

Индивидуальный план работы педагога-психолога с обучающимся, проявляющим агрессивные реакции в КГУ «ОШ имени Шакарима» на 2026 у.год

Срок реализации: февраль – май 2026 г. (4 месяца)

Форма работы: индивидуальные занятия 1 раз в неделю, консультации родителя — 1 раз в месяц.

Цель: снижение уровня агрессивных и импульсивных реакций, развитие навыков саморегуляции и конструктивного выражения эмоций.

Задачи

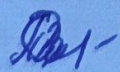
1. Провести диагностику эмоционально-личностных особенностей.
2. Выявить причины обидчивости и раздражительности.
3. Научить подростка распознавать и выражать чувства безопасным способом.
4. Сформировать навыки самоконтроля и управления гневом.

№	Направление	Содержание работы	Методы
1	Диагностика	Оценка уровня агрессии, тревожности	Опросник Басса-Дарки
2	Диагностика	Установление контакта	Беседа «Эмоции и ответственность»
3	Управление гневом	Беседа с ребенком о агрессии	Упражнения для снятия агрессии
4	Эмоциональная грамотность	Различие чувств (злость, обида, раздражение)	Карточки эмоций
5	Саморегуляция	Техники контроля импульса	Дыхательные упражнения, пауза «Стоп»
6	Самооценка	Работа с внутренней уязвимостью	Упражнение «Мои сильные стороны»
7	Коммуникация	Навыки решения конфликтов	Моделирование ситуаций
8	Закрепление навыков	Индивидуальный план самоконтроля	Составление алгоритма действий
9	Итоговая встреча	Оценка динамики	Рефлексия, повторная диагностика
Работа с родителями			
№	Форма	Содержание работы	
1	Консультация	Причины подростковой агрессии	
2	Консультация	Реакция взрослых на вспышки гнева	
3	Консультация	Поддержка самооценки ребёнка	
4	Консультация	Подведение итогов, рекомендации	

Ожидаемые результаты к маю 2026 г.

- Снижение частоты агрессивных реакций;
- Формирование навыков саморегуляции;
- Умение выражать обиду конструктивно;
- Улучшение взаимоотношений со сверстниками;
- Повышение эмоциональной устойчивости.

Педагог-психолог:



Лазимова Т.В.

Опросник уровня агрессивности Басса – Дарки

Описание методики

Опросник агрессивности Басса - Дарки (англ. Buss - Durkee Hostility Inventory, сокр. BDHI) предназначен для выявления уровня агрессивности учащихся. Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет». На русском языке стандартизирован А.А. Хваном, Ю.А. Зайцевым и Ю.А. Кузнецовой в 2005 году.

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.
2. Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

При составлении опросника использовались следующие принципы:

- вопрос может относиться только к одной форме агрессии.
- вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

Инструкция

Внимательно прослушайте утверждения. Если вы согласны с утверждением, то ставьте знак «+», если нет, ставьте знак «-».

Обработка результатов

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения	Коэффициент
Физическая агрессия	1, 25, 33, 48, 55, 62, 68	9, 17, 41	10
Косвенная агрессия	2, 18, 34, 42, 56, 63	10, 26, 49	8
Раздражение	3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72	11, 35, 69	11
Негативизм	4, 12, 20, 23, 36		20
Обида	5, 13, 21, 29, 37, 51, 58	44	9
Подозрительность	6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59	65, 70	10
Вербальная агрессия	7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73	39, 66, 74, 75	13
Чувство вины	8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67		11

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

По Рогову Е.И., значение показателей враждебности и агрессивности равно сумме показателей составляющих их шкал:

- Враждебность = Обида + Подозрительность;
- Агрессивность = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

По Хвану А.А. с соавт., значение этих показателей равно среднему арифметическому составляющих показателей (так как максимальным уровнем во всех случаях является 100 стандартных баллов):

- Враждебность = (Обида + Подозрительность)/2
- Агрессивность = (Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия)/3

Интерпретация результатов

Индивидуальная беседа с учеником 7 «А» класс

Тема: «Эмоции и ответственность»

Цель: развитие эмоциональной саморегуляции и формирование ответственного поведения.

Участники: ученик 7 «А» класса

Ход беседы

1. Установление контакта.

Педагог создал доброжелательную атмосферу, обозначил цель беседы — помочь разобраться в эмоциях и научиться управлять ими.

2. Обсуждение эмоциональных реакций.

Ученик рассказал о ситуациях, в которых испытывает раздражение и обиду (замечания учителя, споры с одноклассниками).

Обсуждались вопросы:

- Какие эмоции ты чаще всего испытываешь в школе?
- Что помогает тебе успокоиться?
- Как твои эмоции влияют на поведение?

