

Занятия для детей и подростков по профилактике агрессивного поведения

Содержание

Я КОНТРОЛИРУЮ ГНЕВ (5-6 классы).....	1
КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ АГРЕССИИ (7 классы).....	3
ЖИЗНЬ БЕЗ АГРЕССИИ (8-9 классы).....	7
АГРЕССИЯ ПОД КОНТРОЛЕМ (10-11 классы).....	10
БЕРЕМ АГРЕССИЮ ПОД КОНТРОЛЬ (10-11 классы).....	14



ТЕМА: «Я КОНТРОЛИРУЮ ГНЕВ»

*занятие с элементами тренинга
по профилактике агрессивного поведения*

Цель занятия:

- снижение уровня агрессивности путем обучения навыкам адаптивного поведения,
- предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения;
- развитие коммуникативной культуры поведения подростков и формирования навыков саморегуляции.

Задачи:

- сформировать у обучающихся понятие агрессивности
- обозначить негативные последствия сдерживания негативных эмоций
- обучить релаксационным техникам снятия психоэмоционального напряжения

Методы работы:

- групповая работа;
- беседа;
- мозговой штурм;
- дискуссия.

Время поведения: 45 минут.

Целевая аудитория: обучающиеся 5-6 классов.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Разминка

Участникам выдаются картонные «ладошки» - красная и зеленая. Красную ладошку участник поднимает, если к нему высказывание не относится, зеленую, если он согласен с утверждением.

Участникам задаются вопросы:

У кого сегодня хорошее настроение?

Кто сегодня пришел в школу вовремя?

Кто завтракал?

У кого в одежде есть красный цвет, поднимите зеленую ладошку, у кого нет – красную.
У кого есть лучший друг, поднимите зеленую ладошку
Кто испытывал злость в последние четыре дня, поднимите зеленую ладошку, кто нет, - красную.

Мы увидели, что большинство из вас иногда злятся, испытывают негативные эмоции. Это норма? Конечно, ведь все мы иногда попадаем в неприятные ситуации. Испытывать злость и гнев – нормально. Но то, как мы с ним справляемся, может быть различным у разных людей. Когда человек не способен контролировать себя в критических ситуациях, возникает агрессия. Агрессия – поведение, направленное на причинение физического или словесного вреда кому-либо. Давайте попробуем разобраться, какие ситуации провоцируют человека на агрессию (мозговой штурм).

Упражнение «СИТУАЦИИ АГРЕССИИ»

Предлагается участникам вместе с ведущим заполнить таблицу.

Какие ситуации возникали в вашей жизни?

Как вы хотели бы поступить и как поступали на самом деле? Как окружающие реагировали на это.

Ситуация	Что ты чувствовал при этом? Что тебе хотелось сделать?	Как реагировали окружающие?

Упражнение «РИСУНОК АГРЕССИВНОГО ЧЕЛОВЕКА»

Давайте попробуем представить себе, как выглядит агрессивный человек. Вы будете мне называть его внешние черты, а я постараюсь изобразить его на доске.

Девочка или мальчик? Сколько ему\ей лет? Какие у него глаза? Большие руки или маленькие? Как вы думаете, этот человек успешен? У него много друзей?

Упражнение «БЕЗМОЛВНЫЙ КРИК»

Цель:

- научиться при самой сильной обиде или гневе не чувствовать себя жертвой;
- избавиться от напряжения.

«Представь себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не мешает. Это может быть знакомое тебе место или такое, в котором ты не был ни разу. Постарайся в подробностях представить, что тебя окружает. Предметы вокруг. Можешь прикоснуться к ним. Ты в безопасности.

Представь себе, что перед тобой стоит твой учитель. Он недоволен. Он говорит тебе на повышенных тонах, что ты не сдал лист с контрольной, которая была на прошлой неделе. Ты точно помнишь, что сдавал лист ей в руки. Но она продолжает кричать на тебя, что ты виноват и получишь двойку. Представь, что учитель кричит все громче, еще сильнее раздражая тебя. Пусть твое раздражение усиливается. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех сил, но так, чтобы этого никто не услышал здесь. То есть кричать нужно про себя. Может быть, ты хочешь заорать: «Хватит! Перестань! Исчезни!» Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоём потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче. Ну, вот теперь хорошо! Теперь постарайся представить как фигура учителя уменьшается. Вот он уже ростом с тебя, теперь еще ниже. Теперь он ростом не выше стола. Представь, как его голос становится тоньше и тоньше. Вот он уже со спичечный коробок. А теперь он исчезает совсем. Постарайся выдохнуть и медленно открой глаза.»

Смогли ли в своем воображении крикнуть очень громко? Что кричали? Что придумали, чтобы остановить этого человека? Что вы чувствовали в тот момент, когда он начал уменьшаться и исчез совсем?

