

Подшивалина Светлана Валериевна
ТОГБПОУ «Индустриально-промышленный техникум»
педагог-психолог

Психологический тренинг
«Снятие агрессивности и тревожности в поведении подростков»

Цель: снижение уровня агрессивности путем обучения навыкам адаптивного поведения.

Задачи:

- дать подростку возможность осознать неконструктивность его агрессивного поведения;
- научить подростка понимать переживания, состояния и интересы других людей;
- выработать у подростка умение грамотно проявлять свои эмоции и сдерживать агрессивные реакции;
- научить методам саморегуляции

Место проведения: кабинет психолога

Форма организации: групповая

Участники: подростки 14-16 лет

Количество участников: 6-8 чел.

Продолжительность занятия: 60 мин.

Периодичность: 1 раз в неделю

Оборудование: резиновый мяч, спичечные коробки по 3-5 шт. на каждого участника, проектор, музыкальное сопровождение, кресла (стулья) по количеству участников.

Разминка

Упражнение 1. «Приветствие» — на взаимодействие и взаимоуважение.

Психолог задает вопрос о том, какое настроение в данный момент у каждого подростка. Затем просит тех ребят, которые оценивают свое настроение как положительное, поделиться им с теми, у кого оно недостаточно хорошее. Для этого подросток свое настроение перекидывает другому человеку вместе с резиновым мячиком. И вновь психолог интересуется настроением каждого участника группы.

Основная часть

Упражнение 2. «Дом» — на взаимодействие, на сплоченность в группе, создание рабочей атмосферы.

Участникам раздается равное количество спичечных коробков и предлагается что-нибудь из них построить.

Из малого количества коробков красивого сооружения не получится.

Это тот вывод, к которому должны прийти участники.

Тогда психолог предлагает им сгруппироваться по несколько человек и построить вместе дом из общего количества коробков.

Ребята, разделившись на группы, строят вместе 2-3 домика, но красивых домов все равно не получается, так как *недостает нужного количества деталей*.

Психолог просит участников объяснить, почему их единичные усилия не дают желаемого результата.

Упражнение 3. «Кто здесь будет жить?» — на доверие и взаимодействие.

Ребята обращаются к своей постройке дома.

Психолог просит похвалить и положительно оценить их дом, предваряя высказывание фразой: «Какой хороший и красивый дом мы построили!»

После того как похвалы прозвучали, он задает участникам вопрос: «Кто в этом доме будет жить?» Ведущий принимает предложения детей, останавливаясь на тех, в которых участники предлагают жить в этом доме вместе, после чего начинается образное заселение и его благоустройство.

Подростки должны рассказать не только о том, где они будут жить, в каких комнатах, но и о том, как будут выглядеть их комнаты, как будут строиться их отношения.

Ребята рассказывают только о хороших аспектах отношений, как правило, исключая противоречия.

Психолог указывает на то, что в реальной жизни часто встречаются ситуации, в которых отношения строятся как конфликты, и предлагает участникам так же, как они вместе строили дом, вместе разрешать конфликты.

Данное упражнение помогает подросткам научиться терпению, быть внимательными друг к другу, уступчивыми, вежливыми, идти на компромисс, если это необходимо.

Заключительная часть

Обучение дыхательным релаксационным техникам и технике визуализации

Упражнение 4. «Переменное дыхание»

Инструкция: «Делай вдохи и выдохи, медленно пока не возникает напряжение. Медленно вдыхай носом, можешь при этом считать „один-два-три“. Как только появится напряжение, делай выдох. Выдыхай ртом, также до ощущения напряжения, тоже можешь считать. Постарайся, чтобы выдохи были несколько длиннее вдохов, если выдыхать трудно, можешь несколько приоткрыть рот. Повторяй это упражнение в течение двух минут.

Открой глаза. Как ты себя чувствуешь? Что ты ощущал во время выполнения упражнения? А сейчас снова закрой глаза и представь лицо самого любимого человека.

Снова открой глаза, как самочувствие, кого представлял, какое сейчас настроение? И еще раз закрой глаза».

(Далее — текст визуализации «Летнее поле», автор — Е. В. Трошева)

«Представь себе, что ты идешь по летнему залитому солнцем полю. Поле усыпано цветами, словно мягкий разноцветный ковер.

Ты чувствуешь теплый воздух. Легкий ветерок приятно овеивает твоё лицо. Ты вдыхаешь легкий аромат цветов, слышишь, как поют птицы. Посмотри, какие красочные цветы вокруг: красные, голубые, желтые — они радуют твой взгляд.

Ощути, как с каждым вдохом тебе становится легко. Ты чувствуешь, как прозрачная энергия цветов заполняет тебя.

С этим ощущением ты легко и свободно взлетаешь над полем. Ощути, как легко и свободно ты летишь. Почувствуй, как твои мысли становятся спокойными и безмятежными, спокойствие полностью охватывает тебя.

Теперь ты опускаешься ближе к цветам. Протягиваешь к ним руки. Чувствуешь, какие цветы мягкие и нежные. Ты опускаешься и снова стоишь на поле.

Глубоко вдохнув, ты чувствуешь, как легкая энергия заполнила каждую клеточку твоего тела.

Оглянись вокруг еще раз, запомни все, что видишь и ощущаешь.

Картинка медленно растворяется, поле исчезает, и ты медленно и спокойно открываешь глаза».

Рефлексия

- Что чувствовали после проведения занятия?
- В каком случае удалось в большей степени освободиться от своих отрицательных эмоций?
- Наблюдал ли каждый из участников эффект релаксации, освобождение от внутренних зажимов?

Список литературы:

1.18 программ тренингов: Руководство для профессионалов // Под ред. В. А. Чикер. — СПб, 2007.

2. Горбунов В. И. Практическая психология, или как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинные достоинства и здоровье: СПб, 1994.

3. Рудестам К. Групповая психология. Психокоррекционные группы: теория и практика: М., 1990.

4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. — М., 2000.