

Занятие - тренинг по профилактике агрессивного поведения у подростков

Задачи:

1. Научить выражать свои эмоции приемлемым способом;
2. Научить находить альтернативные стили поведения в конфликте;
3. Познакомить с конструктивными способами общения.

Разминка.

1. Упражнение « Это здорово!»

Цель: повышение самооценки и развитие позитивного отношения к себе.

Все участники встают в один круг. Инструкция: «Сейчас каждый по очереди будет выходить в круг называя свое имя и сказать о каком-либо своем умении или таланте. Например, я умею хорошо танцевать. Все остальные на это должны хором ответить «Это здорово!» и все вместе громко зааплодировать».

2. Упражнение с карточками.

Участникам выдаются картонные карточки - красная и зеленая. Красную ладошку участник поднимает, если к нему высказывание не относится, зеленую, если он согласен с утверждением. Участникам задаются вопросы:

1. У кого сегодня хорошее настроение?
2. Кто сегодня пришел в школу вовремя?
3. Кто завтракал?
4. У кого в одежде есть красный цвет, поднимите зеленую ладошку, у кого нет – красную. У кого есть лучший друг, поднимите зеленую ладошку
5. 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.

Основное содержание занятия.

Сегодня нам предстоит затронуть тему агрессии. Но прежде чем начать я хочу вам рассказать одну притчу.

1. 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.

2. 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?»

3. 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).

4. 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.

5. Упражнение «Подарок-пожелание»

Цель: сближение, взаимодействие и взаимоуважение в коррекционной группе.

Сейчас, пожалуйста, встаньте в круг, в мешочке находятся шарики с пожеланиями, каждый из вас по очереди достает по одному шарик.

После того как все как каждый достал шарик, 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.



1