

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9»
Левокумского муниципального округа Ставропольского края

Рассмотрена
методическим советом
пр. № 1 от 27.08 2021 г.

Утверждена
пр. № 210 от 27.08 2021 г.
Директор МКОУ СОШ №9
А.Н.Шиянова



Рабочая программа по профилактике и коррекции агрессивного поведения несовершеннолетних

Срок реализации – 1 год
Возраст обучающихся – 11 – 16 лет

Разработана
Педагогом - психологом
Бобиной А.А.

с. Урожайное
2021 год

Цель программы – снижение уровня агрессивности подростков путем обучения навыкам адаптивного поведения.

Задачи:

- обучение навыкам контроля и управления собственным гневом и другими отрицательными эмоциями;
- обучение отреагированию (выражению) собственного гнева и всей негативной ситуации в целом приемлемым способом;
- снижение уровня личностной тревожности;
- формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии;
- развитие позитивной самооценки;

Целевая аудитория: подростки 11-16 лет, родители, педагоги. Количество учащихся в группе: 7-10 человек, количество занятий - 11, продолжительность занятий – 60 минут.

Формы, методы и техники:

1. Двигательные разминки, упражнения -энергизаторы, активаторы.

Цель: снятие напряжения, раскрепощение организма, способность переключаться с одной темы на другую, сплочение коллектива.

2. Релаксация.

Цель: снижение излишнего нервного напряжения, сосредоточение на самом себе, своем внутреннем мире.

3. Концентрация.

Цель: Сосредоточение на своих эмоциях, чувствах, ощущениях, переживаниях.

4. Игротерапия, кинотерапия

Цель: Снижение напряженности, повышение уверенности в себе, снижение агрессивности.

Методы работы: мозговой штурм, мини-лекция, беседа, дискуссия, разминки (подвижные игры), групповые тренинги с элементами арт терапии, кинотерапии.

Цель: Коррекция и профилактика агрессивного поведения у подростков: коррекционно-развивающая занятия представляет собой систему комплексного развития учащихся, склонных к агрессивному и аутоагрессивному поведению. Все занятия объединены общей целью, имеют единую структуру и включают задания, упражнения и игры, направленные на формирование адекватной самооценки, активизацию процессов самопознания, развитие навыков конструктивного общения, развитие умений согласования различных позиций в межличностном взаимодействии.

Коррекционно-развивающий этап включает 11 занятий.

Структура занятий:

1. Разминка.
2. Основное содержание занятия.
3. Рефлексия занятия — оценка занятия.

"Коррекция агрессивного поведения подростков"

Вводное

Занятие 1 «Агрессивность - что это?»

Цель:

- 1) Формирование у детей знаний об эмоциональном мире человека и способа управления им.
- 2) Раскрыть сущность понятий «Агрессия», «Агрессивность»
- 3) Показать, каким эмоциональным состояниям они соответствуют;
- 4) Учить дифференцировать эмоциональный мир человека по мимике, жестам, тембру голоса.

1. Упражнение «Мое имя»

Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. На тренинге нам представится возможность, обычно недоступная в реальной жизни,- выбрать себе имя. Часто бывает, что кому-то не очень нравится имя, данное ему при рождении, кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, некоторым, нравится, чтобы их называли сокращенно, например Макс, Ден. Есть люди, которые любят себя называть, исходя из своих увлечений, интересов.

У вас есть 30 секунд, чтобы придумать себе игровое имя, написать его на бэйдже и представить себя группе. Все остальные члены нашей группы в течение всего тренинга будут обращаться к вам только так.

Принятие правил

Прежде чем мы начнем наше общение, нам необходимо принять общие правила работы в группе.

Базовые правила групповой работы:

- конфиденциальность (все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, не должно становится достоянием третьих лиц).
- принцип добровольного участия в группе (члены группы могут не принимать участие в тех или иных упражнениях).
- доброжелательная, открытая атмосфера (недопустимы агрессивные действия и высказывания по отношению друг к другу)

Ход занятия:

Приветствие :

Упражнение «Комплимент»

Основная часть:

Вводная беседа: объявление темы занятия, постановка целей;

Прслушивание аудиозаписей с фрагментами ситуаций, показывающих агрессивное поведение людей.

Дискуссия:

Вопросы к детям:

- Как вы думаете, какие чувства испытывают участники разговора?
- Кто в разговоре ведет себя неправильно? В чем это проявляется?
- Как можно назвать такого человека?

Что вы чувствовали, пока прослушивали запись?

В ходе совместного обсуждения ситуаций, подвести детей к обсуждению понятий «Агрессивность», «Агрессия».

Агрессия - это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому существу, не желающему подобного обращения.

Агрессивность- это свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии.

В жизни каждого человека бывают случаи, когда в него вселяются «драконы»: гнев, обида, агрессивность, зависть. Эти чувства набрасываются на нас и держат в цепких лапах. Человек становится злым, сердитым, недовольным. Он даже может причинять неприятности и боль другим.

Вопросы к детям:

- А вы можете припомнить какой-нибудь случай, когда вы сталкивались с агрессивностью другого человека?

- Как он выглядит? (лицо, голос, поза)

- Как вы думаете, приятно общаться с таким человеком?

г) Практическая часть: составление коллажа

Мы с вами сегодня выяснили, что представляет собой агрессивный человек и что такое агрессия вообще. А сейчас я предлагаю вам составить коллаж на темы «Агрессия», «Агрессивность». Работа в группах. Перед вами ватман, картинки из журналов, комиксов, фломастеры, клей. Используя эти предметы, попробуйте изобразить агрессивность так, как вы ее себе представляете.

Обсуждение коллажа

- Как вы думаете, удалось ли вам изобразить агрессию и агрессивность?

- Какой группе наиболее точно удалось это сделать?

д) Тренинг эмоций

Детям предлагается показать:

- шаловливого мышонка;
- разгневанного мышонка;
- веселого мышонка;
- агрессивного мышонка.

Вопросы:

- какое задание было легче выполнить, какое сложнее, почему?
- Каким лучше быть?

е) Итог занятия:

- что нового узнали на занятии?
- Что конкретно для себя ты почерпнул из всего сказанного и услышанного?
- Что понравилось на занятии, что нет?

