

Занятие с элементами тренинга «У нас все под контролем».

Программа разработана с учетом индивидуально-психических свойств личности, предназначена для психологов и педагогов.

Цель программы: знакомство с понятиями агрессии, формами агрессивных реакций и способами преодоления агрессии в разных жизненных ситуациях.

Задачи программы:

1. Формирование представления об агрессии, агрессивном поведении, причинах подобных действий.
2. Обучить конструктивным способам разрешения конфликта.
3. Научить элементарным способам саморегуляции.
4. Научить способам разрядки агрессии.

Методы работы:

- 1- Беседы;
- 2 - Упражнения, направленные на устранения агрессивных реакций.

Организация:

Количество участников от 8 до 10 человек (четное количество).

Возраст членов группы от 12 до 14 лет.

Желательна группа смешанного состава по полу.

Ход занятий.

Занятие №1

Знакомство с участниками, разбор определения агрессии, формы и виды агрессии.

Упражнение на знакомство «Презентации».

Цель: знакомство, снятие первичного напряжения.

Время: 15 минут.

Педагог психолог: здравствуйте, прежде, чем начать нашу с вами работу, давайте познакомимся. Для этого я вас попрошу поделится по парам. Задача каждого из вас – представить вашу пару. Для этого для каждой пары будут предоставлены вопросы, на которые надо ответить и время 6 минут (3 минуты на каждого). После того, как каждый из вас получит информацию о своей паре, вы должны будете представить его перед всей группой.

Вопросы для каждой пары:

1. Имя, фамилия.
2. Возраст.
3. Кем ты хочешь стать?
4. Какое у тебя хобби?
5. О чем ты мечтаешь?

6. Что тебе нравится в себе?

7. Какое твое любимое занятие?

По истечении времени все участники возвращаются в круг. Партнер из пары должен презентовать для группы своего партнера.

Важно наблюдать как ребята друг друга представляют, какое настроение и эмоции у каждого из члена группы.

Беседа «Что такое агрессия? Причины агрессии»

Педагог психолог: прежде, чем мы приступим к нашей беседе, я хочу предложить Вам поиграть в игру «Ассоциации». Ребята, кто знает, что такое ассоциация?

Ответы ребят.

Педагог психолог: верно, это первое слово, которое приходит к нам в голову. Итак, давайте поиграем в игру «Ассоциации».

Игра «Ассоциации».

Цель: начать беседу.

Инструкция: первый человек начинает, произносит слово, следующий не задумываясь продолжает ассоциацию первого участника, третий участник отвечает на ассоциацию второго участника и т.д.

В контексте тренинга на тему агрессия, педагог-психолог начинает со слова: «агрессия» и слушает как ребята продолжают данное слово в своих ассоциациях, допускается два круга таких ассоциаций. После проведения – обсуждение.

Обсуждение «Что такое агрессия»

Педагог-психолог: Слово «Агрессия» произошло от латинского «agressio», что означает «нападение», «приступ». С точки зрения психологии, под агрессией понимается сильная активность, стремление к самоутверждению, акты враждебности, то есть действия, которые вредят другому лицу или объекту. Человеческая агрессивность есть поведенческая реакция, характеризующаяся проявлением силы в попытке нанести вред или ущерб личности, или обществу. Каковы же причины агрессии?

Агрессия, как вы понимаете, не возникает на пустом месте.

1. Агрессия может быть ответом на издевательства, насмешки и оскорбления.
2. Проявлением соперничества среди своих ровесников.
3. Психологические трудности у человека.

Давайте с вами разберем несколько случаев и подумаем вместе это агрессивное поведение или нет.

Примеры ситуаций для обсуждения:

1. В классе появился мальчик, который носит очки. Одноклассникам показалось это смешным, они начали придумывать обидные прозвища, хихикают, когда мальчик заходит в класс, а на

перемене часто играли в игру «кто толкнет сильнее, чтобы очки упали с лица». Это агрессия или просто игра?

