

Коми Республикаса велӧдан, наука да том йӧз политика министерство
Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский целлюлозно – бумажный техникум»

Согласовано

Зам. директора по УВР

Нуйкина М.А. *М.А. Нуйкина*

«17» апреля 2017г.



Методическая разработка тренингового занятия
«Агрессия в жизни подростка»

Разработал педагог-психолог

ГПОУ «СЦБТ»

Саламатова С.Е.

Сыктывкар 2017 г.

«Агрессия в жизни подростка»

(Тренинговое занятие для подростков)

Цель тренинга: коррекция агрессивного поведения подростков.

Задачи тренинга:

- Дать представление учащимся об агрессии, агрессивном поведении, причинах подобных действий.
- Формировать у несовершеннолетних способность анализировать и адекватно оценивать свое состояние.

Организационные аспекты: состав группы – не более 12 подростков;

Введение.

Цель: обозначить тему, цели тренинга, настроить на работу, рассказать о правилах работы в группе, знакомство.

Принятие правил групповой работы

Цель: установление групповых норм.

- 1. Искренность в общении.** В группе не стоит лицемерить и лгать. Группа – это, то место, где вы можете рассказать о том, что вас действительно волнует и интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждали. Если вы не готовы быть искренним в обсуждении какого-то вопроса - лучше промолчать.
- 2. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени.** Этот принцип вводится в связи с тем, что ваши мысли и чувства очень значимы для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать ваше мнение по обсуждаемому вопросу.
- 3. Не вынесение обсуждаемых проблем за пределы группы.** Все что говорится здесь, должно остаться между нами. Это - одно из этических оснований нашей работы. Не стоит обсуждать чьи-то, проблемы с людьми, не участвующими в тренинге, а также с членами группы вне тренинга. Лучше это делать непосредственно на занятии.
- 4. Право каждого члена группы сказать «стоп»-** прекратить обсуждение его проблем. Если вы чувствуете, что еще не готовы быть искренними в обсуждении вопросов, касающихся лично вас, или понимаете, что-то или иное упражнение может нанести вам психологическую травму - воспользуйтесь этим принципом.
- 5. Каждый участник говорит за себя, от своего имени.** Не стоит уходить от обсуждения и допускать рассуждения типа: «все так думают», «большинство так считают». Попробуйте строить свои рассуждения примерно так: «я думаю...», «я чувствую...», «мне кажется...».
- 6. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения.** Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать других, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.
- 7. Общение между всеми участниками и ведущим - на «ты».** Этот принцип создает в группе обстановку, отличную от той, что существует за ее пределами. Это будет трудно,

потому что мы привыкли к определенной иерархичности в отношениях. Если вам тяжело сразу перейти на «ты» - не торопите себя.

Процедура знакомства.

Цель: знакомство с членами группы, снятие напряжения, включение участников тренинга в групповой процесс.

Участникам необходимо оформить визитку, написать на ней - то имя, которым они бы хотели, чтобы их называли. Далее участникам предлагается назвать одно положительное или одно отрицательное собственные качества на первую букву своего имени. *После окончания упражнения проводится обсуждение: легко или трудно было найти качества, какие качества приходили на ум быстрее - положительные и отрицательные.*

Содержание занятия:

Сегодня мы с вами будем говорить об агрессивном поведении . Как вы думаете, что такое агрессия? *(ответы детей)*

«Агрессия – деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, приносящее физический или моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт».

Давайте вместе подумаем и обсудим, по каким признакам мы можем отличить агрессивного человека? (Как он выглядит? Как и что он говорит? Как ведет себя в разговоре? Какое у него поведение?)

Примерные ответы подростков: *(агрессивный человек обычно смотрит свысока, злобно, нападает, угрожает, громко говорит, может размахивать руками, ведет себя грубо, нахально, недоброжелательно)*

Психологами разработаны критерии определения агрессивности.

Критерии агрессивности подростка:

Подросток:

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается с взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Часто завистлив, мстителен.
8. Чувствителен , очень быстро реагирует на различные действия окружающих (сверстников и взрослых), которые нередко раздражают его.

Упражнение «Я злюсь, когда...».

Цель: снижение эмоционального напряжения.

Содержание: Все участники записывают на листочке ситуации, в которых они обычно злятся.

Каждый участник по кругу или по желанию резко мнёт лист, одновременно говорит фразу: «Я злюсь, когда...», после чего бросает скомканный лист в середину комнаты.

После завершения упражнения обсуждается.

Упражнение «Почему я злюсь».

Цель: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций.