3. Разговор об ответственности.

Педагог разъяснил понятие ответственности за свои слова и поступки. Обсуждались возможные последствия импульсивного поведения.

4. Практические рекомендации.

- делать паузу перед ответом;
- использовать спокойный тон общения;
- обращаться за помощью к взрослым при сложной ситуации;
- анализировать свои поступки.

5. Подведение итогов.

Ученик выразил готовность работать над своим поведением и контролем эмоций.

Индивидуальная консультация
Тема: Причины подростковой агрессии

1. Цель консультации

- Помочь маме понять возможные причины агрессивного поведения подростка.
- Снизить уровень тревожности родителя.
- Намечать практические шаги по коррекции поведения.

2. Возможные причины подростковой агрессии

1. Возрастные особенности

- Гормональные изменения.
- Повышенная эмоциональная чувствительность.
- Формирование самостоятельности и потребность в автономии.

2. Семейные факторы

- Частые конфликты в семье.
- Жёсткий контроль или, наоборот, отсутствие границ.
- Непоследовательность требований родителей.
- Недостаток эмоционального контакта.

3. Школьная среда

- Конфликты со сверстниками.
- Буллинг.
- Учебные перегрузки.
- Низкая самооценка.

4. Личностные особенности

- Импульсивность.
- Трудности в выражении чувств словами.
- Невысокий уровень саморегуляции.

5. Внешние влияния

- Агрессивный контент (игры, соцсети).
- Негативные компании.

3. Рекомендации маме

1. Сохранять спокойствие при вспышках агрессии.
2. Говорить о чувствах, а не о личностных качествах ("Мне больно слышать такие слова", а не "Ты злой").
3. Установить чёткие, но гибкие границы.
4. Регулярное качественное время вместе.
5. Обучение подростка навыкам выражения эмоций.
6. При выраженной агрессии — консультация психолога/психотерапевта.

Беседа с ребенком о агрессии

Цель беседы: научить ребёнка распознавать свои эмоции и управлять ими.

Структура индивидуальной беседы :

Этап	Цель	Метод / Вопросы
1. Приветствие и установление контакта	Создать доверительную атмосферу	Неформальное общение: «Как твой день?», «Что сегодня было интересного?»
2. Введение в тему	Подготовить к разговору о эмоциях	Использовать карточки эмоций или рисунки: «Покажи, как ты себя чувствуешь сейчас?»
3. Обсуждение агрессии	Выявить источники и формы агрессии	Вопросы: «Что тебя злит?», «Когда ты последний раз сердился?», «Что ты сделал в этот момент?»
4. Упражнения для снятия агрессии	Научить безопасным способам выхода агрессии	См. раздел “Упражнения ниже”
5. Закрепление	Подведение итогов и закрепление навыков	Обсуждение: «Что тебе понравилось больше всего?», «Что ты будешь делать, когда снова разозлишься?»

Упражнения для снятия агрессии

1. Дыхательная «груша»
 - Ребёнок сжимает кулачки, делает глубокий вдох и медленно выдыхает, разжимая кулаки.
 - Повторить 5–7 раз.
2. Рисование эмоций
 - На листе бумаги рисуется, что чувствует ребёнок (например, злость в виде огня, дождя, урагана).
 - После рисунка обсуждается: «Что можно сделать с этим чувством?».
3. Физическая разгрузка
 - Мягкий мяч или подушка для битья.
 - Ребёнок проговаривает свою злость вслух: «Я злой, потому что...» и выбивает это на подушке.
4. Техника «стоп и подумай»
 - Когда ребёнок чувствует агрессию, он делает паузу, считает до 10 и предлагает альтернативное действие (например, уход в тихое место, рисование, дыхание).

СПРАВКА

о наблюдении за обучающимся в урочной деятельности

Ф.И.О. обучающегося: Тусупбеков Бауржан

Класс: 7 «А»

Период наблюдения: сентябрь - февраль

Наблюдение проводил: педагог-психолог

Цель наблюдения: изучение особенностей поведения, учебной активности и взаимодействия с педагогами и одноклассниками в течение учебного дня (на всех уроках).

Общая характеристика поведения:

В течение учебного дня Тусупбеков Бауржан соблюдает основные правила поведения в школе. На уроки приходит своевременно, внешний вид соответствует установленным требованиям. На большинстве уроков занимает рабочее место, готовит необходимые учебные принадлежности. В деятельность включается после организационного момента. Рабочий темп — преимущественно средний.

Во время объяснения нового материала слушает, периодически может отвлекаться, однако после замечаний возвращается к выполнению задания. На требования педагогов реагирует спокойно, без выраженных эмоциональных реакций.

