

Тренинговое занятие по снятию агрессивности

Цель: создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья подростков через коррекцию агрессивных тенденций в поведении, для обучения навыкам адаптивного поведения.

Задачи:

- ☐ Обучить детей способам самоконтроля.
- ☐ Обучить навыкам распознавания эмоций и чувств, контролю за своим эмоциональным состоянием, в том числе гневом.
- ☐ Оптимизировать общение ребенка со сверстниками через выработку механизма эмпатии, сочувствия и доверия друг к другу и окружающим людям.
- ☐ Создать положительный эмоциональный фон в различных видах деятельности подростков, снять эмоциональное напряжение во взаимодействии со сверстниками.

Ожидаемые результаты:

Эмоциональные переживания недоброжелательности, злости, мстительности часто сопровождают агрессивные действия, поэтому, чтобы предотвратить в подростковой среде насилие и жестокость, необходимо:

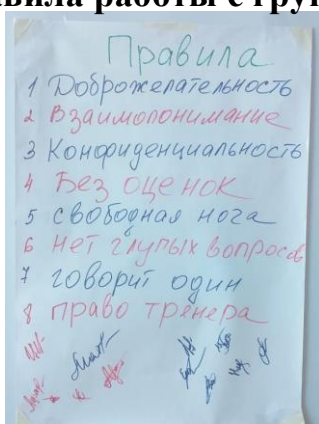
- научить детей распознавать и регулировать эмоции;
- преодолевать импульсивность;
- владеть навыками саморегуляции и контроля;
- обучение эмпатии, сочувствию и сопереживанию.

Агрессивность формируется преимущественно в процессе ранней социализации в детском и подростковом возрасте, и именно в этом возрасте наклонности максимально поддаются профилактике и коррекции.

Упражнение «ПОДНИМИТЕ РУКУ»

- Поднимите левую руку те, у кого сегодня хорошее настроение
- Поднимите правую руку те, у кого настроение сегодня плохое
- Поднимите обе руки те, у кого случилось, что в один день бывает и хорошее и плохое настроение
- Поднимите руку те, у кого никогда не было плохого настроения
- Как вы думаете, нормально ли то, что иногда мы бываем в плохом настроении? (ответы)
- Нормально ли то, что мы иногда злимся? (ответы)
- Как мы себя ведем, когда нас что-то разозлило? (ответы)
- Как можно назвать такое поведение? (ответы)

Правила работы с группой



Упражнение «Поздороваемся ...»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, «разогрев».

Участники перемещаются по помещению под музыку. По команде ведущего каждому участнику необходимо «поздороваться» различными частями тела (головами, плечами, кистями рук, локтем и бедром, и т. д.) с наибольшими количеством присутствующих.

Методика «Градусник»

Методика разработана Н. П. Фетискиным и предназначена для выявления эмоциональных состояний «здесь и сейчас». Она может использоваться в процессе учебных занятий и трудовой деятельности. Достоинством методики является быстрая фиксация состояний в их динамике.

Инструкция: Перед вами на бланке изображен медицинский градусник, на котором имеется несколько шкал, соответствующих тому или иному эмоциональному состоянию. Деления на шкалах соответствуют тому или иному уровню вашего состояния. Отметьте любым знаком на этой шкале градусника «температуру» имеющегося в данный момент состояния (в данном случае – гнев или злость).

Шкалы градусника соответствуют следующим состояниям: восторженному, радостному, светлому (приятному); спокойному, уравновешенному; безразличному, скучному, раздраженному.

Цель: диагностика эмоционального состояния ребенка.

Определение по шкале насколько ребенок в начале работы тренинговой группы спокоен или зол. Работа с карточками.

Интерпретация данных: расположение знака до 36 градусов соответствует слабой выраженности состояния, от 36 до 37 градусов - средней выраженности состояния, от 37 до 38 градусов - высокой выраженности, а от 38 до 39 градусов - очень высокой выраженности данного эмоционального состояния.

Бланк для ответов:

«Градусник»

ФИ _____ **класс** _____

«Насколько я разозлился сегодня _____ (число, месяц, год)?»



Начну сегодняшнее занятие с истории.

Жили-были старик со старухой. Не проходило и дня, чтобы они не ругались. И хотя оба устали от ссор, остановиться никак не могли. Однажды зашла к ним в дом ворожея и подарила им ведро заговоренной воды: “Если опять на ругань потянет, набери полный рот этой воды, и ссора пройдет”.

Только она за дверь, как старуха начала старика пилить. А он набрал в рот воды и молчит. Что же теперь, старухе одной воздух сотрясать? – для ссоры нужны двое! Так они и отвыкли от брани.

Вывод: Когда чувствуете, что едва сдерживаетесь от того, чтобы не наговорить лишнего, мысленно наберите в рот воды. Пусть Вам в этом поможет сюжет из сказки о заговоренной воде.

Что такое агрессия?

А как Вы с ней справляетесь, что делаете?

