

Заняття для учнів 5-9 класів

«Взаємодіємо без агресії»

Мета тренінгу: усвідомлення та поглиблення знань учасників тренінгового заняття про «агресію» та «агресивність»; визнання власних проявів агресії у взаємостосунках; формування толерантної поведінки у взаєминах.

Завдання тренінгу:

1. Сформувати в учасників навички самоаналізу, саморефлексії, адекватної самооцінки як основи ефективних міжособистісних стосунків.
2. Визначити причини виникнення конфліктних ситуацій та шляхи їх розв'язання.
3. Розвивати навички взаємодії без проявів агресії.

Матеріали: смужки з кольорового картону, стікери, стара газета, два стільця або лавка, роздрукований плакат «Чинники, що впливають на агресивну поведінку», ручки, фліп-чарт.

Методи проведення: індивідуальні та групові завдання, міні-лекція, рольові ігри.

Кількість учасників тренінгу: 18-24 особи.

Форма проведення: тренінг.

Місце проведення: велика простора кімната з добрим освітленням, стільці розміщені по колу.

Структура тренінгу:

№ з/п	Зміст діяльності	Час
1	Вправа «Знайомство»	5 хв
2	Вправа-мозковий штурм «Що таке агресія?»	10 хв
3	Інформаційне повідомлення «Агресія. Чинники, що впливають на агресивну поведінку»	10 хв
4	Вправа-руханка «Полювання на лева»	5 хв
5	Вправа «Лавка в парку»	15 хв

6	Вправа-гра «Казка»	15 хв
7	Вправа-комплімент «Дякую собі»	10 хв

Усього: 70 хв

Перебіг заняття

1. Вправа «Знайомство»

Мета: налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками.

Тривалість: 5 хв.

Матеріал: смужки з кольорового картону.

Перебіг вправи

На першому етапі психолог викладає на столі заздалегідь вирізані смужки з кольорового картону та просить учасників обрати той колір, з яким вони асоціюють свій сьогоднішній настрій.

На другому етапі психолог просить учасників назвати своє ім'я та продемонструвати обраний колір і розповісти чому саме його було обрано.

Психолог зауважує, що сьогоднішнє заняття буде присвячено саме розумінню та усвідомленню учасниками поняття «агресія» та чинників, які впливають на агресивну поведінку.

2. Вправа-мозковий штурм «Що таке агресія?»

Мета: надихнути учасників на творче мислення; визначити рівень обізнаності учасників з поняттям «агресія».

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: стікери, ручки, фліп-чарт.

Перебіг вправи

На першому етапі психолог роздає кожному з учасників по одному стікеру та пропонує на них записати, як вони розуміють слово «агресія» або які асоціації у них викликає слово «агресія».

На другому етапі психолог пропонує кожному учаснику зачитати вголос свій варіант та прикріпити стікер на фліп-чарт.

Запитання для обговорення:

- Чи важко вам було оперувати поняттям «агресія»?
- У чому була складність цієї роботи?

3. Інформаційне повідомлення «Агресія. Чинники, що впливають на агресивну поведінку»

Мета: ознайомити учасників тренінгу із визначенням поняття «агресія» та чинниками, що впливають на агресивну поведінку.

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: роздрукований плакат «Чинниками, що впливають на агресивну поведінку», фліп-чарт, магнітики.

Психолог.

Агресія у людей – фізична або вербальна поведінка людини, спрямована на пошкодження або зруйнування. Так пише Вікіпедія.

І разом з тим думка про те, що за агресією стоїть лише бажання нашкодити є хибна. Перші агресивні прояви немовляти такі як крик і плач дозволяють йому вижити та зберегти життя. За цією агресією стоятиме повідомлення про те, що «мої фізіологічні потреби незадоволені, дорослі зробіть щось з тим». І часто у старшому віці люди можуть проявляти агресію фізичну або словесну через те, що голодні, втомлені, відчувають біль або недугу.

Також агресія є наслідком спалахів люті і злості в моменти, коли «мої кордони порушили і я їх захищатиму!»

У деяких випадках агресія може бути наслідком страху і реакцією на фрустрацію (відчуття безнадії). Тоді це спосіб захистити себе і знизити дискомфорт від надмірних негативних емоцій. В такому випадку потрібно вміти володіти емоційною саморегуляцією у стані

спокою і рівноваги, бо коли охоплює страх чи тривога нам важко поводитись раціонально.

Агресія виконує важливу роль в нашому житті. Завдяки цьому відчуттю ми проявляємо наполегливість, завзятість у досягненні мети, прагнення перемоги, подолання перешкод. Це здорові прояви агресії.

В більшості випадків агресія – це несформована навичка прохання про предмет чи допомогу, саморегуляції, соціальної гнучкості, дотримання черги тощо.

Розглянемо на даному плакаті чинники, що впливають на агресивну поведінку.



Запитання для обговорення:

- Чи все зрозуміло вам з поданого інформаційного повідомлення?
- Чи можете ви навести конкретні приклади прояву агресії, виходячи із власного досвіду?
- На вашу думку, як людина почуває себе, коли роздратування зростає?
- З якими чинниками ви зустрічаєтесь найчастіше і як вони впливають на вас?

4. Вправа-руханка «Полювання на лева»

Мета: створити гарний настрій, зняти втому.

Тривалість: 5 хв.