Упражнение «СЕРДЕЧКО»

Участникам выдаются шарики, заполненные мукой. Задача участников руками предать им форму сердеч.

Я прошу вас испортить вашу фигурку. Постарайтесь максимально смять ее, вложите в это действие как можно больше энергии. Можете придавить, размять пальцами вашу фигурку. Давайте проанализируем, что вы чувствовали, когда лепили сердечко? Какая реакция последовала, когда я попросила вас испортить его?

Упражнение «ВОЛШЕБНАЯ ЛАВКА»

Каждый участник пишет на листе бумаги пять своих положительных качеств и пять отрицательных.

Представьте, что в вашем городе открылась лавка чудес. В ней вы можете приобрести любое качество, которого, по вашему мнению, вам не хватает. Это может быть абсолютно любое качество, но как и в любом магазине, одно из своих качеств вам придется отдать как плату. Что вы чувствовали, когда приходилось отдавать свои качества? Как новоприобретенное качество поможет вам в жизни?

Рефлексия. Упражнение «НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ»

Участникам предлагается по очереди продолжить предложения:

- Я сегодня узнал что...
- Оказывается, что можно...
- Это занятие помогло мне...
- Самым важным для меня стало...



ТЕМА: «КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ АГРЕССИИ»

*занятие с элементами тренинга
по профилактике агрессивного поведения*

Цель занятия:

- профилактика и коррекция агрессивного поведения в подростковом возрасте;
- предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения.

Задачи:

- расширение у подростков знаний о проблеме агрессивного поведения;
- обучение подростков приемлемым способам выражения гнева;
- обучение способам конструктивного выражения эмоций;
- формирование у обучающихся навыков самоконтроля.

Методы работы:

- групповая работа;
- беседа;
- мозговой штурм;
- дискуссия.

Время поведения: 45 минут.

Целевая аудитория: обучающиеся 7 классов.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Приветствие. Разминка.

«Здравствуй, ребята! Как вы уже, наверное, заметили, наше сегодняшнее задание будет отличаться от привычного вам урока. Для начала давайте познакомимся. Я попрошу вас по очереди сказать свое имя и эмоцию или ощущение, которое вы испытываете в данный момент.

«Меня зовут, и сейчас я испытываю легкое волнение».

Обучающиеся по очереди называют свое имя и эмоциональное состояние.

Дискуссия на тему «АГРЕССИЯ»

Психолог обсуждает с обучающимися понятие агрессии; виды агрессии; всегда ли плохо, если человек испытывает негативные эмоции (злость, гнев и т.д.).

«Ребята, сейчас мы увидели, что мы можем испытывать как позитивные, приятные эмоции, так и неприятные, негативные. Скажите, ребята, всегда ли плохо, если человек испытывает негативные эмоции?»

Обучающиеся отвечают на вопрос.

«Сейчас модно быть постоянно позитивным, счастливым и добрым человеком, но к сожалению некоторые люди забывают, что негативные эмоции, такие как грусть, злость, страх, отвращение совершенно нормальны, нет ничего плохого и постыдного в том, чтобы их испытывать. Однако важно понимать, как себя вести в ситуации, когда у нас возникают негативные эмоции, и как их можно проявлять, чтобы не причинить вред окружающим и самим себе. Возьмём к примеру злость. В ярости человек может ударить. Вот скажите, ребята, а часто ли вы сталкивались с драками в вашей школе?»

Обучающиеся отвечают на вопрос.

«Драка – это проявление агрессивного поведения. Ребята, как вы думаете, а что такое агрессия?»

Обучающиеся отвечают на вопрос.

«Агрессия – это поведение, направленное на нанесение физического или психологического вреда другому человеку. Агрессия – это всегда неприятно и даже больно. В совершаемом агрессивном действии есть всегда есть действующие лица: агрессор – тот, кто умышленно наносит вред другому: насмехается, дерется, портит вещи и т.д., и жертва – человек, которому умышленно наносит вред агрессор.

Агрессия бывает прямой и косвенной. Прямая делится на вербальную и физическую. Вербальная агрессия выражается в словах – угрозах, проклятьях, ругательствах, физическая – в использовании физической силы (когда дерутся, толкаются, колют друг друга острыми предметами, дергают за волосы и т.д.). Косвенная агрессия также делится на два вида: частичное игнорирование – неприятие в некоторые виды деятельности (игры, разговоры и т.д.), и полное игнорирование – бойкот и другие виды психологического давления (когда заставляют делать за кого-то домашнее задание, давать списывать, принуждают к каким-то действиям и др.)

Также агрессия может быть направлена на другого человека, и тогда она называется внешней агрессией. Иногда люди направляют собственную агрессию на самих же себя – например, бьют в стену ногой или рукой, когда испытывают злость или гнев. Это еще один вид агрессии – внутренняя агрессия».

