправа "Добрий ранок"

Діти разом з психологом сидять в крузі. Всім пропонується проспівати привітання одне одному.

2. Вправа "Угоди"

Інструкція:. Ми тут зібралися для того, щоб навчитися контролювати свої емоції і відчуття, підвищити упевненість в собі. Давайте створимо свої власні "правила ігри", про які знатимемо тільки ми з вами і які допоможуть зробити нашу роботу легкою і цікавою. Наприклад, перше правило: "Не гніватися". А які ще повинні бути правила в нашій групі?

3. Гра "Чарівний кошик"

Мета: для підвищення самооцінки і самоповаги дитини.

Інструкція: Кожен з вас на листку паперу повинен написати теплі слова, які він чув на свою адресу. Підписувати свої записки не треба. Потім я пройду і позбираю їх в "чарівний кошик". Потім я буду по черзі читати записки. Ви ж спробувати відгадати, в якій ситуації були сказані ці добрі і ласкаві слова.

Заняття 2

1. Вправа "Недружній шарж"

Мета: навчитися контролювати свої емоції і гнів.

Цей ігровий прийом допоможе більш гідно вийти з ситуації, коли ви сильно розсерджені й "виливає" свої відчуття на того, хто її образив, кричачи, обзиваючись, штовхаючись. Тепер можна запропонувати намалювати карикатуру на цю людину. Коли малюнок буде закінчений, пропонується підписати його. Потім запитується про те, як себе зараз відчуваєш і що хочеться зробити з цим "недружнім шаржем".

2. Вправа "Листок гніву"

Мета: виражати свій гнів не на кривдника, а на лист паперу.

Тренер пропонує виливати свій гнів на листок паперу, який потім можна зім’яти й викинути.

3. Вправа "Подушка для штовхань"

Мета: Цей ігровий спосіб справитися з гнівом особливо необхідний тим дітям, які, гніваючись, схильні реагувати перш за все фізично. Заведіть такій дитині подушку для штовхань. Хай це буде невелика подушка темного кольору, яку дитина зможе штовхати, кидати і бити, коли відчує себе сильно розсердженим. Після того, як йому вдасться випустити пару таким нешкідливим способом, можна перейти до інших засобів [6; 78].

Заняття 3

1. Вправа "Не подобається — подобається"

Психолог просить підлітка поділити чистий аркуш паперу на дві половини й записати відповіді на запитання: 1) що мені не подобається у школі; 2) що мені не подобається вдома; 3) що мені не подобається взагалі в житті. Відповіді на ці запитання учень записує в лівій частині аркуша. Після цього пропонують серію позитивних запитань, відповіді на які записуються в правій частині аркуша: 1) що мені подобається у школі; 2) що мені подобається вдома; 3) що мені подобається взагалі в житті. Підлітки розповідають спочатку про те, що їм не подобається, потім — про те, що їм подобається у школі, вдома й у житті. Важливо дотримуватися послідовності відповідей: спочатку негативні, потім позитивні.

Заняття 4

1. Вправа "Емоційні загадки"

Мета: розвиток навиків віддзеркалення і пізнавання зовнішніх емоційних проявів.

Хід гри: учасники діляться на дві команди. Вправа проходить в три серії. У першій серії кожна команда замислює яку-небудь емоцію із переліку ведучого, після чого відправляє свого представника команді-суперниці. Завдання делегата — невербально зобразити своїм соратникам задумане слово. У другій серії командам пропонується задумати будь-яке переживання. У третій серії команди мають право задумати взагалі будь-яке слово, що має відношення до емоційної сфери.

Заняття 5

1. Вправа "Муха"

Мета: зняття напруги лицьової мускулатури.

Хід гри: сядьте зручно: руки вільно покладете на коліна, плечі і голова опущені, очі закриті. У думках уявіть, що на ваше обличчя намагається сісти муха. Вона сідає то на ніс, то на лоб, то на рот, то на очі. Ваше завдання: не розплющуючи ока і не піднімаючи рук з колін, зігнати настирливу муху.

