

ГБУ «Курганский центр социальной

помощи семье

и детям»



«Большие Психологические игры: АНТИагрессия»

Учебно-методические материалы

Курган, 2018 год

Составитель - педагог-психолог Дмитриева Т.Е.

Учебно-методические материалы по теме «Большие Психологические игры: АНТИагрессия» в рамках «Комплекса мер по развитию региональной системы обеспечения безопасного детства на территории Курганской области», софинансируемого фондом поддержки детей находящихся в трудной жизненной ситуации.– Курган: ГБУ «Курганский центр социальной помощи семье и детям», 2019.. – 25с.

Методическое пособие адресовано специалистам учреждений и организаций социальной сферы, а также специалистам ведомств системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, работающим с семьями и детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации.

Оглавление

ЗАНЯТИЕ № 1.....	7
ЗАНЯТИЕ №2.....	10
ЗАНЯТИЕ № 3.....	14
ЗАНЯТИЕ № 4.....	18

Цель: снижение агрессивных и насильственных проявлений в подростковой среде, в том числе фактов аутоагрессии.

Задачи:

- Сформировать представления подростков об агрессии, агрессивном поведении, причинах подобных действий.
- Способствовать развитию адекватной самооценки подростка.
- Содействовать осознанию подростком своих внутренних переживаний, чувств.
- Создать условия для формирования навыков конструктивного разрешения межличностных конфликтов.

Программа рассчитана на 8 тренинговых занятий для 2 групп, по 4 занятия для группы, продолжительностью 1-1,5 часа

Целевая аудитория: несовершеннолетние подросткового возраста.

Тип группы: закрытая (до 10-12 человек)

Структура занятия:

- Знакомство-приветствие. Разминка.

Цель: установление контакта, снижение уровня психоэмоционального напряжения, активизация работы в группе

- Основная часть занятия.

Цель: решение основных задач программы.

- Рефлексия - обратная связь. Прощание.

Цель: ретроспективная оценка занятия, вентиляция чувств

Программа занятий:

- Занятие №1. Знакомство. Взаимодействие
- Занятие №2. Самооценка
- Занятие №3. Эмоции и чувства
- Занятие №4. Агрессия

Правила работы в группе:

1. Конфиденциальность. Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно.

2. Правило «стоп». Некоторым участникам важно знать, что если им станет тяжело, например, быть откровенными, делиться личными переживаниями, они всегда могут остановить процесс обсуждения, упражнения.

3. Отключить сотовые телефоны.

4. Каждый член группы должен быть искренним по мере возможности.

Если сведения сообщаются, то они должны быть достоверными.

5. Каждый участник говорит от своего имени. Необходимо избегать безличных речевых оборотов, дающих возможность скрывать свои переживания и уходить от ответственности.

6. Безоценочность. Недопустимо делать кому-либо замечания, давать негативную оценку работе или высказываниям других участников.

Правила обсуждаются, дополняются, корректируются.

ЗАНЯТИЕ № 1.

Добрый день, ребята! Сегодня мы собрались с вами на психологическом тренинге «АНТИагрессия», которое состоит из 4 блоков тренинговых занятий. Из названия тренинга можно догадаться, на что направлены занятия, мы попробуем разобраться с тем, почему мы злимся, что происходит в этот момент с нашими мыслями и чувствами, научимся справляться с состоянием трудноконтролируемой злости.

Психолог предлагает каждому участнику коротко рассказать, что он ожидает от тренинга и на какие вопросы он хочет получить ответы. Все высказывания фиксируются на ватмане. Это делается для того, чтобы в конце всего семинара проанализировать, какие ожидания участников оправдались, какие нет и почему, а также на все ли вопросы были получены ответы.

Упражнение "Знакомство"

Цель: знакомство с участниками группы, создание позитивного настроения.

Используемый материал: клубок с нитками.

Ход упражнения: сесть в круг. Одному из участников дается клубок ниток, с помощью которого он может "познакомиться". Участники передают друг другу клубок по кругу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех, называет свое имя и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются связаны одной нитью. Ведущий говорит: «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы здесь и сейчас с вами - единое целое».

Упражнение «Атомы и молекулы»

Цель: сплочение группы, снятие мышечного напряжения и внутренней зажатости.

Ход упражнения: необходима небольшая первичная настройка: группу просят закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы. Подвигавшись, некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на

отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, участники снова объединяются и т.п.

Если последним числом атомов в молекуле будет два, то упражнение служит хорошим способом деления группы на пары для последующей работы.

*На первом занятии следует избегать конфликтных ситуаций, когда при названном числе группа не может разделиться поровну и остаются «лишние участники» или некоторым молекулам не хватает атомов до нужного числа.

Упражнение «10 фактов о нас»

Цель: упражнение помогает участникам ощутить себя единой командой
Ход упражнения

1. Участники разбиваются на пары, тренер просит каждую пару найти и записать за 3 минуты 10 фактов, которые их объединяют. Например: «Мы оба любим лето», «Мы оба любим готовить» и т. д.

2. После этого пары объединяются в четверки, которым нужно найти 10 фактов, общих уже для всей четверки.

3. После того как эти факты записаны, вся команда объединяется вместе и находит 10 фактов, общих уже для всей команды.

Обсуждение. Можно подчеркнуть, как много в нас общего, подчеркнуть, что в команде собрались не случайные люди, и все мы оказались здесь потому, что нас что-то объединяет.

Упражнение «Ассоциации с картинкой»

Цель: осмысление своей жизни, формирование позитивных установок восприятия своей жизни.

Используемые материалы: карточки с различными иллюстрациями из книг или метафорические карты.

