

Тема : Агресія в шкільному середовищі, методи і шляхи подолання.

Мета тренінгу:

- навчити підлітків висловлювати агресію в адаптивній, соціально доступній формі;
- допомогти їм створити систему самоконтролю та саморегуляції агресивних імпульсів.

1. Вправа Привітання.

Вітаємося із своїм сусідом називаючи ім'я і ділимося під час привітання теплом своїх долонь. Оскільки зараз зимова пора року зігріємо своїх друзів даруючи своє тепло. Вправа проводиться за годинниковою стрілкою. (2-3хв.)

2. Вправа Галявина настрою.

Уявіть собі що ви потрапили на галявину де цвіте багато квітів, але квіти це незвичайні –це квіти вашого настрою який наповнює вас на даний час. Виберіть квітку того кольору яким би ви хотіли передати свій настрій. А зараз проаналізуємо який настрій переважає у нашій групі: отже, якщо ви вибрали квітку зеленого кольору то у вас переважає спокійний настрій;

Продемонструйте скільки в нас виборів зеленого кольору

Жовтого кольору- радісний настрій;

Червоний колір – вказує на прояв інтересу;

Сірий – на байдужість;

Фіолетовий відповідає за гнів;

Синій за здивування

Світло- зелений- нудьга;

Чорний – сум.

(Тривалість 5 хв.)

Правила роботи у групі.

Ми побачили із яким настроєм приступає група до заняття, але для того, щоб заняття було ефективним потрібно дотримуватися правил роботи у групі тож давайте їх зачитасмо:

- бути активним;
- правило руки(піднімати руку коли хочеш щось сказати);
- бути щирим;
- бути ввічливим до інших;
- не обговорювати і не критикувати висловлювання інших.

(2хв.)

3. Вправа Портрет ідеального друга.

Ділимося на 4 групи по три учні в кожній групі на аркушах паперу зображуємо психологічний портрет ідеального друга тобто які риси характеру мають бути притаманні цій людині. (2-3 хв.) зачитуємо своє бачення ідеального друга.

Психолог записує на дошці риси і аналізує.

Звичайно що виходячи із завдання і усі ми хотіли бачити присутніми у своїх друзів саме такі позитивні риси характеру, але давайте спробуємо відповісти на таке запитання Чи існують такі друзі в реальному а не ідеальному світі? Ні. Чому? Тому що у кожного із нас є позитивні і негативні риси характеру, ідеальних людей не існує, а тому кожного із своїх однолітків треба вчитися сприймати і любити такими особистостями якими вони є і не ставити завищених вимог, щоб не виникало непорозумінь. (8хв.)

4. Вправа «Камінець в черевіку».

Інструкція: Сядьте, будь ласка, в одне загальне коло. Можете розповісти мені, що відбувається, коли у ваш черевик потрапляє камінчик? Можливо, цей камінець не сильно заважає, і ви залишаєте все як є. Може, навіть траплятись і так, що ви забуваєте про неприємний камінчик і лягаєте спати, а вранці надягаєте черевик, забувши витягнути з нього камінчик. Але через деякий час ви помічаєте, що нозі стає боляче. Зрештою, цей маленький камінчик сприймається вже як уламок цілої скелі. Тоді ви знімаєте взуття і витрушуєте його звідти. Однак на нозі вже може бути ранка, і маленька проблема стає великою проблемою. Коли ми сердимось, буваємо чимось

стурбовані або схвильовані, то спочатку це сприймається як маленький камінчик в черевіку.

Якщо ми вчасно подбаємо про те, щоб витягнути його звідти, то нога залишається цілою і неушкодженою, якщо ж ні, то можуть виникнути проблеми, і чималі. Тому завжди корисно говорити про свої проблеми одразу.

Якщо вас хто образив, скажіть йому про це поговоріть про причину своєї образи використовуючи при цьому я-повідомлення. (2хв.)

У наступній вправі ми навчимося використовувати я-повідомлення

5. Вправа «Ситуації з життя» (5хв)

Мета: навчання учасників адекватного висловлювання свої почуттів.

Хід вправи: учасники об'єднуються у дві групи. Кожній групі зачитується опис ситуацій. Протягом 5 хвилин потрібно обговорити та розіграти ці ситуації (використовуючи Я-повідомлення) .

Ситуації:

1. Твій друг (подруга) попросив у тебе одяг і порвав (порвала) його.
2. Ви з товаришем домовилися про похід у кіно. Ти чекав (чекала), але він так і не прийшов.

Обговорення:

Задається перше запитання

- Які висловлювання ми використовуємо зазвичай у реальному житті?
- Якими висловлюваннями ви б передали свій внутрішній стан у поданих ситуаціях.
- Що ви відчували, коли до вас звертались з я-повідомленнями?

Підсумок: коли ми висловлюємо свою думку про поступок людини при цьому звичайно критикуючи її негативні риси характеру відповідно людина починає захищатися і відповідає також негативізмом, а якщо ми висловлюємо свої переживання з приводу даних поступків говоримо про свій внутрішній стан то кривдник починає жаліти з приводу свого поступка.

6. Рухлива Вправа «Вогонь-лід». (4хв.)

Мета: зняття емоційного та фізичного напруження, створення позитивного настрою.

Вправа включає в себе поступове напруження та розслаблення всього тіла. Учасники виконують вправу, стоячи у колі. За командою тренера «вогонь» учасники починають інтенсивні рухи тілом. Плавність та швидкість рухів обирається кожним учасником самостійно. За командою «лід» учасники застигають у позі, у якій застала їх команда, напружуючи все тіло якомога сильніше.

