

Департамент образования и науки города Москвы

**Общество с ограниченной ответственностью  
«Мой учитель»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор  
ООО «Мой учитель»



/Г. А. Кускевич/

2 » ноября 2021 г.

**Дополнительная образовательная программа**

**«Управление гневом»**

**(6 часов)**

Авторы:

Коллектив авторов

ООО «Мой учитель»

**Москва, 2021**

## Раздел 1. Содержание программы.

### 1.1. Учебный план.

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), вида аттестации	Внеаудиторные учебные занятия, учебные работы			Внеаудиторная самостоятельная работа, час.	Формы аттестации, контроля	Трудое мкость, час.
		Всего час.	Лекция, час.	Практикум, час.			
1.	Тема №1. «Тревожность и агрессия»	1	0,5	0,5	0,5		1,30
2.	Тема №2. «Подростковая агрессия. Буллинг»	1	0,5	0,5	0,5		1,30
3.	Тема №3. «Аутоагрессия у подростков»	1	0,5	0,5	0,5		1,30
4.	Тема №4. «Здоровая агрессия»	1	0,5	0,5	0,5		1,30
	Итого:	4	2	2	2		6

## 1.2. Учебная программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Планируемые результаты обучения (Знать/Уметь)
1	2	3	4
Тема №1. «Тревожность и агрессия»	Аудиолекция, 30 мин.	Понятие «тревожность», «агрессия». Приемы можем для вывода себя из тревожного состояния. Признаки агрессивности. Вред от конфликтов между людьми. Упражнения: «Подумай заранее», «Ситуации», «Воздушный шарик» «Я злюсь, когда...», Определяем уровень агрессии.	<b>Знать:</b> Определение понятий «тревожность» и «агрессивность». <b>Знать:</b> Фразы, проговаривая которые можно самостоятельно вывести себя из состояния тревожности. <b>Знать:</b> Упражнения: «Подумай заранее», «Ситуации», «Воздушный шарик» «Я злюсь, когда...». <b>Знать:</b> Вред наносимый от конфликтов между людьми.
	Практикум, 30 мин.	<i>Практическая работа № 1.</i> Выполнить упражнение «Я злюсь, когда...»	<b>Уметь:</b> Снижать уровень раздражение с помощью упражнения «Я злюсь, когда...»
	Внеаудиторная самостоятельная работа, 30 мин.	Выполнить упражнение «Самоприказы».	
Тема №2. «Подростковая агрессия. Буллинг»	Аудиолекция, 30 мин.	Причины жестокости у подростков. Понятие «буллинг», его виды и причины. Что делать, если вы стали жертвой травли. Последствия проявления агрессивного и жестокое отношения к окружающим людям. Как предотвратить насилие и агрессию	<b>Знать:</b> Причины жестокости. <b>Знать:</b> Виды буллинга. Как избежать травли. <b>Знать:</b> Последствия буллинга. <b>Знать:</b> Что делать, если вы стали жертвой травли. <b>Знать:</b> Последствия проявления агрессивного и жестокое отношения к окружающим людям. <b>Знать:</b> Как предотвратить насилие и агрессию.
	Практикум, 30 мин.	<i>Практическая работа № 2.</i> Выполнить упражнение «Чистый лист бумаги»	<b>Уметь:</b> Снимать агрессивное состояние с помощью упражнения «Чистый лист бумаги».
	Внеаудиторная самостоятельная работа, 30 мин.	Выполнить упражнение «Ужасно-прекрасный рисунок»	

Тема №4. «Аутоагрессия у подростков»	Аудиолекция, 30 мин.	Понятие «аутоагрессия». Как распознать человека, склонного к аутоагрессии. Причины аутоагрессивного поведения. Основные разновидности аутоагрессии. Тест «Склонность к саморазрушению». Способы выхода из проблемных ситуаций. Упражнения для снятия напряжения и аутоагрессии: «Стаканчик гнева», «Особое убежище», «Дистанцирование», «Ловушка для гнева».	<b>Знать:</b> Признаки человека, страдающего аутоагрессивным поведением. <b>Знать:</b> Причины аутоагрессивного поведения. <b>Знать:</b> Основные разновидности аутоагрессии. <b>Знать:</b> Как помочь человеку с аутоагрессивным поведением. <b>Знать:</b> Способы выхода из проблемных ситуаций. <b>Знать:</b> Упражнения для снятия напряжения и аутоагрессии: «Стаканчик гнева», «Особое убежище», «Дистанцирование», «Ловушка для гнева».
	Практикум, 30 мин.	<i>Практическая работа № 3</i> Сделать «Ловушку для гнева» и выполнить упражнение для снятия напряжения и аутоагрессии.	<b>Уметь:</b> Выполнять упражнения: для снятия напряжения и аутоагрессии «Ловушка для гнева».
	Внеаудиторная самостоятельная работа. 30 мин.	Выполнить упражнение «Без маски».	
Тема №4. «Здоровая агрессия»	Аудиолекция, 30 мин.	Что такое здоровая агрессия. Отличия здоровой злости от нездоровой. Нездоровая агрессия. Для чего взрослому нужна здоровая (нормальная) агрессия. Упражнения: «Обратный отсчет», «Любовь и злость», «Глубокое дыхание», «Дневник».	<b>Знать:</b> Отличие здоровой агрессии от нездоровой. <b>Знать:</b> Для чего взрослому нужна здоровая (нормальная) агрессия. <b>Знать:</b> Упражнения: «Обратный отсчет», «Любовь и злость», «Глубокое дыхание», «Дневник».
	Практикум, 30 мин.	<i>Практическая работа № 4</i> Придумать упражнение для снятия агрессии.	<b>Уметь:</b> Создавать и выполнять упражнения для управления своим гневом.
	Внеаудиторная самостоятельная работа, 30 мин.	Перенести навыки, приобретенные в ходе уроков, в реальную жизнь!	

