

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НАУМОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Занятие с элементами тренинга «Агрессия под контролем»

Цель: обучение безопасным способам выражения агрессии.

Задачи:

1. Обсудить понятие агрессии и ее место в жизни человека.
2. Сформировать у подростков навыки управления своим эмоциональным состоянием.
3. Способствовать накоплению у подростков психологических знаний о безопасных способах выражения агрессии.

Категория участников: от 11 до 15 лет

Материалы: бумага, карандаши, фломастеры.

Ход работы

Приветствие

Упражнение-активатор «Ассоциации»

Скажите, пожалуйста, какие ассоциации у вас вызывает слово «Агрессия».

Беседа «Что такое агрессия?»

Выслушиваются ответы 4-5 человек, затем дается определение агрессии.

Агрессия (от лат. – нападение) – индивидуальное или коллективное поведение, действие, направленное на нанесение физического или психологического ущерба, либо на уничтожение другого человека или группы людей.

Агрессия – это эмоция, которая выполняет функции адаптации, то есть приспособления к окружающей среде. Попросить участников поднять руки сначала тех, кто считает, что агрессия – положительное явление, а затем кто считает, что она отрицательно влияет на человека. В современной психологической науке выделяется два типа агрессии:

- ситуативная (считается в пределах нормы, проявляется лишь как ответная реакция на определенную ситуацию)
- надситуативная (отрицательная, выходящая за пределы нормы)

Беседа «Поведение и причины агрессии»

Рассмотреть примеры агрессий человека и животных, обсудить причины такого поведения (участники могут приводить примеры из своей жизни): агрессия матери, защищающей своего ребенка; агрессия кошки при виде чужих; агрессия человека, которому наступили на ногу; агрессия собаки, которую бьют; агрессия человека на назойливого собеседника.

Как вы думаете, есть ли агрессии место во взаимоотношениях людей?

Всем людям в той или иной форме присуще агрессивное поведение, и многие воспринимают агрессию как достойный способ отношения с другими людьми. Некоторые люди либо не осознают некоторые формы агрессии в отношениях с другими людьми, либо, в силу определенных требований и норм воспитания, подавляют ее в себе.

Чему важно научиться, для того, чтобы стать менее агрессивным?

Важно, во-первых, научиться распознавать и регулировать некоторые формы своего поведения, а во-вторых, разряжать подавленную агрессию в приемлемых формах. Агрессия присуща, всем людям без исключения, так как она есть результат гормональных реакций организма и естественная защитная реакция. Поэтому проявлять агрессию очень легко, а преодолевать и заменять ее другими формами поведения гораздо сложнее.

Упражнение «Нарисовать свой гнев» (содействие формированию адаптивного поведения).

Ведущий предлагает изобразить на листе бумаги, на что похож его гнев.

Обсуждение:

Что изображено на рисунке?

Что чувствовал, когда рисовал?

Изменилось ли состояние?

Что хочется сделать с этим рисунком?

Упражнение «Прогоняя злость»

1 этап. Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставляли фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь у него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком.

Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации со стороны. 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 побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку. Если вы закончили упражнение, дайте знак – кивните головой. 3-4 раза вдохните и откройте глаза.

2 этап. Представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека, он делает то, что вас злит. А теперь представьте, что в ходе разговора он уменьшается 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 и величественным. А теперь понаблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Как вам видится ситуация? Если вы закончили упражнение, дайте знак головой. 3-4 раза глубоко вздохните и откройте глаза.

Вопросы для обсуждения:

- Что легко, что трудно было делать в этом упражнении?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Кто из окружающих вошел в вашу галерею?
- На ком вы остановились?
- Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней?
- Как менялось ваше состояние в процессе упражнения?

- Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?

Рефлексия

Цель: получение обратной связи

Ведущий просит каждого участника сказать, какие чувства у них вызвало это занятие, что понравилось или, что не понравилось в ходе занятия, подводит итоги занятия.

Список литературы

1. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия, контроль / Л. Берковиц – СПб.: Нева, 2002 – 248 с.
2. Гребенкин Е. В. Профилактика агрессии и насилия в школе / Е. В. Гребенкин – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2006.
3. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге / Е. В. Емельянова – СПб: Речь, 2008 – 336 с.
4. Малкина И. Г. Кризисы подросткового возраста / И. Г. Малкина – М., 2004. С.99-102.
5. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними: сборник программ / Под научн. ред. Л. М. Шипицыной – СПб.: «Образование-Культура», 2003 – 384 с.
6. Фалькович Т. А. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях / Н. В. Высоцкая, Н. С. Толстоухова, Т. А. Фалькович – М.: «ВАКО», 2006 – 256 с.

Приложение

Карточки «Агрессивный человек»

1 команда:

мама ругает ребенка за плохую оценку

покупатель жалуется на некачественный товар

учитель недоволен, что ученик постоянно опаздывает

2 команда:

папа недоволен сыном, который бросил спортивные тренировки

брат ругает за его сломанную игровую приставку

человеку в очередной раз навязывают какой-либо товар на улице

Заместитель директора по УВР

Соколова Н.Ф.