2. В 9 классе, появилась новенька девочка Наташа. Большая часть класса решила показать ей, что здесь «она лишняя». Ребята начали демонстративно игнорировать попытки Наташи заговорить с кем-либо. Спустя время начали коверкать ее фамилию и придумывать неприятные клички для девочки, обращаясь к ней только таким, исковерканным образом. Классному руководителю надоела эта ситуация и она обратилась к коллеге за советом. Что мы можем посоветовать учителю?

Обсуждение.

Занятие № 2.

Практические упражнения по теме агрессии и злобы.

Педагог-психолог: давайте с вами немного порисуем. Почему мы начинаем злиться? У каждого из нас бывают свои обиды, плохое настроение, грустные периоды в жизни. Давайте нарисуем свою злость.

Упражнение «Рисунок злости»

Цель: рисунок позволяет вывести наружу негативные чувства и мысли и прорабатывает их. Для профилактики агрессивного настроения.

Инструкция: Для начала подросток должен ответить на такие вопросы как:

- 1 – где прячется эта злость в теле?
- 2 – какого цвета эта злость?
- 3 – какого размера злость?
- 4 – какой температуры эта злость?

После ответа на эти вопросы, подросток должен сделать глубокий вдох и резко, не задумываясь нарисовать рисунок своей злости.

Дальше необходимо работать с образом, который лежит перед глазами подростка. Для прорабатывания образа, можно задавать следующие вопросы:

- 1 – Как долго эта злость сидит внутри?
- 2 - В какие моменты злость просыпается?
- 3 – Для чего она в твоей жизни?
- 4 – Как от нее избавиться?

После ответов на вопросы рисунок можно уничтожить: порвать, закопать, разрезать на мелкие кусочки.

Педагог- психолог: давайте с Вами изучим упражнения для саморегуляции.

Саморегуляция – это самовосстановление после сложных внешних воздействий на наше внутреннее состояние.

Упражнение «Дышим правильно».

Цель: восстановление.

Инструкция: Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

1. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
2. На следующие четыре счета задержите дыхание.
3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Педагог психолог: какие мы с вами молодцы. Я хочу с вами провести последнее упражнение, которое позволит нам с Вами понять и почувствовать эмоции.

Упражнение «Добрый, злой, плохой»

Цель: помочь подросткам понять, что такое эмоция, как ее выразить и контролировать.

Инструкция: участники сидят по кругу, педагог-психолог указывает какую эмоцию нужно изобразить.

Давайте закроем глаза и подумаем о том, что мы делаем что-то очень приятное: читаем книгу или играем в любимую игру, покажите на лице вашу эмоцию во время этого процесса.

Представьте, что вы готовились всю ночь к контрольной, а пришли на занятие и поняли, что ничего не понимаете, покажите, что вы чувствуете в этот момент.

А теперь представьте, что вы пришли домой, а тут вся квартира в гостях, которые пришли с огромными подарками без повода, покажите, что вы будете испытывать.

Хорошо, а что вы будете чувствовать, когда большая машина проедет мимо вас и лужа обольет вашу новую одежду?

Представьте, что над вами очень обидно пошутил друг, как вы отреагируете?

Давайте представим, скоро лето, у вас появится три месяца свободного времени, на улице будет тепло, вы сможете больше времени уделять для своих занятий и хобби, покажите, что вы испытываете?

Вопросы для обсуждения?

1 – Какую эмоцию было выразить легче, а какую сложнее?

2 – Насколько сложно было переключаться с негативной эмоции на позитивную?

3 – Какая эмоция вызвала больше всего чувств?

4 – Вы почувствовали, что вы можете контролировать переключение эмоции?

Рефлексия

Педагог-психолог: итак, ребята встаньте пожалуйста в круг. Мы с вами за два занятия познакомились с агрессией, причинами агрессии, научились саморегуляции. Давайте каждый из нас в этом круге поделится позитивными эмоциями, подчеркнет из наших занятий прекрасный опыт, который пригодится каждому из вас в жизни. Давайте каждый из вас улыбнется друг другу и пожелает большой удачи!