### 1.3. Календарный учебный график

(Приложение №1).

## Раздел 2. Формы аттестации и оценочные материалы.

### 2.1. Текущая аттестация.

#### Практическая работа №1 по Теме 1.

Название	<i>«Я злюсь, когда...»</i>
Описание ситуации	Запишите на листочке ситуации, в которых вы обычно злитесь. Затем вслух прочитайте то, что вы написали: «Я злюсь, когда...», после чего сомните этот лист бумаги и резко бросьте его в середину комнаты, как будто бы освобождая себя от того, что вас раздражает и вызывает отрицательные эмоции. Таким образом сбрасывается раздражение.
Критерии оценивания	1 – выполнено (по двум критериям); 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

#### Практическая работа №2 по Теме 2.

Название	<i>«Чистый лист бумаги»</i>
Описание ситуации	Возьмите лист бумаги и сделайте с ним то, что вы сделали бы в состоянии агрессии: сомните его, порвите. Затем попробуйте вернуть предмет к первоначальному виду.
Критерии оценивания	1 – выполнено (по двум критериям); 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

#### Практическая работа № 3 по Теме 3.

Название	<i>«Ловушка для гнева»</i>
Описание ситуации	Необходимо из бумаги сложить «ловушку». На «крыльях ловушки» написать 7 способов, как усмирить свой гнев. При переполнении гнева, необходимо использовать «ловушку». В начале назвать любое число, затем выбрать цвет и выбрать способ выплеснуть свой гнев.
Критерии оценивания	1 – выполнено; 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

#### Практическая работа №4 по Теме 4.

Название	<i>Упражнение для снятия агрессии.</i>
Описание ситуации	Создать упражнение для снятия агрессии.

Критерии оценивания	1 – выполнено; 0 – не выполнено. «Зачтено» выставляется слушателям, если они набрали 1 балл.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

## **2.2. Итоговая аттестация.**

Форма итоговой аттестации	Зачет (на основании совокупности выполненных практических работ).
Требования к итоговой аттестации	Выполнение всех практических работ в соответствии с требованиями к каждой из работ.
Критерии оценивания	Слушатель считается аттестованным при положительном оценивании практических работ.
Оценка	Зачтено/не зачтено.

## **Раздел 3. Организационно-педагогические условия реализации программы.**

### **3.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература).**

#### **Основная:**

1. Малкина-Пых И.Г. Кризисы подросткового возраста. Справочник практического психолога, Издательство: Кнорус, 2021.

#### **Дополнительная:**

1. «Агрессия детей и подростков» / Под ред. Н.М.Платоновой. СПб.:Речь, 2006.
2. Бадмаев С.А. Психологическая коррекция отклоняющего поведения школьников. М.: Магистр, 2013.
3. Бандура А., Уолтерс Р. «Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений», М., 2000.
4. Беличева С.А. Основы превентивной психологии. М.: Редакц.-изд. Центр консорциума «Социальное здоровье России», 2012.

5. Вачков И.В., « Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников», 2008.
6. Лопатина, Скребцова: «Притчи для детей и взрослых. Книга 2», Издательство: Амрита, 2009 .
7. Мальцева О.А. Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы ее преодоления / О.А. Мальцева // Тюменский государственный университет — 2009. — № 7.
8. Монах Варнава (Санин), «Маленькие притчи для детей и взрослых», Издательство: Духовное преображение, 2013.
9. «Практикум по психологическим играм с детьми и подростками» /под ред. Битяновой М.Р.- СПб: Питер, 2011

### **3.2. Материально-технические условия реализации программы.**

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение: устройство с доступом к сети интернет (компьютер, планшет или смартфон).

### **3.3. Образовательные технологии, используемые в процессе реализации программы.**

Программа реализуется с использованием ПО для ЭВМ Умиус. Для каждой темы разработаны учебно-методические материалы, которые позволяют слушателям самостоятельно осваивать содержание программы.

**Календарный учебный график.**

№ п\п	Учебные недели/часы	1-я неделя	2-я неделя
	Тема		
1.	Тема №1. «Тревожность и агрессия»	Т, П	
2.	Тема №2. «Подростковая агрессия. Буллинг»	Т, П	
3.	Тема №3. «Аутоагрессия у подростков»		Т, П
4.	Тема №4. «Здоровая агрессия»		Т, П

*Условные обозначения:*

Т – теоретическая подготовка

П или С – практика или стажировка

К – входной, текущий, промежуточный контроль знаний, умений

ПА – промежуточная аттестация (экзамен, зачет)

ИА – итоговая аттестация