Самый простой способ снятия агрессии и злости – сделать глубокий вдох и досчитать до 10. Если есть возможность, прогуляйтесь. Движение поможет Вам справиться с разыгравшимся адреналином.

Упражнение: Подберите слова, на что похожа «агрессия» (злость, кулак, слезы, драка, кровь, ссора и т.д.). Подберите слова, на что похожа «улыбка» (солнце, подарок, друг, праздник, тепло и т.д.). Вы обратили внимание, какая атмосфера создавалась в группе при слове «агрессия»? (тягостная, тяжёлая, напряженная, враждебная, неласковая). А какая атмосфера появилась при слове «улыбка»? (теплая, радостная, добрая, красивая).

Дискуссия «Согласен – не согласен» (Таблички)

Цель: *создание возможности каждому воспитаннику выяснить свои взгляды на проблему агрессивного поведения; закрепление умения высказываться и отстаивать свою точку зрения.*

Психолог: – Я говорю утверждение, а вам необходимо сделать выбор – согласны вы или нет с данным высказыванием. У нас получится две команды «согласен» и «не согласен». Итак, **утверждение: «Агрессивному человеку живется легко!».**

В течение 5 минут необходимо подготовить доказательства того, что агрессивному человеку живется легко – одна команда, трудно – другая команда. Затем один человек от каждой команды зачитывает доказательства, выработанные командой. Участники другой команды могут задавать вопросы. После обсуждения предложить участникам, хотят ли они перейти в другую команду. Если такие есть, то уточнить, почему они изменили свое мнение?

Подведение *итогов* упражнения: мы узнали противоположные точки зрения отношения к агрессивности человека. Нашли положительное и отрицательное. Каждый для себя решит, каким ему быть легче.

Упражнение: «Не доводите до предела»

Открытость и честность – верные помощники в управлении гневом. Найдите в себе смелость заявить тому, кто Вас разозлил или обидел: “Знаешь, мне не нравится, когда ты так делаешь или когда ты говоришь со мной...” или “Я зол на тебя, потому что...”. Конечно, далеко не всегда оправданно высказывать все прямо в лицо. Можно обратиться к обидчику через зеркало.

Арт-терапевтическая методика

Арт-терапевтическое упражнение «Кляксы»

Цель: обучение приёмам снятия агрессии через цвет.

Участникам занятия предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, какой им хочется, плеснуть «кляксу» на лист бумаги и сложить лист вдвое так, чтобы «клякса» отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть и постараться понять, на кого или на что похожа полученная «клякса». Агрессивные дети выбирают краску темных цветов. Они «видят» в «кляксах» агрессивные сюжеты (драку, страшное чудовище и др.). Через обсуждение «страшного рисунка» агрессия ребенка выходит вовне, тем самым он освобождается. К агрессивному ребенку во время такой работы полезно посадить спокойного, ведь последний наверняка будет брать для рисунков светлые, спокойные краски и тона, и видеть приятные вещи. Посредством общения со спокойным ребенком на предмет интерпретации «кляксы», агрессивный ребенок значительно успокаивается.

Упражнение «РАССЕРЖЕННЫЕ ШАРИКИ»

Цель: обучение безопасным способам выражения агрессии.

Инструкция: Обучающимся предлагается выбрать для себя шары и надуть их. При надувании можно предложить им вдохнуть в шар вместе с воздухом свою злость, обиду, гнев и прочие негативные эмоции. Затем предлагается по очереди выпустить воздух из шарика и делается акцент на более безопасное выпускание своего гнева и агрессии, без причинения вреда другим и себе.

Техника «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ»

«Ребята, вы выполнили упражнения, которые в дальнейшем помогут вам справляться с собственной агрессией и выражать свои негативные эмоции в форме, которая не принесет вреда окружающим людям. Но у всех нас в жизни бывают ситуации, когда нам нужно сообщить другому человеку о том, что нам не нравятся его действия, что он нас обидел. Как сделать это правильно, чтобы быть услышанными, и чтобы сохранить хорошие отношения? Для этого в диалоге с другим человеком нужно использовать «Я-высказывания».

«Я-высказывания» - это техника, следование которой позволяет избегать конфликтов или выходить из конфликтных ситуаций без перехода к агрессивным действиям. Это высказывание о своих чувствах, без обвинений и упреков в адрес другого. Оно представляет собой конструктивную альтернативу «Ты-высказыванию», обычно содержащему негативную оценку поведения другого человека.

Сейчас мы научимся формулировать аналогичные, но грамотные реплики».

Построение «Я-высказывания»:	
1.	Описание события или проблемы (КОГДА ... что происходит?)
2.	Ваша реакция – ощущения, чувства, эмоции (Я чувствую, что..., я огорчен..., меня раздражает...)
3.	Предпочитаемый вами исход (Мне хотелось бы, чтобы...)
Употребляются: Я, МНЕ, МЕНЯ и т.д.	
Не употребляется: ТЫ, ТВОЙ, ТЕБЯ и т.д.	