Учебная активность:

Активность на уроках носит умеренный характер. Чаще отвечает по вызову учителя, инициативные ответы проявляются не на всех предметах.

При выполнении письменных и устных заданий работает в общем темпе класса. При возникновении трудностей может обращаться за разъяснением либо ориентируется на помощь учителя. Интерес к предметам избирательный, более выражен на отдельных дисциплинах.

Взаимодействие с одноклассниками:

В рамках уроков взаимодействует с одноклассниками по учебной необходимости (при работе в парах, группах). Поведение спокойное, в открытые конфликтные ситуации в период наблюдения не вступал.

Общение носит сдержанный характер, инициативность в коммуникации умеренная.

Эмоциональное состояние и работоспособность:

Эмоциональные реакции в течение дня стабильные. Резких перепадов настроения не отмечено. Работоспособность соответствует возрастной норме, утомляемость проявляется к концу учебного дня в пределах естественной динамики.

Вывод:

В ходе наблюдения на всех уроках Тусупбеков Бауржан демонстрирует поведение, соответствующее требованиям образовательного процесса. Учебная активность — умеренная, включённость в деятельность стабильная. Эмоциональное состояние ровное. Существенных нарушений дисциплины или выраженных поведенческих особенностей в наблюдаемый период не выявлено.

Педагог-психолог: Лазимова Т.В.

Качественный этап

Ученики: Телькина Дарьяна Юрьевна

Семья: средняя

Класс: Дарьяна Юрьевна

Возраст: 14 лет

Возраст: 13 лет

Исследовательские вопросы

1) Мотивация изучения учебной мотивации (внутренней мотивации).

2) Социальный статус (статус) ученика как личностные отношения в коллективе).

3) Мотивация деятельности школьной депрессии.

Результаты диагностики

Учебная мотивация

По результатам диагностики выявлен средний уровень учебной мотивации.

Это свидетельствует о том, что ученик в целом понимает значимость обучения, проявляет интерес к отдельным предметам, выполняет учебные требования, однако устойчивой внутренней познавательной мотивации не сформирована. Возможна зависимость учебной активности от внешних стимулов (спонсы, контроль со стороны взрослых, требования учителей). Будущим проявляет избирательный интерес к учебным дисциплинам, активность носит ситуативный характер.

Социометрический статус

По результатам социометрического исследования ученик имеет статус «отверженный».

Данный статус характеризуется низким количеством положительных выборов со стороны одноклассников и возможным наличием отрицательных выборов. Это указывает на трудности в межличностном взаимодействии, недостаточную включенность в коллектив, ограниченный круг общения в классе.

Возможные причины:

- недостаточно развитые коммуникативные навыки;
- замкнутость либо особенности поведения;
- несформированность навыков сотрудничества;
- наличие конфликтных ситуаций;
- особенности групповой динамики класса.

Социометрический статус предвещает вытеснение, так как положение «отверженного» может являться фактором риска социальной изоляции.

Уровень школьной депрессии

По результатам методики выявлено, что признаков школьной депрессии не обнаружено.

Эмоциональное состояние в пределах возрастной нормы. Выраженных признаков подавленности, печальности, чувства бессмысленности, снижения жизненного тонуса не отмечается.

Это говорит о том, что на данный момент социальная изоляция не сопровождается выраженными эмоциональными нарушениями.

Психолого-педагогический анализ

Полученные данные позволяют сделать следующие обобщения:

- Ученик обладает удовлетворительным уровнем учебной мотивации, однако нуждается в ее укреплении и развитии внутренней познавательной активности.
- Наиболее значимой зоной риска является социальная сфера — неблагоприятный социометрический статус.
- Несмотря на положение в коллективе, эмоциональное состояние стабильно, признаки депрессивных переживаний отсутствуют.

Таким образом, основная трудность связана не с эмоциональным неблагополучием, а с особенностями социального взаимодействия.

Выводы

Уровень учебной мотивации — средний, требует поддержки и развития.

Социальный статус в коллективе — «отверженный», что указывает на выраженные трудности в системе межличностных отношений.

3. Признаков школьной депрессии не выявлено.
4. Психоэмоциональное состояние соответствует возрастной норме.
5. Основное направление психолого-педагогического сопровождения должно быть направлено на улучшение коммуникативных навыков и интеграцию в коллектив.

Рекомендации

Классному руководителю:

- Создавать ситуации успеха для ученика.
- Включать в групповые формы работы с распределением значимых ролей.
- Контролировать микроклимат в классе.

Педагогу-психологу:

- Проведение коррекционно-развивающих занятий по развитию коммуникативных навыков.
- Организация тренингов сплочения коллектива.
- Индивидуальные беседы, направленные на повышение самооценки.

