

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Вихоревская средняя общеобразовательная школа №10»**

**Тренинг «Я и мои колючки»
по профилактике агрессивного поведения у подростков**

Автор: педагог-психолог
Берестенникова Е.И.

г. Вихоревка
2025 г.

Эмоции играют важную роль в нашей жизни. Они несут информацию о том, что происходит вовне и внутри человека, являются сигналами о потребностях и желаниях. В общении эмоции позволяют «увидеть» психологические границы другого человека и обозначить свои собственные.

Поскольку поведение агрессивных подростков часто является деструктивным и связанным с непредсказуемыми эмоциональными вспышками, проблема обучения приемлемым способам выражения гнева — одна из острых и важных проблем. И сегодня мы познакомимся с собственными «Колючками», как они проявляются у каждого, и как сделать так, чтобы эти «Колючки» никому не навредили.

I часть. Разминка.

Упражнение: «На что похоже моё настроение»

Цель: снятие внутреннего напряжения, настрой на взаимодействие в группе.

Осознание своего эмоционального состояния «здесь и сейчас».

Инструкция: «Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже сейчас ваше настроение?»

Упражнение выполняется в кругу с мячиком. Варианты: «На какую погоду, (музыку, цветок, животное, фрукт, киногероя и.т.д.) похоже ваше настроение?».

Упражнение: «Пересядьте все те, кто....»

Цель: поднять настроение. Создать позитивный эмоциональный настрой. Больше узнать друг друга.

Инструкция: «Стоящий в центре круга предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает, каким то общим признаком. Этот признак он называет.

Например: «Пересядь те, кто любит мороженное», - и все, кто любит меняются местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен успеть занять освободившееся место.

II. Основная часть

Что такое гнев? Гнев — это прежде всего результат неумения справиться с самим собой. Это чувство сильного негодования, которое сопровождается потерей контроля над собой. Существуют четыре основных способа выражения гнева:

- **Прямо** (вербально или невербально) заявить о своих чувствах, при этом давая выход отрицательным эмоциям.
- Выразить гнев **в косвенной форме**, вымещая его на человеке или предмете, который представляется разгневанному неопасным. Не отреагировав сразу, человек рано или поздно может почувствовать необходимость выплеснуть гнев из себя. Но не на того, кто вызвал это чувство, а на того, кто «подвернулся» под руку. Такое выражение гнева получило название переноса.
- Сдерживать свой **гнев**, «загоняя» его внутрь. В этом случае постепенно накапливающиеся отрицательные эмоции будут способствовать возникновению стресса.
- **Задерживать негативную эмоцию** до момента ее наступления, не давая ей возможности развиться, при этом человек пытается выяснить причину гнева и уст ранить

ее в кратчайший срок.

- **Гнев** — самая отрицательная эмоция. Обсуждение возможной опасности гнева. Привести примеры, как с гневом справляются спортсмены, исторические герои и т.п. (кино, литература).

Проективный рисунок «Кактус».

Цель: исследование наличия агрессии и ее интенсивности.

Участникам необходимо нарисовать кактус. Анализ рисунка.

Упражнение «Мои колючки»

Цель: знакомство с отрицательными качествами, мешающими конструктивному общению.

- У каждого есть какие – то качества мешающие ему общаться. Их можно назвать «колючками» по аналогии с кактусом, о колючки которого можно уколаться, если его потрогать. Так же и люди, общаясь, могут «уколоться» друг о друга.

Далее идет перечисление учащимися возможных человеческих «колючек», например: невыдержанность, болтливость, предательство, стремление быть всегда первым, лживость, драчливость, агрессивность, ворчливость, угрюмость, молчаливость и т.д.

Затем каждый анализирует свои собственные «колючки» и как он справляется с ними. Познакомить с различными способами снятия эмоционального напряжения, агрессивного состояния.