ж) *Релаксация* : прослушивание спокойной музыки.

Занятие 2 . Понятие личности. Кто Я? Кто Ты? Понятие границ личности. Развитие личности.

Цель: сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении. Выработать установку на ценность каждой отдельной личности. Ощутить похожесть и индивидуальность отдельных людей.

Разминка: Обмен чувствами

10 определений «Кто Я?», обсуждение.

Мозговой штурм на тему «Из чего состоит личность». Осознание себя как ценной личности

Упражнение «Я никогда не...» участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не...» (Например – «Я никогда не прыгал с парашютом»). Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение верно. Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках. Ведущий заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности и пальцы надо загибать по честному. Нужно оговорить, что не считаются вещи, связанные с половыми различиями. Выигрывает человек с самым разнообразным жизненным опытом, а проигрывает с самым богатым, т. е. Это может благотворно влиять на самооценку человека.

Игра в границы «Скажи стоп» Участники по очереди подходят друг к другу. Можно разными способами. Тот к кому подходят должен сказать «стоп», когда на его взгляд, партнер подойдет слишком близко.

Проблема перехода границ, чувства, которые возникают когда переходят границы. Внимательное отношение к границам, ощущение своих физических границ, осознание эмоций возникающих при нарушении границ

Упражнение «Обозначь ситуацию» Участникам предлагаются ситуации. Необходимо определить, о чем в этой ситуации идет речь: о чувствах, мыслях или поведении.

Предлагаемый набор ситуаций

1. Ты ищешь новый способ решения задачи по математике.
2. Тыходишь к холодильнику и достаешь банку с компотом.
3. Ты краснеешь от смущения.
4. Ты мечтаешь о летних каникулах.
5. Ты ешь мороженое.
6. Ты предвкушаешь завтрашний день рождения.
7. Ты радуешься неожиданной посылке.
8. Ты быстро мчишься вниз с горы на велосипеде.
9. Ты огорчаешься оттого, что отец пообещал, но забыл взять тебя в гости.
10. Ты приходишь в ярость оттого, что вместо ожидаемой четверки, получил двойку.
11. Ты аккуратно развешиваешь одежду в шкафу.
12. Ты огорчаешься, от известия, что лучший друг переезжает в другой город.
13. Ты пытаешься решить пойти в кино или поиграть с друзьями.

14. Ты злишься оттого, что в школе хулиган отобрал твой новый калькулятор.

15. Ты размышляешь над тем, продолжить ли учебу в школе или пойти в училище.

16. Ты плачешь оттого. Что друг (подруга) поссорился с тобой

17. Ты выполняешь домашнее задание.

Ты сердисься из-за того, что сестра включила радио очень громко

18. Ты выбираешь себе книгу в библиотеке

Анкета «Откровенно говоря...»

Дата занятия.....

Мое тренинговое имя.....

1. Во время занятия я понял, что.....

2. Самым полезным для меня было.....

3. Я был бы более откровенным, если.....

4. Своими основными ошибками на занятии считаю.....

5. Мне не понравилось.....

6. Больше всего мне понравилось, как работал.....

7. На следующем занятии я хотел бы.....

8. На месте ведущего я.....

Релаксация

Занятие 3. «Прогноз погоды»

Цель: научить ребенка приемлемым способом сообщить о своем плохом настроении, уважать состояние души другого человека.

Материалы: Бумага и восковые мелки.

Инструкция: Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя не выспавшимися, может быть, что-то испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы смогли восстановить свое внутреннее равновесие.

Если с вами случится такое, вы можете дать нам понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете показать ребятам свой "прогноз погоды". Тогда всем будет понятно, что на какое-то время вас нужно оставить в покое.

Возьмите лист бумаги и восковые мелки и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова "Штормовое предупреждение". Таким способом вы можете показать другим, что у вас сейчас "плохая погода", и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете положить такой лист перед собой на стол, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете "дать отбой". Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит всюю.

Поощрение использования "прогнозов погоды" детьми поможет создать более гармоничную атмосферу в группе, научит считаться с настроением друг друга. Если взрослый будет время от времени представлять детям свой личный "прогноз погоды", это позволит им принимать во внимание настроение и душевное состояние взрослого.

Упражнение «Камушек в ботинке»

Цель: научить детей с помощью метафоры сообщать о своих трудностях.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш в ботинок попадает камушек? Возможно, сигнала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается

целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: "У меня камушек в ботинке", то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: "У меня нет камушка в ботинке", или: "У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками". Расскажите нам, что еще вас удручает.

Дайте детям поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные "камушки", которые будут названы.

Упражнение «Спустить пар»

Цель: работа с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и воспитателями.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется "Спустить пар". Играют в нее так.

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: "Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты"; или: "Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты".

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь "спустить пар". Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накипело и мне не нужно "спускать пар".

Когда круг "спускания пара" завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: "Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты".

Релаксация

Занятие №4. «Распознаем эмоции»

Цель: расширение способов взаимопонимания, развитие умений распознавать эмоции.

Задачи:

1. Развивать умения понимать эмоции.
2. Сформировать значимость понимания эмоций других людей.

Упражнение № 1. «Здравствуй, мне очень нравится...»

Участники вправе сами закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким.

Упражнение № 2. Опрос «Почему важно понимать чувства и эмоции других людей?»

Упражнение № 3. Упражнение «Передача чувств по кругу»

Все члены группы очень плотно друг к другу садятся на стульях в круг. Все закрывают глаза. Задача в том, чтобы передать по кругу какое-нибудь чувство без слов, только используя прикосновения к рядом сидящему члену группы, в соответствии с передаваемым чувством. Тренер назначает того, кто делает это первым. После этого участник может открыть глаза, а член группы, воспринявший переданное чувство, должен передать его следующему члену группы. При этом совсем не обязательно в точности повторять движения предыдущего члена группы, главное — передать то же самое чувство, состояние, при этом можно использовать другие движения, прикосновения.

После того как чувство передано по кругу, оно возвращается тому, кто его отправил. К этому моменту все сидят с открытыми глазами. Каждого, начиная с первого участника, спрашивают, какое чувство получил, какое отправил. В результате находят того или тех людей, из-за которых произошло искажение.