Родителям:

- Поддерживать инициативы ребёнка.
- Развивать социальные навыки вне школы (кружки, спортивные секции).
- Формировать уверенность в себе через поощрение достижений.

Заключение

Психологическое состояние Тусупбекова Бауржана на момент обследования является стабильным. Существенных эмоциональных нарушений не выявлено. Основная трудность связана с низким социометрическим статусом в классе, что требует целенаправленной работы по улучшению межличностных отношений и социальной адаптации.

При своевременной психолого-педагогической поддержке прогноз благоприятный.

Педагог-психолог: Лазимова Т.В.

Индивидуальное занятие с учеником 7 «А» класса
Тема: «Дыхательные упражнения и техника паузы «Стоп»»

Цель: обучение ученика навыкам саморегуляции и снижению эмоционального напряжения.

Задачи:

- познакомить ученика с техникой паузы «Стоп»;
- обучить дыхательным упражнениям для снижения стресса;
- развивать навыки самоконтроля в конфликтных и напряжённых ситуациях;
- формировать умение управлять своими эмоциями.

Форма работы: индивидуальное занятие.

Продолжительность: 30–35 минут.

Ход занятия

1. Вступительная часть (5–7 минут)

Психолог устанавливает контакт с учеником.

Беседа:

- Бывают ли ситуации, когда ты сильно злишься или переживаешь?
- Что происходит в этот момент?

Психолог объясняет, что иногда важно остановиться и успокоиться, чтобы принять правильное решение.

2. Основная часть (20–25 минут)

Упражнение 1. «Пауза Стоп»

Психолог объясняет правило:

1. Остановись (Стоп).
2. Сделай паузу.
3. Подумай о последствиях.
4. Прими правильное решение.

Обсуждаются ситуации из школьной жизни (конфликт, обида, спор).

Упражнение 2. «Дыхание спокойствия»

Ученику предлагается простая дыхательная техника:

1. Медленно вдохнуть через нос (на счет 4).
2. Небольшая пауза (на счет 2).
3. Медленно выдохнуть через рот (на счет 6).

Упражнение выполняется 5–6 раз.

Обсуждаются ощущения после упражнения.

Упражнение 3. «Когда использовать технику»

Психолог обсуждает с учеником ситуации, где можно применять технику:

- во время конфликта;
- перед контрольной работой;
- при волнении или раздражении.

3. Заключительная часть (5–8 минут)

Подведение итогов занятия:

- Что нового ты сегодня узнал?
- Помогли ли упражнения почувствовать спокойствие?

Психолог рекомендует применять дыхательные упражнения и технику «Стоп» в повседневной жизни.

Индивидуальное занятие психолога

Тема: «Навыки решения конфликтов»

Класс: 7 «Б»

Дата: 05.05.2026 г.

Форма работы: индивидуальное занятие

Продолжительность: 20–25 минут

Цель.

Развитие навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций.

Задачи

- научить распознавать причины конфликта;
- развивать самоконтроль и эмоциональную устойчивость;
- формировать навыки спокойного общения;
- обучить способам мирного разрешения споров.

Оборудование

- карточки с ситуациями;
- лист бумаги;
- ручки;
- шкала эмоций.

Ход занятия

1. Приветствие и установление контакта (5 минут)

Психолог создает спокойную атмосферу, уточняет эмоциональное состояние ученика.

Вопросы:

- «Какое у тебя сегодня настроение?»
- «Были ли ситуации, когда ты злился или спорил с кем-то?»

2. Упражнение «Мои эмоции в конфликте» (7 минут)

Ученику предлагается назвать эмоции, которые он испытывает во время конфликта.

Обсуждаются:

- злость;
- обида;
- раздражение;
- тревога;
- чувство несправедливости.

Психолог объясняет, что эмоции нормальны, важно научиться управлять реакцией.

3. Упражнение «Стоп — подумай — скажи» (10 минут)

Разбор конфликтной ситуации.

Пример ситуации:

«Одноклассник грубо ответил на уроке».

Алгоритм:

1. Остановиться.
2. Сделать глубокий вдох.
3. Подумать:
 - что произошло;
 - что я чувствую;
 - как можно ответить спокойно.
4. Выбрать безопасный способ реакции.

4. Ролевая мини-ситуация (8 минут)

Ученик проигрывает варианты поведения:

- агрессивный ответ;
- игнорирование;
- спокойное обсуждение.

Обсуждается, какой способ помогает избежать ухудшения конфликта.

5. Итог занятия (5 минут)

Обсуждение:

- чему научился;
- какой способ будет использовать;
- что помогает успокоиться.

Рекомендация:

использовать дыхательные упражнения и правило «Стоп — подумай — скажи».