Упражнение «ПОРТРЕТ АГРЕССИВНОГО ЧЕЛОВЕКА»

Цель: осознание внешнего образа агрессивности человека.

Инструкция: Психолог предлагает обучающимся совместно нарисовать портрет агрессивного человека (ведущий или кто-то из учеников рисует портрет на доске), при этом участники должны ответить на вопросы:

Какого он будет пола? Роста?

Есть ли у него уши? Волосы? Глаза? Нос? Рот?

Широкие ли плечи? Руки? Ноги?

Какая у него одежда?

Что вы еще хотите добавить?

«Итак, ребята, общими усилиями мы с вами изобразили портрет агрессивного человека. Симпатичный ли он? Много ли у него друзей? Ждёт ли его успех в его жизни?»

Совместное обсуждение.

«Нельзя избежать негативных эмоций, их нужно уметь правильно выражать. Мы с вами можем решить, будем ли мы выражать их с помощью агрессии или же другим способом, который безопасен для окружающих и, в первую очередь, для вас самих. Как мы можем это сделать?»

Упражнение «ЛИСТ АГРЕССИИ»

Цель: обучение безопасным способам выражения агрессии.

Инструкция: Обучающимся предлагается вспомнить ситуацию, когда по отношению к ним проявляли агрессию, и представить своего обидчика. Далее подросткам нужно вспомнить свои эмоции по отношению к обидчику и выразить их на листе бумаги – изрисовать, исчеркать его ручкой. После этого – скомкать и бросить в мусорный мешок. Далее следует обсуждение упражнения: обучающиеся рассказывают о том, что они чувствовали, когда разрисовывали лист, когда комкали его и когда выбрасывали то, что получилось в итоге, в мусорный пакет.

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.

Мозговой штурм «КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ»

Инструкция: С помощью мозгового штурма обучающимся необходимо вспомнить как можно больше способов регуляции собственных эмоциональных состояний, управления раздражением, злостью, плохим настроением, чтобы потом на их основе создать памятку. Все способы психолог фиксирует на доске (затем из них составляется памятка).

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»

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...)
Используются: 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 надо соврать 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 бегают по комнате кричит, включает громко мультики. Вы говорите...

Подведение итогов, беседа о телефоне доверия

«Ребята, вы замечательно работали сегодня. Сегодня мы с вами узнали, что наши негативные эмоции так же нормальны, как и позитивные, нам лишь нужно уметь выражать их безопасным способом без помощи агрессии. Я надеюсь, что вам пригодятся техники работы с собственными негативными эмоциями (вспомните лист агрессии) и правила построения «Я-высказываний». Если вы будете находиться в трудной жизненной ситуации, если будете испытывать сильные переживания – всегда можно обратиться за помощью к родителям, друзьям, классному руководителю. Но иногда бывает так, что о некоторых переживаниях не расскажешь даже самому близкому человеку. Тогда за помощью можно обратиться по телефону доверия для подростков. Какой это телефон? Для кого он? Когда вы можете по нему звонить? Сколько стоит звонок? Будет ли психолог спрашивать ваше имя и адрес? С какой проблемой вы можете обратиться?»

Подростки отвечают на вопросы.

«Ребята, вы все сказали правильно: телефон доверия для подростков бесплатный, анонимный, и вы можете обсудить с психологом любую проблему, которая приносит вам душевную боль».

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...



ТЕМА: «ЖИЗНЬ БЕЗ АГРЕССИИ»

*занятие с элементами тренинга
по профилактике агрессивного поведения*

Цель занятия:

- предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения;
- развитие коммуникативной культуры поведения подростков и формирования навыков саморегуляции.

Задачи:

- развитие навыков управления своим эмоциональным состоянием;
- обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;
- накопление психологических знаний о безопасных способах выражения агрессии.

Методы работы:

- групповая работа;
- беседа;
- мозговой штурм;
- дискуссия.

Время поведения: 45 минут.

Целевая аудитория: обучающиеся 8-9 классов.

ХОД ЗАНЯТИЯ

«ПРАВИЛА НАШЕГО ЗАНЯТИЯ»

Для того, чтобы всем было комфортно, необходимо выработать и принять правила.

1. Выразить свое мнение, начинать речь словом «я» («я считаю ...», «я чувствую...», «я думаю...» и т.д.);
2. Внимательно слушать, когда говорят другие
3. Уважать чужое мнение
4. Говорить по одному
5. Нельзя перебивать, Шуметь, когда кто-то говорит
6. Оценивать других, Критиковать
7. Рассказывать о чувствах другого человека или его поступках за пределами тренинга

Упражнение-активатор «ПРЕДСТАВЬ СЕБЯ»

Цель:

- знакомство друг с другом, снятие напряжения.
- повышение самооценки и развитие позитивного отношения к себе

Участники группы стоят в кругу (*или вариант... «за партой»*).