Упражнение № 4. «Атомы и молекулы»

Необходима небольшая первичная настройка: группу просят закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы. Подвигавшись, некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, участники снова объединяются и т.п.

Если последним числом атомов в молекуле будет два, то упражнение служит хорошим способом деления группы на пары для последующей работы.

Упражнение № 5. «Поделись со мной»

Цель упражнения: эмпатийная диагностика личностных качеств; расширение репертуара способов взаимопонимания.

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств: нежность, умение сочувствовать, умение создавать хорошее настроение, эмоциональность, доброжелательность, интеллект, организаторские способности, твердость характера, решительность, креативность.

Список может быть изменен в зависимости от состава группы и целей занятия. При необходимости ведущий дает пояснение значений этих качеств. Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: "Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать" Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

Рефлексия.

Занятие 5 «Я и мои эмоции»

Задачи:

Научить выражать свои эмоции приемлемым способом;

Научить находить альтернативные стили поведения в конфликте;

Познакомить с конструктивными способами общения.

Приветствие: Упражнение

Разминка.

Упражнение «Имитация движения поезда»

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие внимания.

Выполняется, стоя в кругу. Первый участник делает один хлопок, следующий выполняет два притопа ногами, третий – один притоп, четвертый делает два хлопка и т.д. по кругу.

Основное содержание занятия.

Прежде чем начать наше занятие я хочу вам рассказать оду притчу.

Притча «Безвредная змея»

Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-нибудь. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камнями, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я просил, чтобы ты перестала, причиняя людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

Вопрос для обсуждения. В чем мораль этой притчи?

Нет ничего страшного в том, чтобы пошипеть иногда на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь обидчика. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зла в ответ. А это очень важно, потому что зло никогда не приводит за собой добро. Другими словами, притча говорит о том, что каждая личность должна обладать определенной нормой агрессивности. В этом случае агрессивность выполняет защитную функцию. Отсутствие агрессивности (кстати, в переводе с английского *aggression* означает всего лишь «напористость») приводит к пассивности, ведомости, конформности.

Упражнение «Датский бокс»

Цель: показать, что агрессивность может быть конструктивной (способность отстаивать собственные интересы, сохраняя при этом хорошие отношения с партнером).

В древности Данию населяли племена варваров. Мужчины были очень агрессивны и часто устраивали кровавые бои. Однажды мудрец, обеспокоенный тем, что мужское население может истребить друг друга, предложил им бескровный способ разрешения конфликтов. Этот способ получил название «Датский бокс». Все делятся на пары, протягивают руки

как для рукопожатия, смыкают пальцы в замок, ладони участники прижимают друг к другу. Большие пальцы направлены вверх. Необходимо поймать большой палец противника и прижать его к замку ладоней. Задача: как можно больше раз в течение 2 минут поймать и прижать большой палец противника. Следить за стратегией поведения противника.

Упражнение «Разожми кулак!»

Цель: показать возможные стили поведения в травмирующей ситуации.

Участники группы разбиваются на пары, один сжимает руку в кулак, другой должен его разжать за 1-2 минуты. Затем меняются ролями и ситуация повторяется.

Вопрос для обсуждения: кому и как удалось это сделать. Возможны разные варианты – можно силой, можно просьбой, можно легким поглаживанием.

А что может случиться, если агрессия выйдет за пределы допустимой нормы?

Сказка «Солнце и ветер». *Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи ехал путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с этого путника плащ, тот и будет признан сильнейшим». И вот ветер стал дуть, очень старался, а добился того, что путник лишь сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами. И путник сам снял плащ.*

Вопросы для обсуждения: Кто выиграл в этом споре и почему? Всегда ли можно добиться своего силой? Как еще можно добиться своего?

Упражнение «Волшебный базар»

Цель: проигрывание внутриличностных конфликтов, изучение самоотношения, обучение позитивной оценке и принятие собственных негативных качеств.

Ваши классные руководители жалуются на то, что вы себя плохо ведете и что у вас масса плохих качеств, которые им очень не нравятся. Но мне кажется, каждый человек вправе сам решать и давать оценку своим качествам. Согласны? Но как бы там не было, у всех есть такие качества, которые нам помогают или, наоборот, мешают жить. Поэтому сейчас будем играть в игру «Волшебный базар». Особенность этого базара состоит в том, что на нем торгуются и обмениваются человеческими качествами. Возьмите по листу бумаги и фломастеру и вверху листа большими буквами напишите «КУПЛЮ», ниже разборчиво, чтобы могли прочитать торговцы, напишите качества, которые вы хотите приобрести. Приколите этот лист бумаги на грудь. Теперь возьмите маленькие листочки и на каждом напишите по одному качеству, которые вы хотели бы продать или обменять на базаре. Итак, мы на «волшебном базаре» Походите по рынку, присмотритесь к товару, познакомьтесь, кому какие качества нужны. Обязательно торгуйтесь, обменивайтесь двойным или тройным обменом, ищите варианты. Помните правило – нельзя просто отдавать качества, ничего не получив взамен.

Упражнение «Поймай руку»

Цель: снятие негативного настроения, восстановление телесной и умственной работоспособности, концентрации внимания.

Выберите себе, пожалуйста, партнёра и встаньте друг напротив друга. Тот из вас, кто старше по возрасту, будет «ловцом». Он расставляет руки и держит их на уровне бёдер, на расстоянии около 25 см друг от друга. Кисти его рук образуют открытую ловушку. Задача второго – провести свою левую или правую руку между обеими руками партнёра, не касаясь этой ловушки, т.к. она в любой момент может захлопнуться. Если «ловец» поймает руку партнёра, то они меняются ролями. Рука, до которой дотронется «ловец», считается пойманной.

Упражнение «Спектр эмоций»

Цель: осознание и понимание своих эмоций и внутреннего состояния.

В жизни ваше Я-эмоциональное меняется в зависимости от оценки вас другими (значимыми). Подумайте, что вы чувствуете, когда кто-то говорит вам следующие слова. Выберите ответ, обозначающий ваше состояние в этот момент времени, и объясните, почему вы это чувствуете в каждом случае.

