

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия»  
городского округа город Урюпинск Волгоградской области

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 29.08.2025 г.

Утверждаю  
Директор МАОУ «Гимназия»  
И.А.Воронина  
« 29 » 08 2025г.



**Рабочая программа**  
**по профилактике агрессивного поведения подростков**  
**«Усмири дракона»**

Срок реализации – один год (17 часов)

**Составитель: Т.А.Десятиркина,**  
социальный педагог  
МАОУ «Гимназия» городского округа г. Урюпинск

г.Урюпинск, 2025г.

## Пояснительная записка

Вхождение подростков и молодежи в общественную жизнь всегда непросто, особенно сложно эти процессы протекают в кризисные времена, когда ломаются старые, но еще не утверждены новые ценности и интересы людей. Условия сегодняшней жизни, острота социально-экономических проблем, резкая имущественная дифференциация, образовавшийся «разрыв» в системе прошлых и новых социальных ценностей и норм, духовный кризис общества, объективно стимулируют у подростков трудности в самоопределении, самореализации, рост неуверенности в будущем, социальной апатии и асоциального поведения, рост агрессивных проявлений в поведении подростков. Современные условия, сложившиеся в обществе, демонстрируют нарушение равновесия между целями и средствами их достижения – происходящие в стране изменения расширили круг потребностей и интересов молодежи, адекватно этому должны расшириться и возможности их удовлетворения, но, к сожалению, такого равновесия в реальной жизни нет. Для многих подростков некоторые их потребности, прежде всего материальные, основанные на ценностных ориентациях, сформированных в условиях изменения их иерархии, не могут удовлетвориться, фрустрируются, а длительная фрустрация – в свою очередь – приводит к агрессии. Наблюдая за поведением подростков в школе, на улице, в общественных местах и в общении друг с другом можно заметить не только «задиристость» и «драчливость», но и озлобленность, враждебность, неоправданную жестокость и сквернословие. Выяснить причины агрессивного поведения современных подростков, помочь им разобраться в своих проблемах и научить преодолевать ситуативные трудности позитивными способами поведения задача и родителей, и педагогов, и всех значимых для подростка взрослых.

Нами была предложена коррекционная работа в форме тренинговых занятий с подростками по профилактической программе «Усмири дракона», которую может проводить и классный руководитель, и школьный психолог.

Предлагаемая профилактическая программа основывается на программе Н. А. Сакович «Игры в тигры», которая зарекомендовала себя как эффективный метод психологической работы с агрессивными подростками.

Данная программа разработана для детей в возрасте от 14 до 17 лет.

Данная программа реализуется в групповой форме. Численность групп не должна превышать 12-15 человек. При создании группы необходимо учитывать личные взаимоотношения детей и их взаимные симпатии.

Программа состоит из 17-ти занятий, которые проводятся в группе 2



раза через неделю по 1 часу, в зависимости от состояния детей и сложности предлагаемых упражнений.

**Ожидаемые результаты:**

- развитие навыков противостояния негативным факторам внешней среды;
- самореализация и самораскрытие в творческой деятельности;
- стабилизация межличностных взаимоотношений;
- физическое, психологическое оздоровление подростков.

Основное содержание групповых занятий составляют игры и психотехнические упражнения, направленные на снижение агрессивности подростков через развитие коммуникативных навыков, социальной компетенции, рефлексии и позитивных способов действия в различных конфликтных ситуациях. Необходимым элементом всех занятий должны быть психотехники, направленные на развитие групповых структур и процессов, поддержание благоприятного внутригруппового климата, сплочение и организационное развитие подросткового сообщества.

В ходе занятий устанавливаются доброжелательные отношения между участниками группы, что подтверждает итоговая диагностика. На смену агрессивным формам поведения приходит сотрудничество и взаимопомощь, наблюдается предпочтение конструктивных способов разрешения различных ситуаций деструктивным.

**Тематическое планирование**

№ п/п	ТЕМА УРОКА	ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	Количество часов
1	Знакомство	1. Упр. «Тренинговое имя» 2. Игра «Чем мы похожи» 3. Упр. «Портрет из зазеркалья» 4. Рефлексия	1 ч.
2	Развитие коммуникативных навыков	1. Упр. «Молекулы» 2. Игра «Я –зеркало» 3. Упр. «Новая жизнь разбитого зеркала» 4. Рефлексия	1 ч.
3	Развитие коммуникативных навыков	1. Упр. «Общий ритм» 2. Игра «Снежинка» 3. Упр. «Вкусная мандала» 4. Рефлексия	1 ч.
4	Развитие групповой сплоченности	1. Упр. «Лукошко» 2. Игра «Примерим костюм» 3. Рефлексия	1 ч.

5	Развитие групповой сплоченности	1. Упр. «Чудесный мешочек» 2. Игра «Создание монстра» 3. Рефлексия	1 ч.
6	Развитие групповой сплоченности	1. Упр. «Волшебные палочки» 2. Игра «Музыка шаров» 3. Рефлексия	1 ч.
7	Развитие групповой сплоченности	1. Упр. «Неоконченные предложения» 2. Игра «Рассерженные шарики» 3. Рефлексия	1 ч.
8	Развитие групповой сплоченности	1. Упр. «Кочки» 2. Игра «Маски» 3. Рефлексия	1 ч.
9	Развитие групповой сплоченности	1. Упр. «Путаница» 2. Игра «Маски оживают» 3. Рефлексия	1 ч.
10	Закрепление навыков бесконфликтного общения	1. Упр. «Прогулка с компасом» 2. Игра «Пять добрых слов» 3. Рефлексия	1 ч.
11	Закрепление навыков бесконфликтного общения	1. Упр. «Ботинки» 2. Игра «Какой Я» 3. Рефлексия	1 ч.
12	Закрепление навыков бесконфликтного общения	1. Упр. «Корабли и скалы» 2. Игра «Волшебная лавка» 3. Рефлексия	1 ч.
13	Закрепление навыков бесконфликтного общения	1. Упр. «Пирамида» 2. Игра «Выпускаем пар» 3. Упр. «Ковер мира» 4. Рефлексия	1 ч.
14	Закрепление навыков бесконфликтного общения	1. Упр. «Ветер в ивах» 2. Игра «Сказочник» 3. Рефлексия	1 ч.
15	Закрепление навыков бесконфликтного общения	1. Упр. «Найди себя» 2. Игра «Близнецы» 3. Рефлексия	1 ч.
16	Закрепление навыков бесконфликтного общения	1. Упр. «Контакт» 2. Игра «Дерево» 3. Рефлексия	1 ч.
17	Подведение итогов	1. Упр. «Орехи» 2. Упр. «Мои достижения» 3. Рефлексия	1 ч.
		Итого 17 часов	

### Список использованных источников

1. Дубровина И. В. Рабочая книга школьного психолога. М., 1999. С. 215-218.
2. Малкина И. Г. Кризисы подросткового возраста. М., 2004. С.99-102.
3. Технологии практического психолога образования. М., 2000. С.188.
4. Сакович Н. А. «Игры в тигры» М., 2006.