Разыгрывание ситуаций «Я-высказывания» (см. таблица).

Инструкция: Участники становятся в круг, ведущий зачитывает ситуацию, выбирает участника, который будет использовать технику «Я-высказывание» и этот участник отвечает.

	Ситуации для «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ»
1.	Неделю назад Вы купили себе новую юбку, а теперь подруга купила точно такую же. Вы говорите...
2.	Приятель лезет к Вам с разговорами, а Вы ужасно спешите. Вы говорите...
3.	Ваш друг занял деньги и обещал отдать через три дня, но прошла уже неделя. Вы говорите...
4.	Ваш друг взял у Вас три диска с фильмами, а когда вернул, то оказалось, что один диск не работает. Вы говорите...
5.	Ваш друг сказал своим родителям, что ночевал у Вас. Но Ваш друг не предупредил, что надосоврать его родителям, и когда позвонила его мама, у Вас с ней состоялся не очень приятный разговор. Вы говорите другу...
6.	Ваш друг ставит Вас в неловкое положение, рассказывая при всех истории о Вас. Вы говорите...
7.	Вы договорились с братом/сестрой, что будете по очереди убираться в комнате. И вот он/она уже в который раз не сдерживает обещание. Вы говорите...
8.	Ваш друг обещал отдать Вам сиамского котенка, Вы очень ждали этого момента. Но потом оказалось, что он уже отдал этого котенка другим. Вы говорите...
9.	Ваша сестра надела Вашу кофточку на дискотеку без Вашего разрешения. На следующий день Вы нашли эту вещь в самом дальнем углу полки. Кофта была грязная и мятая. Вы говорите...
10.	Вы смотрите фильм в кинотеатре, а позади Вас кто-то громко разговаривает. Вы говорите...
11.	Ваш друг приходит к Вам в гости и с собой приводит еще нескольких человек, которых Вы не очень-то знаете. Вы говорите...
12.	Ваш друг сказал родителям, что это Вы заставили его покурить. Его родители пожаловались Вашим родителям. Вы говорите другу...
13.	Вы сидите на уроке и решаете контрольную работу, Ваш сосед по парте начинает, что-то у Вас спрашивать. Вы ему отвечаете...
14.	К следующему уроку вам с одноклассником сказали подготовить доклад, Вы пришли подготовленный, а Ваш одноклассник не сделал свою часть доклада. Вы говорите...
15.	Вы дома готовитесь к сдаче зачета, а Ваш младший брат/сестра бежит по комнате кричит, включает громко мультики. Вы говорите...

Упражнение: Шаг вперед – зверь, шаг назад – человек

Это упражнение особенно полезно застенчивым людям, стесняющимся своего гнева и стыдящимся его проявления. Сделайте шаг вперед, вызывая в себе дику

ярость, ощутите готовность крушить все на своем пути. Затем сделайте шаг назад, выполняя “улыбку Будды” и возвращаясь к состоянию абсолютного спокойствия.

Снова сделайте шаг вперед, перевоплощаясь в разъяренного зверя, и шаг назад, возвращаясь в состояние человека. Шагая вперед, подкрепляйте свою ярость криками, сжимая челюсти и кулаки. При шаге назад очень важно поймать момент расслабления, уделяя внимание мышцам.

Это упражнение требует больших эмоциональных затрат. Остановитесь, как только почувствуете усталость. Выполняя его регулярно, Вы увидите, что Ваши шаги будут все быстрее, и Вы научитесь легко переходить от ярости к полному спокойствию, взяв эмоции под контроль и овладев управлением гневом.

Памятка. Как управлять эмоциями:

- ☐ комкать и рвать бумагу;
- ☐ бить подушку или боксерскую грушу;
- ☐ топтать ногами;
- ☐ выжимать полотенце, даже если оно сухое;
- ☐ громко кричать, используя “стаканчик” для криков или “трубу”, сделанную из ватмана;
- ☐ написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу;
- ☐ втирать пластилин в картонку или бумагу;
- ☐ высказаться в кругу тех людей, которые могут понять и посочувствовать;
- ☐ можно закрыть глаза и представить себе что-нибудь любимое, обладающее успокоительным действием (любимый цвет, любимое место, где было хорошо, игрушку, животное и др.);
- ☐ посидеть в тишине или послушать спокойную музыку, а можно потанцевать;
- ☐ сначала максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их, и так сделать несколько раз;
- ☐ сделать 3–4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов.
- ☐ Применение техники «Я-высказывания»

Рефлексия по итогам занятия

Участникам необходимо закончить предложения:

- Я сегодня узнал, что...
- Оказывается, что можно...
- Это занятие помогло мне...
- Самым важным для меня стало...
- На занятии мне понравилось, что...
- Сейчас я испытываю такие эмоции, как...

Никитина Оксана Сергеевна
Педагог – психолог МАОУ СОШ №4