1. «Работа выполнена отлично! Ты заслуживаешь пятёрку!»
2. «Не задавай вопросов! Делай только то, что тебе велели!»
3. «Может быть, ты мне поможешь?»
4. «Пошёл прочь, а то ударю!»
5. «Я не могу заняться с тобой, я занят. Так что проваливай!»
6. «Какой ты способный!»
7. «Твоя работа сделана безобразно. Посмотри, до чего ты докатился!»
8. «Брось эту работу, тебе её всё равно никогда не сделать!»
9. «Как ты сегодня хорошо выглядишь!»
10. «Если ещё раз принесёшь двойку — получишь ремня, лентяй!»

Возможные ответы: печаль, огорчение, радость, удовольствие, страх, отчаяние, безразличие, сомнение, удивление, обида, неуверенность, растерянность, гордость, сострадание, гнев, воодушевление, негодование.

Упражнение «Лозунг против агрессивности»

Каждому участнику предлагается нарисовать свой лозунг против агрессивности, на основе выработанного каждым для себя на предыдущем занятии понимания агрессивности. Процесс рисования длится 7 -10 минут. После этого все рисунки рассматриваются и обсуждаются. Далее участникам предлагается разбиться на группы по признаку сходства рисунков. Важно, чтобы каждый сделал самостоятельный выбор в пользу той или иной группы. Заключительный этап – презентация лозунгов каждой группы.

Упражнение «Ванька-встанька»

Цель: снятие напряжения

Участники становятся в круг как можно плотнее друг к другу. Один из участников выходит в центр круга. Он пытается максимально расслабиться, а остальные, вытянув руки перед собой, покачивают стоящего в центре из стороны в сторону, поддерживая его и не давая упасть. В кругу может побывать каждый желающий. После проведения упражнения ведущий спрашивает, кому удалось максимально расслабиться и довериться своей группе. Тем, кто побывал в круге необходимо оценить степень своего доверия по 5-ти балльной шкале. Поинтересоваться у участников с низким доверием, почему они не смогли расслабиться и что им мешало полностью довериться группе.

Упражнение «Выпустить пар»

Цель: формирование адекватного способа поведения в конфликтных ситуациях.

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Обращайтесь к конкретному человеку. Например: «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчики несерьезны». Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «выпустить пар». Если кому-то из вас совершенно не на что будет пожаловаться, то просто скажите: «У меня пока ничего не накопилось, и мне не нужно выпускать пар». Когда круг «выпускания пара» завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу. Анализ Что говорили? Какие чувства вызвали обращения в ваш адрес? Что удивило? Готовы ли вы изменить в себе то, что мешает другим?

Упражнение «Подарок»

Цель: сближение, взаимодействие и взаимоуважение в коррекционной группе.

Сейчас, пожалуйста, встаньте в круг, рассчитайтесь по порядку и запомните свой номер. Отлично. В этой комнате, для каждого из вас есть небольшой подарок. Вспомните свой номер, под таким же номером вы найдете свой подарок. И помните, что, вероятно, ничто не случайно. То, что скажет твой подарок, предназначенный именно тебе.

Каждый находит в комнате листок (в виде звездочки, цветка и т.д.) со своим номером, на обратной стороне которого написано пожелание. Примеры пожеланий: 1. Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным. 2. Отстаивай свою точку зрения во время конфликта, но не дави на собеседника. 3. В споре умей выслушать собеседника до конца. 4. Уважай чувства других людей. 5. Любую проблему можно решить. 6. Будь внимательнее к людям, с которыми общаешься. 7. Не сердись, улыбнись. 8. Начни свой день с улыбки. 9. Посмотри на других: в тебе и окружающих так много общего. 10. Взгляни на своего обидчика — может, ему просто нужна твоя помощь. 11. Раскрой свое сердце, и мир раскроет свои объятия. 12. Всегда внимательно выслушай своего собеседника. После того как все нашли

свои «подарки», ребята возвращаются в круг. Предложите всем зачитать то, что написано на их листочке, и подарить эти слова всем присутствующим.

Заключение. Общество, больное агрессией и нетерпимостью, заражает и свое молодое поколение. Опасность состоит в том, что эта «болезнь» может стать врожденной и массовой, превратиться из социальной патологии в социальную норму, поэтому необходимо продолжать более детальное и глубокое рассмотрение данной темы, как на уровне психологической и педагогической наук, так и на уровне практической работы с подростками.

РЕФЛЕКСИЯ

С участниками группы проговаривается, что делали, какой опыт приобрели, как этот опыт будет помогать в жизни.

Занятие 6. «Способы конструктивного общения»

Цель: научить подростков конструктивно отстаивать свою точку зрения.

Задачи:

1. Сформировать умение отстаивать свою точку зрения;
2. Расширить способы коммуникации.

Упражнение №1. "Давайте поздороваемся"

Цель: приветствие и настрой на дальнейшую работу.

Время выполнения: 5 минут.

Вначале упражнения педагог и подростки говорят о разных формах приветствия реально существующих и шуточных. Затем подросткам предлагается поздороваться плечом, рукой, спиной и т.д. и выдумать свои необычные способы приветствия и поздороваться ими. Будет намного лучше, если движения и способы приветствия не будут повторяться.

Упражнение № 2. «Мои цели»

Цель: поиск способов эффективного достижения целей.

Каждый участник кратко рассказывает о своих важных целях, о том, как он их собирается реализовывать, что для этого уже сделано и делается, отвечая на возможные вопросы группы.

Упражнение № 3. «Кот Леопольд»

Цель: повышение уровня коммуникации, обучение способам убеждения.

Из группы выбирается одна «мышь», все остальные становятся «котами». Каждый «кот» получает бумажку со своим именем, одного из них зовут Леопольдом, а всех остальных – прочими кошачьими именами, например, Василием, Муркой и т.д. При этом Леопольдом может стать участник любого пола, и тренер подчеркивает это группе. Психолог напоминает группе сюжет мультфильма про Леопольда. В этом мультфильме дружелюбный и безобидный кот Леопольд пытается подружиться с мышами, которые постоянно устраивают ему постоянные пакости.

В данном упражнении котам тоже нужно будет убедить мышь, что они безобидны и с ними можно иметь дело. Фокус состоит в том, что у нас из всех котов только одного зовут Леопольд и именно он хочет подружиться с мышами. Все остальные коты – опасные хищники, которые только притворяются дружелюбными. Задача каждого кота – убедить мышь, что именно он – безобидный Леопольд. Задача мыши – определить настоящего Леопольда.