Участник делает шаг вперед (*или вариант... поднимает руку*), называет свое имя и говорить о каком-либо своем умении или таланте. Например, «я умею хорошо танцевать», «я быстро запоминаю стихи»,

Остальные по очереди делают то же самое. Все остальные на это должны хором ответить «Это здорово!»

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)

Беседа-дискуссия «ЧТО ЖЕ ТАКОЕ АГРЕССИЯ?»

«Жизнь без агрессии».

Как вы думаете, что такое агрессия? (ответы участников, резюме ведущего)

Агрессия – это поведение или действие, направленное на нанесение физического или психологического вреда другим людям.

Как часто мы ведем себя агрессивно? (ответы)

Мозговой штурм «КАК МЫ МОЖЕМ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СОСТОЯНИЕ АГРЕССИИ»

Участник по очереди называют приёмы и способы снятия агрессивного состояния.

Ведущий записывает на доске все варианты.

Ведущий предлагает разделить все варианты на две части (разрушительные и не разрушительные, опасные и не опасные, и т.п.).

Обсуждение с детьми

Участники дают определение каждому новому «списку» приемов и способов снятия агрессивного состояния.

Резюме: Правильно, нужно учиться контролировать себя!

Упражнение «ВЫСТАВКА»

Инструкция:

Сядьте так, чтобы вам было удобно. Расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза.

Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей...

- на которых вы разгневаны,
- вызывают у вас злость,
- вас обидели или поступили с вами несправедливо.

Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь около него.

Вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны.

Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите. Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему вас побуждают ваши чувства.

Теперь представьте себя говорящим с этим человеком. Он вас злит.....

И... в ходе разговора с вами он вдруг начинает уменьшаться в росте, голос его становится все слабее и слабее, все не увереннее.

Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным.

Теперь наблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя?

Какой вам видится ситуация?

Вернитесь в начало конфликтной ситуации и попытайтесь представить, что все ее участники, в том числе и вы, разговаривают голосами героев мультфильма, и досмотрите сюжет до конца.

Сделайте 3-4 раза глубоких вдохов и выдохов. Откройте глаза».

Ведущий просит всех (можно хором) произнести свое имя.

По окончании упражнения проводится обсуждение. Что легко было сделать в этом упражнении, а что трудно? Что понравилось, а что нет? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и в конце упражнения? Что вы чувствуете теперь?

Упражнение «ПИСЬМА ГНЕВА»

Цель: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций, осознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения.

Каждый участник должен подумать о человеке, который вызывает у него злость, неприятие, и написать ему письмо. В письме каждый может открыто и откровенно выразить, все свои негативные чувства, как бы освободиться от них. После написания письма каждый может сделать с ним всё, что ему захочется, уничтожить его любым способом.

Важно обсудить с членами группы следующее: Трудно ли было писать письмо? Всё ли они высказали, или что-то осталось невысказанным? Изменилось ли их состояние после написания письма.

Упражнение «СТОП ЗНАК»

Участникам раздаются листочки, на которых предлагается нарисовать для себя «*стоп знак*», который будет помогать совладать с эмоциями, когда гнев и злость становятся, почти неконтролируемы. Этот знак предлагается положить в кармашек.

Прежде чем перейдешь к действию. Скажи себе «СТОП». Всякий раз, когда захочется ударить или толкнуть кого-либо или проявить активную агрессию, нужно дотронуться до кармашка со знаком «стоп» или представить его.

Рефлексия. Упражнение «НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ»

Участникам предлагается по очереди продолжить предложения:

- Я сегодня узнал что...
- Оказывается, что можно...
- Это занятие помогло мне...
- Самым важным для меня стало...



ТЕМА: «АГРЕССИЯ ПОД КОНТРОЛЕМ!»

*занятие с элементами тренинга
по профилактике агрессивного поведения*

Цель занятия:

- предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения;
- формирование чувства импатии, умение оценивать ситуацию и поведение окружающих;
- обучение «ненаправленным» способам преодоления собственных отрицательных эмоций, состояний и приёмам регуляций психического равновесия.

Задачи:

- развитие навыков управления своим эмоциональным состоянием;
- обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;
- накопление психологических знаний о безопасных способах выражения агрессии.

Методы работы:

- групповая работа;
- беседа;
- мозговой штурм;
- дискуссия.

Время поведения: 45 минут.

Целевая аудитория: обучающиеся 10-11 классов.