2. Вправа "Лимон"

Мета: управління станом м'язової напруги і розслаблення.

Хід гри: сядьте зручно: руки вільно покладете на коліна долонями вгору, плечі і голова опущені, очі закриті. У думках уявіть собі, що у вас в правій руці лежить лимон. Починайте поволі його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що "вижали" весь сік. Розслабтеся. Запам'ятаєте свої відчуття. Тепер уявіть собі, що лимон знаходиться в лівій руці. Повторите вправу. Знов розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконаєте вправу одночасно двома руками. Розслабтеся. Насолодитеся станом спокою.

Заняття 6

1. Релаксаційний комплекс "Контраст"

Мета: навчання методів релаксації, зняття відчуття тривоги, хвилювання, емоційного напруження.

Найпростіший спосіб відпочити полягає в тому, що спочатку напружують і втомлюють м'язи, потім різко розслаблюються.

2. Жестові етюди

Мета: навчитися краще розуміти інших, передавати почуття жестами.

3. Малювання на тему "Мій страх"

Після бесіди психолог просить дітей подумати, чого вони більше за все бояться, й намалювати свій страх. Після цього керівник групи пропонує розірвати аркуш із малюнком на дрібні шматочки і говорить про те, що тепер кожен із них переміг свій страх, що їхнього страху більше не існує.

Заняття 7

1. "Бурулька"

Мета: управління станом м'язової напруги і розслаблення.

Хід гри: встаньте, закрийте очі, руки підніміть вгору. Уявіть, що ви — бурулька або морозиво. Напружте всі м'язи свого тіла. Запам'ятаєте ці відчуття. Замріть в цій позі на 1-2 хвилини. Потім уявіть, що під впливом сонячного тепла ви починаєте поволі танути. Розслабляйтеся.

2. Вправа "Повітряна куля"

Мета: управління станом м'язової напруги і розслаблення.

Хід гри: встаньте, закрийте очі, руки підніміть вгору, наберіть повітря. Уявіть, що ви — велика повітряна куля, наповнена повітрям. Постійте в такій позі 1-2 хвилини, напружуючи всі м'язи тіла. Потім уявіть, що в кулі з'явився невеликий отвір. Поволі починайте випускати повітря, одночасно розслабляючи м'язи тіла. Запам'ятаєте відчуття в стані розслаблення.

Заняття 8

1. Вправа "Міміка"

Мета: емоційна гімнастика.

Хід гри: тренер послідовно повертається до різних підлітків і за допомогою міміки і пози зображає для кожного з них деяке емоційне відношення. Останній може звернутися до допомоги тих, хто сидить поряд. Потім тренер пропонує продовжити цей ряд емоційних відносин комусь з круга підлітків. Тепер уже тренер і інші підлітки відгадують емоційні стани, що зображуються.

2. Вправа "Зобрази тварину"

Мета: самовираження, емоційне розкріпачення.

Хід гри: Необхідно зобразити тварину, яку тобі назвуть.

Заняття 9

Мета: Навчання самоконтролю і закріплення цих навиків.

1. Вправа "Сигнали гніву"

Мета: направлена на усвідомлення дитиною свого гніву через тілесні відчуття.

Хай дитина пригадає яку-небудь ситуацію, в якій він дуже сильно гнівався. Запитаєте його, як його гнів давав про себе знати до бійки? Коли людина гнівається, вона може відчувати, як стискаються кулаки, приливає кров, стає важко дихати, напружуються м'язи особи, живота і тому подібне. Це і є сигнали гніву, що попереджають про його зростання. Якщо ж ми вчасно відмітимо його сигнали, то ми зможемо керувати цим відчуттям.

2. Вправа "Гнів на сцені"

Мета: цей ігровий корекційний прийом, заснований на зоровому представленні образу свого негативного відчуття.