Котам дается 5 минут на подготовку, после чего они выступают, объясняя «мышь», почему они безобидны. «Мышь» оценивает выступления и говорит, кому из котов она поверила.

Упражнение № 4. «Моя критика»

Цель: расширение способов коммуникации.

Каждый вспоминает ситуацию своей неудачной критики и по очереди разыгрывает ее, пользуясь алгоритмом конструктивной критики и обращаясь

к одному из партнеров. Партнер соглашается с критикой, когда будет к этому расположен.

Упражнение № 3. «Катастрофа в пустыне»

Задачи: отработать навыки поведения в дискуссии, умения вести диспут, быть убедительным, изучить на конкретном материале динамику группового спора, открыть для себя традиционные ошибки, совершаемые людьми в полемике, потренировать способности выделять главное и отсеивать «шелуху», видеть существенные признаки предметов, научиться осознавать стратегические цели и именно им подчинять тактические шаги и т.д.

Ведущему следует акцентировать внимание при обсуждении результатов на таких аспектах, как получение обратной связи участниками друг о друге (в силу своей эмоциональной насыщенности игра позволяет хотя бы на какое-то время «отключить» механизм психологической защиты и стать самим собой – именно поэтому она эффективна на первых этапах групповой работы).

Время: не менее полутора часов.

Каждый участник получает специальный бланк (или чертит его по указаниям ведущего).

Ведущий дает группе следующую инструкцию:

- С этого момента все вы – пассажиры авиалайнера, совершавшего перелет из Европы в Центральную Африку. При полете над пустыней Сахара на борту самолета внезапно вспыхнул пожар, двигатели отказали, и авиалайнер рухнул на землю. Вы чудом спаслись, но ваше местоположение неясно. Известно только, что ближайший населенный пункт находится от вас на расстоянии примерно 300 километров. Под обломками самолета вам удалось обнаружить пятнадцать предметов, которые остались неповрежденными после катастрофы.

Ваша задача – проранжировать эти предметы в соответствии с их значимостью для вашего спасения. Для этого нужно поставить цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значимости и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас. Заполняйте номерами первую колонку бланка. Каждый работает самостоятельно в течение пятнадцати минут.

Список предметов:

Охотничий нож.

Карманный фонарь.

Летная карта окрестностей.

Полиэтиленовый плащ.

Магнитный компас.

Переносная газовая плита с баллоном.

Охотничье ружье с боеприпасами.

Парашют красно-белого цвета.

Пачка соли.

Полтора литра воды на каждого.

Определитель съедобных животных и растений.

Солнечные очки на каждого.

Литр водки на всех.

Легкое полупальто на каждого.

Карманное зеркало.

После завершения индивидуального ранжирования ведущий предлагает группе разбиться на пары и проранжировать эти же предметы снова в течение десяти минут уже совместно с партнером (при этом номерами заполняется второй столбик в бланке со списком предметов). Следующий этап игры – общегрупповое обсуждение с целью прийти к общему мнению относительно порядка расположения предметов, на которое выделяется не менее тридцати минут.

Из наблюдения за работой участников хорошо видна степень сформированности умений организовывать дискуссию, планировать свою деятельность, идти на компромиссы, слушать друг друга, аргументировано доказывать свою точку зрения, владеть собой. Часто разворачивающиеся жаркие споры-баталии, когда никто не желает прислушаться к мнению других, наглядно демонстрируют самим участникам их некомпетентность в сфере общения и необходимость изменения своего поведения.

По окончании дискуссии ведущий объявляет, что игра завершена, поздравляет всех участников с благополучным спасением и предлагает обсудить итоги игры. Первым вопросом, на который ведущий просит ответить всех участников по кругу, является следующий: «Удовлетворен ли ты лично результатами прошедшего обсуждения? Объясни почему».

Ответы участников с необходимостью сопровождаются рефлексией, цель которой – в осмыслении процессов, способов и результатов индивидуальной и совместной деятельности. Возникшая в результате дискуссия подогревается ведущим, задающим уточняющие вопросы примерно такого типа:

Что вызвало твою удовлетворенность (неудовлетворенность)? Как, по-твоему, в верном направлении продвигалась ваша дискуссия или нет?

Была ли выработана общая стратегия спасения? Что тебе помешало принять активное участие в обсуждении? Ты не согласен с принятым решением? Почему тебе не удалось отстоять свое мнение?

Кто в наибольшей степени повлиял на исход группового решения, то есть по сути дела оказался лидером, сумевшим повести за собой группу?

Что именно в поведении лидера позволило ему заставить прислушаться к себе? На какой стадии появился лидер?

Какими способами другие участники добивались согласия с их мнениями?

Какие способы поведения оказались наименее результативными?

Какие только мешали общей работе?

Как следовало бы построить дискуссию, чтобы наиболее быстрым способом достигнуть общего мнения и не ущемить права всех участников?

Обсуждение итогов игры должно подвести группу к тому, чтобы самостоятельно разобраться в вопросе, как наилучшим способом организовывать дискуссии, как избежать грубых столкновений в споре и расположить других к принятию своего мнения. Как правило, в процессе обсуждения затрагивается очень широкий спектр проблем: фазы, через которые проходит практически любая дискуссия, лидер и его качества, навыки эффективного общения, умения самопрезентации и т.д.

При необходимости ведущий только помогает более четко сформулировать найденные участниками закономерности. Очень большое значение имеет самоанализ участниками собственного поведения, который обогащается обратной связью от других членов группы. От ведущего зависит, чтобы эта обратная связь не превратилась в серию взаимных обвинений, а носила бы конструктивный характер и была принята участниками.

Практически всегда возникает вопрос о «правильном» ответе на проблему дискуссии. Такой ответ дается ведущим, но с оговоркой, что это мнение зарубежных экспертов, с которым мы вправе не соглашаться, но вынуждены учесть важность выбора стратегии спасения для ранжирования предметов: либо двигаться по пустыне к людям, либо ждать помощи от спасателей. Если в группе при обсуждении практически не поднимался вопрос о стратегии, то на этом этапе обнаруживается, что часть участников молчаливо подразумевала первый вариант, в то время как другая часть имела в виду второй. Этим выявляется еще одна причина взаимного непонимания.