Материально-техническое обеспечение:

- стулья по количеству участников расставлены по кругу;
- карточки с написанными на них частями фразы – определения агрессии;
- канцелярские принадлежности (цветные или простые карандаши, ручки, бумага формата А 4);
- карточки, на которых написаны различные способы снятия агрессивного состояния;
- воздушные шары красного и зеленого цветов по количеству участников;
- магниты или кнопки.

План занятия:

- Вводная часть
 - «Правила работы на занятие»
 - разминка «Готов» или «не готов»
 - упражнение-активатор «Представь себя»
 - Основная часть
 - беседа-обсуждение «Что такое агрессия?»
 - задание «Сложи фразу»
 - упражнение «Рассерженные шары»
 - упражнение «Лозунг против агрессии»
 - упражнение-активатор «ДОБРОЕ ЖИВОТНОЕ»
 - мозговой штурм «Способы снятия агрессивного состояния»
 - упражнение «Опасные и безопасные способы»
- Рефлексия.

ХОД ЗАНЯТИЯ

«ПРАВИЛА НАШЕГО ЗАНЯТИЯ»

Для того, чтобы всем было комфортно, необходимо выработать и принять правила.

8. Выражать свое мнение, начинать речь словом «я» («я считаю ...», «я чувствую...», «я думаю...» и т.д.);
9. Внимательно слушать, когда говорят другие
10. Уважать чужое мнение
11. Говорить по одному
12. Нельзя перебивать, Шуметь, когда кто-то говорит
13. Оценивать других, Критиковать
14. Рассказывать о чувствах другого человека или его поступках за пределами тренинга

Разминка: «ГОТОВ» ИЛИ «НЕ ГОТОВ»

Ведущий просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе: две ладони смотрят на психолога – “я готов сегодня работать активно”; ладони повернуты тыльной стороной к психологу – “я не готов сегодня работать активно”; одна ладошка “лицом”, а другая тыльной стороной – “я готов работать, но у меня сегодня нет настроения”.

Упражнение-активатор «ПРЕДСТАВЬ СЕБЯ»

Цель:

- знакомство друг с другом, снятие напряжения.
- повышение самооценки и развитие позитивного отношения к себе

Участники группы стоят в кругу (*или вариант... «за партией»*).

Участник делает шаг вперед (*или вариант... поднимает руку*), называет свое имя и говорить о каком-либо своем умении или таланте. Например, «я умею хорошо танцевать», «я быстро запоминаю стихи»,

Остальные по очереди делают то же самое. Все остальные на это должны хором ответить «Это здорово!»

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Беседа «Что такое агрессия?»

Хочу сделать вам комплимент: у вас очень добрые и удивительно красивые лица. На них не отражается ни плохого настроения, не обнаруживаются грубые черты лица. Из этого не трудно сделать вывод, что вы никогда не злитесь, не обижаетесь.

(реакция)

Или все-таки бывает иногда чувство обиды, досады?

Случается попасть в неприятные ситуации?

А можете припомнить, что вы чувствовали тогда? (*возможные ответы... Резюме ведущего: внутри все кипит; кулаки сжимаются так, что белеют костяшки пальцев; зубы стиснуты; вот когда искажается лицо*). Да, именно так наше тело предупреждает нас о беде, имя которой «АГРЕССИЯ».

Достаточно часто можно увидеть, как некоторые ребята дерутся. Как вы думаете, что является причиной драк? (*возможные ответы... Резюме ведущего: вы правы, любая драка является следствием АГРЕССИИ человека*).

Так что же такое «АГРЕССИЯ»? (*на доске*)

Агрессия – это форма поведения, направленная на оскорбление или причинение вреда другому человеку.

или вариант... сложить на доске:



Упражнение «Рассерженные шарики»

Цель: помочь ребенку понять, каким образом в человеке накапливается гнев и как он, вырываясь наружу, может травмировать окружающих, да и самого человека; активизировать сенсорные каналы восприятия, чтобы ребенок мог увидеть, почувствовать, “услышать” раздражение и гнев и тем самым лучше осознать их природу и смысл.

Материал: надувные шарики красного и зелёного цвета (на каждого участника).

Давайте подумаем, чем отличаются друг от друга агрессивное состояние и агрессивное поведение (действие). Агрессивное состояние сопровождается эмоциональным состоянием гнева, враждебности, ненависти и т. п.

Агрессивное действие выражается в непосредственном агрессивном акте причинения вреда другому человеку: оскорблениях, издевательствах, драках, избиениях”.

Что бывает с нами, когда мы выходим из себя и не можем что-то стерпеть
Ведущий просит помощника надуть красный шарик и завязать его (вызывается помощник-доброволец из группы.).

Представьте, будто надутый шарик – это тело человека, а находящийся в нем воздух – чувства раздражения и гнева.

Скажите, может ли сейчас воздух входить и выходить из него?

Что случится, когда чувство гнева и раздражения переполнят человека?