Тренер пропонує уявити, як виглядав би гнів на сцені театру. В образі кого виступав би актор, що грає гнів, - монстра, людини, тварини, а може бути, безформної плями? Якого кольору був би його костюм? Яким він був би на дотик - гарячим або холодним, шорстким або гладким?? Яким голосом говорив би? Якими інтонаціями? Як би він рухався по сцені?

3. Вправа "Порахував до десяти я і вирішив..."

Тренер пропонує у разі агресивного настрою спробувати спокійно порахувати до десяти, заспокоюючи своє дихання і прагнучи розслабитися. Тільки після цього приймати рішення, як діяти в даній ситуації [2; 75].

Заняття 10

Мета: Закріплення отриманих навичок.

1. Гра " Компліменти"

Стоячи в крузі, всі беруться за руки. Дивлячись в очі сусіда, дитина говорить: " Мені подобається в тобі..". Той, що

приймає киває головою і відповідає: " Спасибі, мені дуже приємно!" Вправа продовжується по кругу. Далі обговорюємо відчуття, які випробували діти при виконанні даного завдання.

2. Вправа "Сонце в долоньці"

Психолог зачитує вірш, потім діти малюють і дарують подарунки один одному. Сонце в долоньці, тінь на доріжці, крик півнячий, муркотання кішки, птах на вітці, квітка у стежини, бджола на квітці, мурашка на травичці, і поряд - жук, весь покритий засмагою, - і все це - мені, і все це за дарма !От так – ні за що ! Аби жив я і жив, любив цей світ і іншим зберіг..

3. Вправа "Повір мені"

Мета: вироблення внутрішнього самоконтролю і неагресивних способів вирішення особових проблем.

Учасники вибирають комісію у складі 3 чоловік, яку один з учасників повинен переконати в тому, що саме він навів лад у класі, раніше ним же приведеному в розгромлений стан. Ситуація: "Один з учнів інтенсивно готувався до контрольної роботи. Проте допустив декілька помилок. На незадовільну оцінку він відреагував з такою злістю і гнівом, що після уроків розгромив весь клас. Потім, невідомо чому, навів лад, проте вчителі не вірять, що це він зробив із власної волі". Комісія що кожному відповідає присуджує очки, від 0 до 5 балів [3; 153].

На завершальному етапі проводиться обговорення найважливіших моментів роботи.

Запропонована програма може бути дуже актуальною й доцільною у роботі психологічної служби рекреаційних закладів. Очікувані результати за програмою: нормалізація емоційного стану дитини, підвищення впевненості в собі, розвиток емпатії, соціалізації і позитивного ставлення до інших людей, і як наслідок усунення вербальної і невербальної агресії.

Підсумовуючи вищезазначене, можна зробити наступні висновки:

1. Встановлено, що проблема агресивності найбільш гостро проявляється у підлітковому віці. Це пов’язано із кризовими особливостями даного віку.

2. Виявлено, що сучасні підлітки характеризуються високим рівнем фізичної та вербальної агресії, ворожості, конфліктності.

3. Запропоновано корекційну програму щодо подолання підліткової агресивності для впровадження у роботу психологічних служб рекреаційних закладів.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Бандура А.* Подростковая агрессия / А. Бандура, Р. Уолтерс. – М., 2000. – 256 с.

2. *Златогорская О.* Метод в теории и на практике. Программа коррекции агрессивного поведения подростков / О. Златогорская // Школьный психолог. – 2003, № 30.

3. *Лаут Г.В.* Коррекция поведения детей и подростков / Лаут Г.В. и др. – М.: "Академия", 2005. – 224 с.

4. *Можгинский Ю.Б.* Агрессия подростков: эмоциональный и кризисный механизм / Ю.Б. Можгинский. – СПб, 1999. – 267 с.

5. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции / Л.М. Семенюк. – М., 1996. – 267 с.

6. *Шевандрин Н.И.* Психодиагностика, коррекция и развитие личности / Н.И. Шевандрин. – М: Вдадос, 2000. – 184 с.

Подано до редакції 02.12.11