Итак, ответы:

Вариант «Ждать спасателей» (кстати, по мнению экспертов, предпочтительный).

Полтора литра воды на каждого. В пустыне необходима для утоления жажды.

Карманное зеркало. Важно для сигнализации воздушным спасателям.

Легкое полупальто на каждого. Прикроет от палящего солнца днем и от ночной прохлады.

Карманный фонарь. Также средство сигнализации летчикам ночью.

Паращют красно-белого цвета. И средство прикрытия от солнца, и сигнал спасателям.

Охотничий нож. Оружие для добычи пропитания.

Полиэтиленовый плащ. Средство для сбора дождевой воды и росы.

Охотничье ружье с боеприпасами. Может использоваться для охоты и для подачи звукового сигнала.

Солнечные очки на каждого. Помогут защитить глаза от блеска песка и солнечных лучей.

Переносная газовая плита с баллоном. Поскольку двигаться не придется, может пригодиться для приготовления пищи.

Магнитный компас. Большого значения не имеет, так как нет необходимости определять направление движения.

Летная карта окрестностей. Не нужна, так как куда важнее знать, где находятся спасатели, чем определять свое местонахождение.

Определитель съедобных животных и растений. В пустыне нет большого разнообразия животного и растительного мира.

Литр водки на всех. Допустимо использовать в качестве антисептика для обеззараживания при любых травмах. В других случаях имеет малую ценность, поскольку при употреблении внутрь может вызвать обезвоживание организма.

Пачка соли. Значимости практически не имеет.

Вариант «Двигаться к людям». Распределение по значимости будет иметь несколько иной вид:

Полтора литра воды на каждого.

Пачка соли.

Магнитный компас.

Летная карта окрестностей.

Легкое полупальто на каждого.

Солнечные очки на каждого.

Литр водки на всех.

Карманный фонарь.

Полиэтиленовый плащ.

Охотничий нож.

Охотничье ружье с боеприпасами.

Карманное зеркало.

Определитель съедобных животных и растений.

Парашют красно-белого цвета.

Переносная газовая плита с баллоном.

Иногда прояснение взаимных впечатлений и открытый обмен обратной связью на первых этапах тренинга затруднены, и хотя эта игра остается полезной и эффективной, она не способна полностью снять психологические защиты участников. Для ослабления напряжения на этой стадии используются психогимнастические игры с релаксационной направленностью.

Рефлексия.

Занятие № 7 «Закрепляем способы конструктивного общения»

Цель: закрепление способов конструктивного поведения.

Задачи:

1. формирование доброжелательного отношения друг к другу;
2. повторение способов преодоления агрессии;
3. повышение уровня жизненного оптимизма.

Упражнение-разминка №1. «Дракон ловит свой хвост»

Цель: разминка.

Время выполнения: 5 минут.

Описание упражнения. Группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны – это «голова», а конец – «хвост» дракона. «Голова» пытается ухватить «хвост», а тот, естественно, пытается увернуться. При выполнении этого упражнения двигается вся колонна, но руки участники не размыкают. Можно повторить игру несколько раз, при этом желательно менять порядок построения участников в колонне.

Опрос:

Какие способы борьбы с агрессией вы помните?

Назовите их?

А какие используете?

Упражнение № 2. «Чего я достиг»

Цель: выявить динамику изменения поведения подростков.

Участники рисуют рисунок «Мои достижения», круг «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?». Участники отвечают на вопрос. Важно следить за тем, чтобы участники говорили уверенным и радостным тоном, не преуменьшая своих достоинства, а преувеличивая их (я невероятно умная). Группа поддерживает каждого участника.

Обсуждение:

1. Мои достижения
2. Что мне нравится, что я люблю в самом себе?

Упражнение № 3. «Подарок человечества»

Цель: повышение самооценки в достижении позитивных жизненных целей.

Время выполнения: 20 минут.

Я подарок человечеству.

Ведущий: «Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: «Я — подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в...»

После 5 минут раздумий ребята по кругу высказывают свои соображения. Группа поддерживает своего товарища аплодисментами и заявлениями: «Это действительно так!»

Замечания: не останавливайте подростков, даже если для ведущих вам кажется, что их аргументы не убедительны.

Упражнение № 4. «В чем мне повезло в этой жизни»

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, завершение занятия.

Время выполнения: 5 минут.

Участники сидят в кругу, им необходимо рассказать о том, в чем им повезло в жизни. Упражнение начинается с ведущего. Если участник затрудняется высказаться, остальные участники могут ему помочь в этом.

Упражнение № 5. «Чемодан».

Один их участников выходит. А остальные начинают в дорогу ему собирать чемодан, в который он набирается то, что, по мнению группы, пригодится ему для общения с людьми. Все пожелания записываются и вручаются на память.

Рефлексия

Занятие 8 «Я - агрессивный?»

Цель: 1)Продолжать знакомство с понятиями «Агрессия», «Агрессивность»;

2) Закреплять умение определять эмоциональное состояние близких людей;

3)Учить детей анализировать свое эмоциональное состояние, вербализировать собственные переживания.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение «Улыбка».

Основная часть:

Вводная беседа:

На прошлом занятии мы с вами познакомились с понятиями «Агрессия», «Агрессивность».

- Что такое агрессия?
- Что такое агрессивность?
- Вспомните, как выглядит человек, который находится в состоянии гнева, обиды? (мимика, жесты)

Дискуссия: А сейчас вспомните случай из своей жизни, когда вы сами находились в состоянии гнева, т. е. испытывали злость, обиду, ненависть (высказывания детей по очереди). (В ходе высказываний задавать наводящие вопросы)

- Вспомни, какие физические ощущения ты испытывал?
- Когда ты был рассержен, что тебе хотелось сделать? (ответы типа ударить, толкнуть, накричать - свидетельствуют об агрессивных тенденциях)
- Долго ли ты успокаивался? Что этому содействовало? (убедили, что не прав, высказал все, что хотел, не обращали внимания и т. д.)
- Что ты чувствовал, когда начал успокаиваться?
- Вспоминая этот случай, что чувствуешь сейчас?
- Хочешь, чтобы это повторилось?