А может ли человек, который переживает раздражение и гнев, оставаться спокойным?

Давайте посмотрим, что произойдёт, если человека переполненного раздражением, обидой или гневом задеть?

Ведущий просит помощника прыгнуть на шарик.

Что случилось с шариком?

Может ли такой способ выражения гнева быть безопасным?

Почему?

Что вы почувствовали, когда взорвался шарик? *(Если кто-нибудь из детей испугался, необходимо обсудить с ними, что может означать этот страх.)*

Если шарик – это человек, то взрывающийся шарик означает какой-нибудь агрессивный поступок, например нападение на другого человека.

Можно ли считать такой способ выражения гнева безопасным?

Давайте теперь надуем зелёный шарик, но завязывать его не будем.

просит помощника держать шарик крепко в руке и не давайте воздуху выходить наружу

Вы помните, шарик – это человек, а воздух внутри него – чувства раздражения и гнева. А теперь выпустите из шарика немного воздуха и снова крепко его зажмите.

Вы заметили, что шарик уменьшился?
Взорвался ли шарик, когда вы выпустили из него воздух?
Можно ли такой способ выражения гнева считать более безопасным?
Остался ли шарик целым?
Напугал ли кого-нибудь?

Гнев – малоприятная эмоция, поэтому часто его проявление оказывается под запретом. Но если запретить себе его проявление, гнев никуда не денется. Очень важно научиться проявлять свой гнев. Когда мы выражаем гнев и раздражение, контролируя их, то они могут «выйти» из человека, как воздух из нашего шарика и никому не причинят вреда.

Упражнение «ЛОЗУНГ ПРОТИВ АГРЕССИВНОСТИ»

*Каждому участнику предлагается нарисовать свой лозунг против агрессивности, на основе выработанного каждым для себя 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-активатор «ДОБРОЕ ЖИВОТНОЕ»

Между рядами

Представьте, что вся наша группа превратилась в одно большое животное. Давайте послушаем, как оно дышит. Вдох – шаг вперед, выдох – шаг назад. Животное дышит ровно и спокойно. А теперь послушаем, как бьется его большое сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад. Очень важно делать все одновременно.

Обсуждение

- *Понравилось ли вам животное?*
- *Хотелось ли нарушить правила игры?*
- *Можно ли сказать, что все поддерживали друг друга?*

Мозговой штурм «СПОСОБЫ СНЯТИЯ АГРЕССИВНОГО СОСТОЯНИЯ»

Участник по очереди называют приёмы и способы снятия агрессивного состояния. Ведущий записывает на доске все варианты.

Ведущий предлагает разделить все варианты на две части.

Обсуждение с детьми

Участники дают определение каждому новому «списку» приемов и способов снятия агрессивного состояния.

Резюме: Правильно, нужно учиться контролировать себя!

Упражнение «ОПАСНЫЕ И БЕЗОПАСНЫЕ СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ АГРЕССИИ»

Цель: получить знания о безопасных способах разрядки гнева.

Материал: поле для составления таблицы “Опасные и безопасные способы выражения агрессии”; карточки со способами выражения агрессии (*раздаточный материал или мозговой штурм*)

ГРУБИТЬ	РИСОВАТЬ
КРИТИКОВАТЬ	ПИСАТЬ РАССКАЗЫ
ССОРИТЬСЯ	СМЕЯТЬСЯ
СТРАДАТЬ	ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ
ОСКОРБЛЯТЬ	КОЛОТИТЬ ПОДУШКУ или боксёрскую грушу
ВИНИТЬ ДРУГИХ В СВОИХ НЕУДАЧАХ	ПРОСТИТЬ ОБИДУ
УГРОЖАТЬ	ЛЕПИТЬ
ДРАТЬСЯ	ЗАНЯТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИМ ТРУДОМ
ОБМАНЫВАТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ, ЧТО ВСЁ В ПОРЯДКЕ	ГОВОРИТЬ, ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ

Сейчас я раздам вам карточки, на которых написаны различные способы выражения агрессии. Ваша задача – определить, какой это способ выражения агрессии опасный или безопасный и поместить свою карточку в соответствующее поле таблицы. Важно, чтобы участники пришли к выводу: “Управлять своим гневом – значит уметь его правильно выражать, а не искусно прятать”.

Рефлексия.

Цель: получение обратной связи

Ведущий просит каждого участника сказать, какие чувства у них вызвало это занятие, что понравилось или, что не понравилось в ходе занятия, подводит итоги занятия.



ТЕМА: «БЕРЕМ АГРЕССИЮ ПОД КОНТРОЛЬ»

*занятие с элементами тренинга
по профилактике агрессивного поведения*

Цель занятия:

профилактика и коррекция агрессивного поведения в подростковом возрасте.