«Каждый из вас часто видит последствия своей агрессии, но не всегда понимает её мотивы. Наши истинные мотивы или намерения часто скрыты от нас. Когда вы найдёте причину вашей агрессии, определите цель, которой она служит, вы, наконец, научитесь принимать её природу. Сейчас мы попытаемся разобраться в этой проблеме. Разбейтесь на пары и сядьте поудобнее друг напротив друга. Итак, перед вами человек, который вас раздражает, на которого вы злы и обижены. Начинайте фразу со слов: «В этом человеке мне не нравится... то-то и то-то» и заканчивайте на своё усмотрение словами: «И поэтому я злюсь на него», «И поэтому мне хочется ударить его» и т.д. Затем партнёры меняются.

После завершения упражнения обсуждается.

Упражнение «Письма гнева».

Цель: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций, осознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения.

Каждый участник

должен подумать о человеке, который вызывает у него злость, неприятие, и написать ему письмо. В письме каждый может открыто и откровенно выразить, все свои негативные чувства, как бы освободиться от них. После написания письма каждый может сделать с ним всё, что ему захочется, уничтожить его любым способом.

Важно обсудить с членами группы следующее: Трудно ли было писать письмо?

Всё ли они высказали, или что –

то осталось невысказанным? Изменилось ли их состояние после написания письма.

Упражнение «Чудо-ладошка».

Цель: способствовать оптимизации внутригрупповых связей, активизировать самосознание, формировать позитивное самоощущение и способность к позитивной оценке других людей.

Оборудование: листы бумаги и ручки.

Процедура проведения: участники на листе бумаги обводят свою ладонь. Внутри каждого пальца необходимо написать по одному качеству, которое они больше всего в себе ценят. Затем листы передаются по кругу, и каждый участник дописывает в центре ладони то качество, которое он ценит в этом человеке. В конце упражнения рисунки передаются их автору. Обсуждается по кругу: понравилось, что написали его соседи, или нет. Что участники испытывают после оценки своих товарищей?

Упражнение «Ситуации».

Цель: проигрывание ситуаций провоцирующих проявление агрессивного поведения.

Процедура проведения: работа осуществляется в парах или с участием нескольких человек (3-4). Участникам даётся следующее задание: «Представьте, что вы едете в

автобусе. Вы нечаянно наступили кому-то на ногу, незаметлив этого. Человек, которому наступили, начал на вас громко кричать. Что вы сможете сделать в данной ситуации? Обдумайте и проиграйте это, причём по очереди, с целью того, чтобы другие могли наблюдать за происходящим. В выполнении задания должен принять участие каждый из вас». Помимо заданной ситуации, могут быть и другие, которые даются отдельно каждой паре.

Примерные ситуации:

- кондуктор на вас кричит, из-за того, что вы подали на билет крупную деньги, которую она якобы разменять не может. Обвиняет вас в неправильности ваших действий.
- вы не уступили место женщине (мужчине) в автобусе. Она на вас начинает кричать и обзывать различными нехорошими словами. Как вы отреагируете на это?
- вы нечаянно ударил кого-то в автобусе. Этот человек начал вас ругать за сделанное. Как вы поступите, чтобы уладит назревающий конфликт?
- вы громко разговариваете в автобусе и вам сделали замечание. Как вы на него отреагируете?
- на вас накричал кондуктор, который упрекнул вас в том, что вы стоите в проходе и мешаєте ему и пассажирам, заходящим в автобус. Ваши дальнейшие действия?

После проигрывания ситуаций идёт обсуждение по кругу: испытывали ли вы трудности притом, как вам поступить? Какое желание возникало при проигрывании ситуаций? Что вы сейчас чувствуете? Как вы думаете, проигранное сегодня может, как-то помочь вам в будущем?

Упражнение «Выставка».

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки и гнева и агрессивности, отреагирование негативных эмоций.

Процедура проведения: «Сядьте поудобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь около него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите. Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему вас побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку. А теперь представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека: он делает то, что вас злит. И вот ход разговора с вами он начинает уменьшаться в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным. А теперь понаблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Какой вам видится ситуация? Теперь снова вернитесь в начало конфликтной ситуации и попытайтесь представить, что все ее участники, в том числе и вы, разговаривают голосами героев мультфильма, и досмотрите сюжет до конца. А теперь 3-4 раза глубоко вдохните и откройте глаза».

По окончании упражнения проводится обсуждение. Что легко было сделать в этом упражнении, а что трудно? Что понравилось, а что нет? кто из окружающих вошел в

вашу картинную галерею? На ком из галереи вы остановились? Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и в конце упражнения? Что вы чувствуете теперь?

Рефлексия: - с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось больше всего?