В конце всех высказываний необходимо подвести детей к выводу, что состояние гнева, злости действует отрицательно не только на самого себя, но и на окружающих.

Практическая часть:

Рисование

- Вы мысленно представили себя в состоянии, когда вы обижены, сердиты, озлоблены. Попробуйте изобразить себя на листе бумаги .
- Тебе самому нравится, то, что ты увидел?
- Каким бы хотел видеть себя всегда?
- Давайте изобразим это?
- *Тренинг эмоций:*

Предлагаются фразы типа: «Иди сюда», «Не мешай мне» и т. п. произнести:

- грубо, со злостью, громко;

- вежливо, спокойно.

Вопросы:

- Что вы ощущали, когда к вам обращались грубо, вежливо?
- Что вам хотелось сделать, когда к вам обращались грубо , вежливо?
- Были у вас случаи, когда вы разговаривали с кем-нибудь грубо, со злостью. Почему?
- Что вы чувствовали при этом?
- К чему может привести грубость?

Игра «Гневная гиена»

Гиена стоит у одинокой пальмы (специально поставленный стул). В листьях пальмы прячется обезьянка. Гиена ждет, когда обезьянка обессилеет от голода и жажды и прыгнет на землю. Тогда она ее съест. Гиена приходит в ярость, если кто-нибудь приближается к пальме, желая помочь обезьянке:

Я - страшная гиена

Я - гневная гиена

От гнева на моих губах

Вскипает пена.

(Выразительные движения, усиленная жестикуляция).

- Что ты чувствовал, когда был страшной гиеной?
- Что тебе хотелось сделать?

г) *Итог занятия:*

- можете ли вы назвать поступок, который вы описывали вначале занятия, назвать проявлением агрессивности?
- Хотели бы вы научиться контролировать свои эмоции?

д) *Рефлексия.*

- Я сегодня узнал...

Занятие 9 «Ух, как я зол!» - 1

Цель: 1) Учить детей анализировать поступки, находить причину конфликта;

2) Продолжать учить детей различать эмоции злости, обиды, гнева.

3) Учить различать агрессию по ее формам.

Ход занятия:

1) Приветствие:

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь! скажите добрые слова друг другу»

2) Основная часть:

1. Вводная беседа:

Бывает ли так, что одна и та же ситуация одного человека обижает, а другого нет? Приведите примеры. Когда люди обижаются друг на друга, за что? (ответы детей).

Попробуйте на несколько секунд превратиться в психоаналитиков и ответить на вопрос: «Почему мы обижаемся?» «Почему мы испытываем злость, раздражение?» (причины, которые заставляют человека обижаться и злиться, т. е. проявлять агрессивность).

В процессе обсуждения подвести детей к выводу, что иногда проявление агрессивности - это не что иное, как желание привлечь к себе внимание, скрыть свой страх перед чем-то, а чаще всего неумение адекватно реагировать на происходящие вокруг события.

Вы уже приводили примеры ситуаций, которые выводили вас из себя, злили. А теперь давайте выполним упражнение, которое поможет вам выявить те «раздражители», которые заставляют вас быть такими.

Практическая часть:

Упражнение «Что меня злит»

В первом столбике таблицы запишите все то, что вызывает в вас раздражение, злит, сердит.

Во второй запишите действия, которые вы предприняли бы в ответ на «раздражитель»

(порукаюсь, порву, побью ит. д.)

Анализ заполненных таблиц. В ходе анализа подвести к выводу, что агрессия бывает «вербальная» и «физическая»

Вербальная (словесная)- многочисленные отпоры, отрицательные отзывы, критические замечания; выражения отрицательных эмоций: недовольство другими в форме брани, затаенной обиды, ярости, ненависти; высказывания мыслей и желаний агрессивного содержания («Я больше всего хотел бы убить его»), или в форме проклятия, оскорбления, угрозы, обвинения.

Физическая - использование физической силы против другого лица.

Упражнение «Геометрия обиды»

Предложить вопросы, типа:

- Если агрессивность одежда, то какая?
- Если посуда, то какая?
- Если знак препинания, то какой?
- а если цветок, то какой?

Заканчивается обсуждение вопросами о цвете агрессии, и ее соотношениями с геометрическими фигурами. Последние вопросы задаются всем без исключения.

На втором этапе нужно изобразить какую-то конкретную обиду, подписав ее и, используя только тот цвет и те геометрические фигуры, которые были названы.

Обсуждение: что приходит в голову при взгляде на мой рисунок, на рисунок товарища.

Итог занятия:

В одной и той же ситуации люди могут испытывать совершенно разные чувства, в зависимости от качеств своего характера.

Рефлексия:- на этом занятии я узнал...

Занятие 10. «Ух, как я зол!» - 2

Цель: 1) Осознание своих телесных ощущений и переживаемых чувств;

2) Учить дифференцировать противоположные эмоциональные состояния:

враждебность и дружелюбие;

3) Продолжать учить анализировать свои поступки и поступки других людей.

Ход занятия:

Приветствие:

Упражнение «Пожелание»

Начнем работу с высказывания пожелания друг другу на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч кому-то и одновременно говорите свое пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, также высказывая свое пожелание. Будьте внимательны, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Основная часть:

Вводная беседа:

Эмоции - непосредственные реакции на предметы и явления. Мы с вами уже говорили о таких эмоциях, как гнев, злость, обида. А какие эмоции вы еще знаете? Я предлагаю вам выполнить упражнение «Словарь чувств». (На выполнение задания 3 минуты). Далее составляется общий словарь.

Практическая часть:

Упражнение «Словарь чувств»

Эмоции: веселье, грусть, радость, удивление, интерес, гнев, страх, презрение, отвращение, стыд, печаль, вина, обида, зависть, скука, любовь, удовольствие, гордость, разочарование, тоска.

Посмотрите еще раз внимательно словарь и скажите, на какие две группы можно разделить эмоции? (Положительные и отрицательные) А бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Есть ли чувства, не приносящие никакого вреда? Чтобы выяснить это, я предлагаю вам выполнить упражнение.