Задачи:

- расширение у подростков знаний о проблеме агрессивного поведения
- обучение подростков приемлемым способам выражения гнева
- обучение способам конструктивного выражения эмоций
- формирование у обучающихся навыков самоконтроля

Методы работы:

- групповая работа;
- беседа;
- мозговой штурм;
- дискуссия.

Время поведения: 45 минут.

Целевая аудитория: обучающиеся 10-11 классов.

План занятия:

- приветствие
- разминка «Меняемся местами те, кто...»

- дискуссия «Что мы знаем?»
 - упражнение «Портрет агрессивного человека»
 - упражнение «Незаконченные предложения»
 - мозговой штурм «Как управлять своими эмоциями»
 - разминка «Давай поругаемся»
 - упражнение «Рассерженные шарики»
- Рефлексия.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Приветствие

Разминка «МЕНЯЕМСЯ МЕСТАМИ ТЕ, КТО...»

Цель: снятие напряжения через движения, организация игрового взаимодействия.

Инструкция: «Сейчас вам предлагается игра, в процессе которой мы сможем узнать друг о друге больше. По команде: "меняются местами те, кто (любит знакомства, считает себя общительным, застенчивым...) участники должны поменяться местами, ведущий также должен занять освободившийся стул.

Одна из ключевых фраз ведущего – «меняются местами те, кто испытывал чувство злости, гнева в течение последней недели».

Обсуждение цитаты:

«Люди часто остаются одинокими, если вместо мостов они строят стены» С. Лец

Дискуссия «ЧТО МЫ ЗНАЕМ?»

Ведущий обсуждает с участниками понятие агрессии, виды агрессии, всегда ли плохо, если человек испытывает негативные эмоции (злость, гнев и т.д.).

Агрессивное поведение – это взаимодействие, в ходе которого одним человеком (агрессором) умышленно наносится вред другому (жертве).

Агрессор – тот, кто умышленно наносит вред другому: насмехается, дерется, портит вещи и т.д.

Жертва – человек, которому умышленно наносит вред агрессор.

Виды агрессии и классификация агрессивного поведения школьников.

Прямая агрессия

- Вербальная (словесная) – когда насмешничают, иронизируют, обзываются, ругаются матом и т.д.;
- Физическая – когда дерутся, толкаются, колют друг друга острыми предметами, дергают за волосы и т.д.;
- Материальная – когда вымогают деньги или другие вещи, воруют, портят личное имущество и т.д.

Косвенная агрессия

- Частичное игнорирование – неприятие в некоторые виды деятельности (игры, разговоры и т.д.);
- Полное игнорирование – бойкот и другие виды психологического давления (когда заставляют делать за кого-то домашнее задание, давать списывать, принуждают к каким-то действиям и др.)

Упражнение «ПОРТРЕТ АГРЕССИВНОГО ЧЕЛОВЕКА»

Инструкция: Ведущий предлагает участникам совместно нарисовать портрет агрессивного человека (ведущий или кто-то из учеников рисует портрет на доске), при этом участники должны ответить на вопросы:

Какого он будет пола? Роста? Как его зовут?

Есть ли у него уши? Волосы? Глаза? Нос? Рот?

Широкие ли плечи? Руки? Ноги?

Какая у него одежда?

Что вы еще хотите добавить?

Текст ведущего: «Итак, ребята, общими усилиями мы с вами изобразили портрет агрессивного человека. Симпатичный ли он? Много ли у него друзей? Ждёт ли его успех в его жизни?»
Совместное обсуждение.

Упражнение «НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ»

Инструкция: На доске ведущий вывешивает табличку с незаконченными предложениями.

- Мне не нравится, когда...
- Я сержусь, если...
- Я вне себя от ярости, когда...
- Я не могу стерпеть...

Обучающимся предлагается закончить эти предложения. Ведущий выписывает все на доске.

Ведущий: «Мы часто можем выйти из себя из-за каких-то различных причин, но это не повод проявлять негативные эмоции, агрессию по отношению к окружающим, надо уметь направлять свои эмоции в нужное русло и грамотно их контролировать».

Мозговой штурм «КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ»

Инструкция: С помощью мозгового штурма ребятам необходимо вспомнить как можно больше способов регуляции собственных эмоциональных состояний, управления раздражением, злостью, плохим настроением, чтобы потом на их основе создать памятку. Все способы ведущий фиксирует на доске (затем из них составляется памятка).

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»

Разминка «ДАВАЙ ПОРУГАЕМСЯ»

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения, трансформация негативных эмоций в конструктивные.

Психолог предлагает ребенку «поругаться», при этом обзывать друг друга можно только овощами и фруктами. Потом психолог предлагает «хвалить» друг друга, называя разными цветами.