7. Перегляд відеосюжету. (10хв.)

Обговорення: як видно із сюжету такі антиморальні вчинки призводять до непоправної психічної а в деяких випадках і фізичної травми, за яку потрібно нести кримінальну відповідальність, тому на сьогоднішньому занятті ми вчимося справлятися із проявами агресії і гніву за допомогою різних психологічних методів, щоб не завдавати шкоди оточуючим нас людям.

Оскільки негативна енергія, гнів який у нас накопичується має мати вихід то у розвинених країнах зокрема у Японії використовують манекени, боксерські груші за допомогою яких можна звільнитися від негативної енергії незавдаючи шкоди оточуючим.

8. Вправа «Конфліктний м'яч». (10хв.)

Мета: вивільнення емоцій, програвання проблемної ситуації та пошук рішення.

На середину кімнати ставиться стілець із м'ячем. Він виконує роль актуальної проблеми в житті кожного учасника. Учасникам по черзі пропонується підійти до мяча і вчинити з ним так, як вони завжди роблять в подібній ситуації (накричати, вдарити його, перевернути, сісти верхи, викинути за межі кола і т.д.).

Обговорення: як ви себе почуваете після виконаної вправи?

Чи ви відчули що напруження послабилося?

9. Вправа «Малюнок втілення агресії». (15хв.)

Уявіть собі ситуацію коли вас роздратували, розгнівили і зобразіть свій внутрішній стан, свою поведінку за допомогою малюнка у кольорах

Обговорення: хто бажає розповісти нам про свій малюнок

Чи відбулося вивільнення негативної енергії під час малювання?

Чи зменшилося у вас роздратування?

Чи заспокоїлися ви хоча б частково?

Цей метод називається метод арт-терапії ви виливаєте усі свої негативні емоції на папір за допомогою яскравих кольорів, а також переключаєтеся і заспокоюєтеся.

10. Вправа Розтисни кулак (5хв.)

Вправа проводиться в парах один із учасників міцно затискає кулак а інший намагається його розтиснути.

Обговорення:

чи вдалося вам розтиснути кулак або хоча б послабити його?

Які прийоми ви використовували?

Підсумок: отже, якщо не використовувати силові методи впливу, а спробувати розговорити людину, посміхнутися, легенько доторкнутися до руки і погладити, то мязове напруження спаде саме по собі. Так і потрібно поводитися у конфліктних ситуаціях не відповідати на агресію агресією а позитивною поведінковою реакцією.

11. Притча(5хв.)

Ось послухайте **притчу «Лише відображення в дзеркалі».**

Король збудував величезний палац. В одній залі усі стіни було оздоблено дзеркалами. Одного вечора, ще до того як в палац поселилися люди, туди пробрався пес. Він зайшов до дзеркальної зали і завмер, побачивши навпроти себе кількох собак. Озирнувшись довкола збагнув що вони оточили його з усіх сторін.

Щоб налякати їх він вишкірив зуби. Однак собаки не злякалися, а теж вишкірилися. Тоді він загарчав, і вони тут же ехом загарчали у відповідь. Пес

почав сердито гавкати, але собаки не замовкали і гавкали теж сердито, що більше злився пес, то лютішими ставали його вороги.

Вранці у дзеркальній залі знайшли нещасного мертвого пса. Він був там один. Ніхто з ним не бився, ніхто йому там не загрожував. Він злякався свого відображення і загинув у боротьбі з самим собою.

Висновок: ми люди а не тварини і у нас розвинуте мовлення і інтелект, тварини зійшовшись у суперечках кусаються а ми усі непорозуміння повинні вирішувати розмовляючи із людьми а не за допомогою тваринних інстинктів, не завдаючи при цьому шкоди оточуючим.

12. Етюд-релаксація (5хв.)

Релаксація це теж один із прийомів заспокоєння, поліпшення настрою? Глибоке дихання і повільний видих повітря насичує організм киснем і заспокоює нервову систему.

Сядь зручніше... Зроби глибокий вдих... і видих... Відчуй, як із кожним вдихом і з кожним видихом хвиля спокою огортає твоє тіло... Уяви, що ти стоїш біля незвичайного водоспаду. Його незвичність у тому, що він тихий-тихий..., тому що замість води в ньому ллється вниз м'яке, біле, тепле світло. Це незвичайне, чарівне видовище зачаровує тебе. Ти бачиш м'яке, біле, тепле світло, яке струмує, немов річка. Це приємно і добре. Ти входиш у водоспад, щоб відчувати його тепло. І ось ти стоїш під дим чарівним водоспадом. Прекрасне біле, м'яке, тепле світло струмує по твоїй голові й обличчю. Ти відчуваєш, як розслабляються лоб, щоки, все обличчя... Тепле світло тече по твоїх плечах, грудях, животі, спині... і все твоє тіло стає м'яким і розслабленим. Тобі приємно і добре. Тепле світло тече по твоїх руках і ногах. Руки і ноги стають м'якими і розслабленими. Ти відчуваєшся спокійно і безтурботно. Тобі приємно і добре. Твоє дихання спокійне і вільне. Ти наповнюєшся свіжими силами. Ти став сильним. Ти наповнюєшся любов'ю. Ти любиш себе й інших. Подякуй водоспаду за його цілющі сили і повертайся сюди, у наш клас.

А зараз потягніться, прогніться. Зробіть глибокий вдих і гучний, короткий видих, голосно скажіть: «Підбадьорився я!». Доброго вам настрою й успіхів!