Упражнение «Польза и вред эмоций»

Задание: определить возможность обращения каждой эмоции как на пользу человеку, так и во вред. Например, страх. *Вред* - удерживает человека от того, что иногда необходимо сделать. *Польза* - позволяет человеку уберечься от лишнего риска. Я предлагаю вам каждому взять по две эмоции, и «разложить по полочкам»

Вывод: каждая эмоция может быть и полезной и вредной для человека.

Чувства и эмоции являются самым быстрым источником информации о том, что происходит вокруг, но в то же время любое чувство может блокировать поступающую из внешнего мира информацию. Так, например, сильная радость от полученного письма иногда не позволит заметить грусть

другого, который не получает весточки ни от кого (например, если человек в армии.) А как можно узнать какие эмоции вы испытываете, ведь вы не видите себя со стороны? (ответы детей) Да, как правило, это узнается по собственным ощущениям: «засосало под ложечкой», «задрожали коленки», «разгорелись уши», «встали дыбом волосы», «участился пульс» и т. д.

Упражнение «Реагирование на гнев через движение»

Попросить детей встать в произвольную позу (или сесть). Затем попросите подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает у них наибольшее чувство гнева. Попросите их сосредоточиться на своих ощущениях и отметить, в каких частях тела они наиболее сильные. Затем попросите их встать (если они сидели), и пусть совершают движения таким образом, чтобы максимально выразить те чувства, которые они испытывают. При этом не нужно контролировать свои движения, важно выразить свои чувства.

Обсудите с детьми: легко ли было выполнять упражнения; в чём они испытывали затруднения; что они чувствовали во время выполнения упражнений; изменилось ли их состояние после выполнения упражнений.

Так вот я снова предлагаю вспомнить свое состояние, когда вы в гневе. Какие физические ощущения вы испытывали?

А теперь давайте попробуем изобразить эти физические ощущения так, как вы их себе представляете.

Рисование.

Вопросы:

- Вам понравилось то, что вы видите?
- Какие чувства вызывают эти изображения? (неприязнь, отвращение, смех).

На этом мы с вами закончим наше занятие. Я предлагаю в заключение выполнить упражнение.

Упражнение «Хрюкните те, кто...»

Ведущий предлагает «Хрюкните те, кто...». Дети должны издавать смешные звуки: хрюкать, мычать, пищать, рычать и т. д. по команде ведущего.

- любит смотреть телевизор;
- не любит читать;
- получил вчера «2»;
- Хочет постричься;
- любит отдыхать на природе;
- прогулял урок и т. д.

Рефлексия:

- Что нового я узнал?

Занятие 11. «Суд над агрессией»

Цель:

- 1) Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии;
- 2) Создание условий для осознания подростками психологической природы агрессивности;
- 3) Обучение способам разрядки обиды и агрессии.

Ход занятия:

Приветствие:

Упражнение «Настрой»

Цель: 1) Снятие напряжения;

2) Настрой детей на работу.

Дети заходят в комнату и рассаживаются. Закрывают глаза, делают несколько глубоких вдохов и шумных выдохов и представить себя в ситуации, предшествующей началу занятия. Детям предлагается мысленно завершить то, что им кажется недоделанным и постепенно возвратиться в комнату, медленно открывая глаза. После этого осмотреть комнату и установить визуальный контакт друг с другом.

Упражнение «Объект агрессии». Цель выполнения задания состоит в освоении социально приемлемого способа разрядки гнева и отреагирования негативных эмоций. Существует несколько вариантов выполнения задания. Мы приведем два из них.

Вариант 1. Сядьте поудобнее. Расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь у него.

Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека: он делает то, что вас злит. Послушайте, что говорит вам этот человек, что вы отвечаете. Прислушайтесь к своим ощущениям. Какие чувства испытываете? А теперь представьте, что в ходе разговора он уменьшается в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным и величественным. А теперь наблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Как вам видится ситуация? Что вы теперь слышите, чувствуете?

Если вы закончили упражнение, дайте знак головой. Глубоко вдохните 3-4 раза и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было сделать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? На ком из

галереи вы остановились? Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней. Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Что вы чувствуете теперь?

Обычно ребята говорят, что злость ушла, и даже стало жалко человека.

Упражнение «Храм тишины»

Примите максимально удобную позу. Глубоко вдохните и выдохните. На счёт семь закройте глаза.

Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города... Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, на выражение их лиц, на их фигуры... Заметьте, что некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны... Обратите внимание на транспорт, на его скорость, шум... Гудят автомобили, визжат тормоза... Может быть, вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов, булочную, цветочный магазин... Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо? Вы подойдете и поздороваетесь с этим человеком? Или пройдете мимо?.. Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?

Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от других. Большая вывеска его гласит: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь в полной и глубокой тишине...

Когда вы захотите покинуть это здание, толкните деревянные двери и выйдите на улицу. Как вы теперь себя чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к «Храму тишины», чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда!

На счет семь медленно отрываем глаза. Глубоко вдохните, выдохните.

Поделитесь своими впечатлениями, ощущениями. Изменилось ли ваше состояние?

Упражнение «Поплавок в океане».

Если вы почувствуете, что в стрессовой ситуации у вас возникает внутреннее напряжение, если вы опасаетесь потерять контроль над собой, вам поможет это упражнение.

Примите максимально удобную позу. Глубоко вдохните и выдохните. На счёт семь закройте глаза.

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, карты, компаса, руля, весел... Вы движетесь туда, куда вас несут ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность...

Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку воды под собой,

поддерживающую вас... Прислушайтесь, какие другие ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

На счет семь медленно открываем глаза. Глубоко вдохните, выдохните. Поделитесь своими впечатлениями, ощущениями.

Рефлексия

Встаньте, пожалуйста, в круг. Итак, мы с вами познакомились с понятиями: агрессия и ее видами, агрессивное поведение, акт агрессии и его участники. Научились выполнять психологические упражнения, помогающие снять напряжение, накопившуюся отрицательную энергию. Давайте зачерпнем из этого удивительного, волшебного круга чудесного опыта, который мы получили, то что нам пригодится в жизни. Пусть этот опыт помогает вам в жизни бережнее относиться к окружающим, быть настоящим хозяином в стране своих чувств, учиться безвредным способам разрядки напряжения, гнева и отрицательной энергии.

Педагог- психолог

Бобина А.Г.