Упражнение «РАССЕРЖЕННЫЕ ШАРИКИ»

Цель: обучение безопасным способам выражения агрессии.

Инструкция: Подросткам предлагают выбрать для себя шары и надуть их. При надувании можно предложить им вдохнуть в шар вместе с воздухом свою злость, обиду, гнев и пр.

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.

Рефлексия по итогам занятия

Обучающимся необходимо закончить предложения:

- Я сегодня узнал, что...

- Оказывается, что можно...
- Это занятие помогло мне...
- Самым важным для меня стало...

ПРИЛОЖЕНИЕ

*** Техника «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ»

Текст ведущего: «Самый сложный способ избежать проявлений агрессии по отношению к окружающим – это умение применять технику Я-высказывания. Сейчас мы с вами разберемся и потренируемся это делать.

Я-высказывания — простейшая техника, следование которой позволяет избегать конфликтов или выходить из конфликтных ситуаций без перехода к агрессивным действиям.

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»	
16.	Неделю назад Вы купили себе новую юбку, а теперь подруга купила точно такую же. Вы говорите...
17.	Приятель лезет к Вам с разговорами, а Вы ужасно спешите. Вы говорите...
18.	Ваш друг занял деньги и обещал отдать через три дня, но прошла уже неделя. Вы говорите...
19.	Ваш друг взял у Вас три диска с фильмами, а когда вернул, то оказалось, что один диск не работает. Вы говорите...
20.	Ваш друг сказал своим родителям, что ночевал у Вас. Но Ваш друг не предупредил, что надо соврать его родителям, и когда позвонила его мама, у Вас с ней состоялся не очень приятный разговор. Вы говорите другу...
21.	Ваш друг ставит Вас в неловкое положение, рассказывая при всех истории о Вас. Вы говорите...
22.	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...
23.	Ваш друг обещал отдать Вам сиамского котенка, Вы очень ждали этого момента. Но потом оказалось, что он уже отдал этого котенка другим. Вы говорите...
24.	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...
25.	Вы смотрите фильм в кинотеатре, а позади Вас кто-то громко разговаривает. Вы говорите...
26.	Ваш друг приходит к Вам в гости и с собой приводит еще нескольких человек, которых Вы не очень-то знаете. Вы говорите...
27.	Ваш друг сказал родителям, что это Вы заставили его покурить. Его родители пожаловались Вашим родителям. Вы говорите другу...
28.	Вы сидите на уроке и решаете контрольную работу, Ваш сосед по парте начинает, что-то у Вас спрашивать. Вы ему отвечаете...
29.	К следующему уроку вам с одноклассником сказали подготовить доклад, Вы пришли подготовленный, а Ваш одноклассник не сделал свою часть доклада. Вы говорите...
30.	Вы дома готовитесь к сдаче зачета, а Ваш младший брат/сестра бегают по комнате кричат, включает громко мультики. Вы говорите...

*** Упражнение «НЕДРУЖЕСКИЙ ШАРЖ»

Цель: обучение безопасным способам выражения агрессии.

Инструкция: Обучающимся необходимо нарисовать карикатуру человека, который как-то обидел или вызывает злость, агрессию. Когда рисунок будет закончен обучающимся дается задание скомкать или порвать эту карикатуру.

***** Упражнение «БЕЗМОЛВНЫЙ КРИК»**

Цель: обучение при самой сильной обиде или гневе не чувствовать себя жертвой, избавиться от напряжения, обучение безопасным способам выражения агрессии.

Инструкция: Текст ведущего: «Представьте себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не мешает. Вспомни о ком-нибудь, кто действует тебе на нервы, кто тебя злит или причиняет тебе какое –нибудь зло. Представь, что этот человек еще сильнее раздражает тебя. Пусть твоё раздражение усиливается. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех сил, но так, чтобы этого никто не услышал здесь. То есть кричать нужно про себя. Может быть, ты хочешь заорать: «Хватит! Перестань! Исчезни!» Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоём потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче. Ну, вот теперь хорошо!

А теперь вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Придумай в своем воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил. Откройте глаза, расскажите о том, что вы пережили.

Смогли ли в своем воображении крикнуть очень громко?

Кого вы представляли в образе злого духа?

Что кричали?

Что придумали, чтобы остановить этого человека?

***** Упражнение «СТОП»**

Цель: обучение безопасным способам выражения агрессии.

Инструкция: Текст ведущего: «Еще один способ сопротивления проявлениям агрессии - прежде чем перейти к действиям, необходимо сказать себе «СТОП».

Сейчас мы с вами рисуем знак «стоп» в виде кружка с каймой и положим его в карман. Всякий раз, когда захочется ударить или толкнуть кого-либо или проявить активную вербальную агрессию, нужно дотронуться до кармашка со знаком «стоп» или представить его».