Факторы, способствующие снятию эмоционального напряжения	Факторы, препятствующие снятию эмоционального напряжения
1. Предоставление партнеру возможности выговориться 2. Вербализация эмоционального состояния: а) своего; б) партнера 3. Подчеркивание общности с партнером (сходство интересов, мнений, единство целей и др.) 4. Проявление интереса к проблемам партнера 5. Подчеркивание значимости партнера, его мнения в ваших глазах 6. В случае вашей неправоты — немедленное признание ее. Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации	1. Перебивание партнера 2. Игнорирование эмоционального состояния: а) своего; б) партнера 3. Подчеркивание различий между собой и партнером, преуменьшение вклада партнера в общие дела и преувеличение своего 4. Демонстрация незаинтересованности в проблеме партнера 5. Принижение партнера, негативная оценка личности партнера 6. Оттягивание момента признания своей неправоты или отрицание ее 7. Поиск виноватых и обвинение партнера

8. Обращение к фактам	8. Переход на «личности»
9. Спокойный уверенный темп речи	9. Резкое убыстрение темпа речи
10. Поддержание оптимальной дистанции, угла поворота и контакта глаз	10. Избегание пространственной близости и наклона тела

Упражнение «Мой ресурс» с применением МАК «Источник силы»

Цель: активизация внутренних ресурсов в преодолении негативных эмоциональных состояний.

Участники по очереди, наугад, достают карты из колоды МАК «Источник силы» и интерпретируют, какие ресурсы помогают преодолевать агрессивные и негативные состояния.

Обсуждение. Рефлексия.

Упражнение «Зато»

Цель: создание условий для формирования положительного самоотношения, навыков конструктивного реагирования на критику и провокации.

Инструкция: из группы выбирается участник, который садится напротив круга, остальные участники критики, которые высказывают замечания. Задача «критикуемого» на каждое негативное замечание, дать ответ, начиная с фразы «Зато...»

Далее участники меняются, необходимо каждому побывать в роли «критикуемого».

Обсуждение. Рефлексия.

Упражнение «Комплимент»

Цель: создание благоприятного фона, закрепление положительной обратной связи, сплочение коллектива.

Каждый участник говорит своему соседу слева комплимент, передавая символ-сердечко, начиная с фразы «Мне нравится в тебе...»

Заключение.

«Добрая душа человека похожа на нежный цветок. У нее нет колючек, как у кактуса, поэтому она не может защитить себя от злых людей. Быть колючим легче: острые шипы не позволят никому тебя ранить. А цветок беззащитен и хрупок, его легко сломать. Прежде чем проявлять свои нежные качества к людям, надо хорошенько подумать, чтобы потом не разочароваться и не потерять радость жизни из-за доверчивости и неверных решений».

Рефлексия.



Приложение 1.

Памятка. Как управлять эмоциями

- Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое.
- Пойди в спортзал, чтобы поколотить грушу.
- Тем, у кого нет такого клапана, как у Джинна, можно разрядить эмоции, высказавшись в кругу тех людей, которые могут понять и посочувствовать.
- Громкий крик помогает снять эмоциональное напряжение. Только не надо громко кричать в местах большого скопления народа.
- Можно сделать три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов.
- Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты в различных ситуациях — смех и плач. После слез человек испытывает облегчение, а после смеха — прилив сил. Смех и плач снижают уровень напряжения человека.
- Самую полноценную разрядку и выход эмоциям дают занятия спортом. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.
- Очень благотворно действуют прогулки на природе, по лесу. Пение птиц, журчание воды, лесные звуки и запахи помогают вернуть душевное равновесие.
- Можно закрыть глаза и представить себе что-нибудь любимое, обладающее успокоительным действием (любимый цвет, любимое место, где было хорошо, игрушку, животное и др.).
- Хорошо просто посидеть в тишине или послушать спокойную музыку, а можно, наоборот, потанцевать.
- Можно сделать уборку в квартире, постирать белье вручную.
- Хорошо помогает, когда сначала максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их, и так сделать несколько раз.