Перебіг вправи

Учасники стають у коло один за одним. Психолог промовляє слова, які супроводжуються певними рухами, а учасники повторюють за ним:

- Ми йдемо полювати на лева. (Впевнений хід по колу)
- Не боїмося ми нічого! (Відображаємо рухами)
- Ой, а це що?
- Болото! Чав! Чав! Чав! (Обережний хід, високо піднімаючи коліна)
- Ой, а це що?
- Море! Буль! Буль! Буль! (Плавальні рухи)
- Ой, а це що?
- Поле! Топ! Топ! Топ! (Тупотіння ногами)
- Ой, а це що?
- Це дорога навпростець! (Впевнений хід)
- Ой, а це хто? Такий великий! (Показуємо) Такий пухнастий! (Немов погладжуємо)
- Ой, та це ж лев! (Показуємо, як злякалися)
- Побігли додому! Через поле! Топ! Топ! Топ!
- Через море! Буль! Буль! Буль!
- Через болото! Чав! Чав! Чав!
- Прибігли додому! Сховалися! (Присіли)
- Які ми молодці! (Погладжуємо себе по голові)
- Які ми хоробрі! (Легенько стукаємо кулачком по грудях)
- Ми нічого не боїмося! (Заперечливо похитуємо вказівним пальчиком).

5. Вправа «Лавка в парку»

Мета: визначити основні спускові механізми прояву агресивної поведінки.

Тривалість: 15 хв.

Матеріали: поставлені у центрі аудиторії лавка або два стільця, газета.

Перебіг вправи

На першому етапі психолог запрошує двох добровольців із групи та кожному дає завдання, окремо один від одного. Всі інші учасники отримують роль спостерігачів. Разом із першим добровольцем психолог виходить за двері аудиторії та дає завдання: зіграти роль іноземця, який спокійно сидить на лавці та читає газету, і не реагує на оточуючих, оскільки не знає їх мови: *«Ви –іноземець, який присів відпочити у парку та почитати газету. Ви не розумієте жодного слова з мови даної країни, тому не реагуєте на звернення перехожих».*

На другому етапі після того, як перший учасник повертається до аудиторії та вже може сідати на «лавку» (або стільці у центрі кола), другий учасник виходить за двері аудиторії й отримує від психолога наступне завдання: *«Уявіть, що Ви людина, якій вкрай необхідно дізнатися котра година, а поруч нікого немає. Ви йдете по парку і раптом бачите одну єдину людину, яка сидить на лавці. Ваша мета: будь-як дізнатися в неї, котра година (можна використовувати різні методи взаємодії та впливу).»*

Після цього другий учасник заходить до аудиторії (умовного «парку») та бачить людину, що сидить та читає газету.

Сценка, що далі розігрується, закінчується тоді, коли перший учасник реагує на звернення другого (або ж максимум через 5-7 хв. після її початку, якщо реакції від читаючого так і не буде отримано).

Запитання для обговорення:

- Як почував себе учасник, який читав газету?
- Як почував себе учасник, який намагався дізнатися час?
- Що дратувало найбільше в цій ситуації?

- Чи часто нас дратує байдужість або ігнорування іншою людиною вас?
- Чи траплялося у вас, що ви звертаєтеся до близької людини, а вона ніяк на вас не реагує? Що ви робите в таких ситуаціях?

Коментар. Інколи ми навіть не підозрюємо, що своєю байдужістю, ігноруванням можемо провокувати інших на прояви агресії. Але можна використати інші позитивні варіанти привернення до себе уваги:

- 1) сісти поряд та почати говорити дуже серйозно;
- 2) якщо запитання не є терміновим, то на певний час залишити розмову;
- 3) поцікавитися, можливо саме в цей момент ваша допомога людині, яку ви турбуєте, буде набагато необхіднішою і, можливо, вам необхідно вислухати, перш ніж почати говорити;
- 4) якщо питання, яке ви збираєтеся обговорювати, стосується певних зауважень, то варто висловлюватися спокійним тоном, пояснюючи причини вашого невдоволення та варіанти виходу із конкретної ситуації.

6. Вправа-гра «Казка»

Мета: розвиток творчої активності; пошук необхідних засобів розв'язання проблеми.

Тривалість: 15 хв.

Перебіг вправи

На першому етапі психолог пропонує учасникам скласти казку: починає ведучий, далі учасники по черзі (по колу) продовжують казку, придумуючи одне або декілька речень так, щоб останній учасник придумав закінчення. У результаті повинна вийти історія, що має початок, середину, кінець. Потім усі разом формулюють мораль казки.

На другому етапі психолог зачитує початок казки: «Жила була канцелярська кнопка. Одного разу вона потрапила до рук злого хлопчика. Він використовував її для жорстоких жартів: підкладав своїм товаришам на стільці

і коли вони присідали, швидко підхоплювалися від болю. Хлопчик починав гучно реготати. Кнопці її роль дуже не сподобалася. І одного разу...»

Запитання для обговорення:

- Які шляхи вирішення проблеми ви застосували в даній казці?
- Які висновки ви можете зробити з даної казки?

7. Вправа-комплімент «Дякую собі»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття.

Тривалість: 10 хв.

Перебіг вправи

Психолог говорить учасникам, що на сьогоднішньому занятті всі працювали активно та плідно. Отож, настав час подякувати собі. Зараз по колу учасники продовжать таку фразу: «Дякую собі за те, що я сьогодні ...»

Джерела

1. <https://core.ac.uk/download/33687588.pdf>
«Зупинись! – Посміхнись!»: МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК З ПРОФІЛАКТИКИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У ЦЕНТРАХ СОЦІАЛЬНОПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ
2. <https://sites.google.com/site/zakchevska/proekty>
Сайт вчителя основ здоров'я
3. Громадська організація «Лого»