Ход упражнения: Ведущий предлагает участникам выбрать карточки с изображениями, которые лежат в центре круга "рубашками" вверх. После того как все получают по одной карточке, ведущий объясняет правила игры. У вас в руках по карточке. Найдите сходство между изображением на ней и вашей жизнью. Например: «У меня на картинке нарисован лес. Лес ассоциируется у меня со спокойствием, размеренностью. Когда моя жизнь спокойна и размеренна, то я могу назвать себя счастливым».

В завершении упражнения - обсуждение, рефлексия.

Упражнение «Совместный счет»

Цель: развитие групповой сплоченности и умения координировать совместные действия.

Задание очень простое: следует всего лишь досчитать до десяти (по

количеству участников). Сложность состоит в том, что считать надо коллективно: кто-то говорит “один”, кто-то другой - “два” и т.д., договариваться о порядке счета нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счет начинается сначала. В простейшем варианте упражнение выполняется с открытыми глазами, в более сложном - с закрытыми. Разговаривать по ходу выполнения упражнения запрещается. Ведущий фиксирует, до скольки удалось довести счет в каждую из попыток. Это упражнение проходит интереснее, когда участники располагаются не по кругу, а в рассыпную. Если участники сами установят определенный порядок произнесения чисел (по кругу, через одного, по алфавиту и т.п.), следует похвалить их за находчивость.

Упражнение «Говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Ход упражнения: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

- Поздороваться с помощью рук.
- Побороться руками.
- Помириться руками.
- Выразить поддержку с помощью рук.
- Пожалеть руками.
- Выразить радость.
- Пожелать удачи.
- Попрощаться руками.

Происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

Обсуждение: Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим?

Рефлексия

Все участники взаимодействия садятся в круг. Психолог задает алгоритм рефлексии:

- расскажите о своем эмоциональном состоянии по ходу занятия и в его конце;

- что нового вы узнали, чему научились;
- какие упражнения было выполнять наиболее трудно и почему?
- как вы оцениваете свое участие в занятии?

Затем все участники поочередно высказываются в соответствии с заданным алгоритмом. Психолог своим высказыванием завершает рефлексивный круг.

Благодарю всех участников за включение в работу, активное взаимодействие и открытость. На сегодняшнем занятии вы почувствовали себя цельной группой, сложившемся коллективом. Вы активно взаимодействовали, узнавали друг друга, это поможет вам на последующих тренингах чувствовать себя более комфортно, свободно. Сегодняшнее занятие было первым в цикле тренингов «АНТИагрессия», на следующем занятии мы затронем тему самооценки личности, связи самооценки и агрессии, попробуем разобраться в чем эта связь.

ЗАНЯТИЕ №2

Добрый день, ребята! Сегодня мы проведем наше второе занятие в цикле тренингов «АНТИагрессия», попробуем разобраться в связи агрессии и самооценки, как самооценка влияет на наше поведение. С помощью первого упражнения постараемся позитивно настроиться на работу.

Упражнение «Вездеходы»

Цель: преодоление сопротивления к началу работы, повышение позитивного настроения для дальнейшей эффективной работы.

Группа передвигается по комнате в довольно быстром темпе. Важно быть сосредоточенным на голосе психолога, который время от времени даёт задание, меняющее смысл ходьбы и переносящий участников тренинга в самые неожиданные места. Каждый, услышав новую информацию, в кратчайший срок анализирует её и меняет свои действия в зависимости от условий игры. Пристройка к новым обстоятельствам происходит быстро и в индивидуальном порядке, без разговоров и обсуждения!

- Идем через лес! Птицы щебечут, бабочки порхают, высокая трава на опушке... Крапива больно стегает по голым ногам... Комары заели!!! А всё потому, что попали в болото. Топко! Страшно! Противно!!! Сумерки сгущаются...

- Снежное поле, пронизывающий зимний ветер... И пули свистят над головой. Ещё и ещё! Где бы укрыться?! В окоп! Нет, это не окоп, это пруд с приятной, освежающей и очень чистой водой... Но очень холодной, градусов 8-10 от силы!!!

- Выбираемся на берег и попадаем в окружение пауков... Паутина липнет к лицу, цепляется в волосах... Ею наполнено все пространство... Нет, показалось! Идём через цитрусовый сад. На деревьях зреют фрукты, сорвем один, принюхаем... Вдохнем чудо-аромат кожицы, возьмём в рот освежающую дольку! Скулы свело от кислоты - ну и лимон!!! Вперёд через наполненный пузырьками лимонада искристый и пузырящийся сад!

- Берег моря, закат, идём по кромке воды...

- И возвращаемся в тренинговый зал!

Мозговой штурм на тему «Самооценка и агрессия. Существует ли взаимосвязь этих понятий в личности человека?».

Самооценка — это представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей, оценивание себя, собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или даже закрыто.

Ребята, как вы считаете, существует ли связь между самооценкой и

агрессивным поведением человека?

Каждому из участников предлагается высказать свою точку зрения по данному вопросу.

Действительно, стоит отметить, что у людей с завышенной и заниженной самооценкой возникают трудности общения. Российские ученые, в 2015 году провели научное исследование, из которого сделали вывод, что взаимосвязь между самооценкой и агрессивностью есть. Более того, уровень неадекватности самооценки напрямую влияет на уровень агрессивности.

Причем повышенный уровень агрессии бывает у людей как с завышенной, так и с заниженной самооценкой.

Люди, у которых есть проблемы с самооценкой, могут быть не только агрессорами, но и жертвами. Например, человек, с завышенной самооценкой, считающий себя намного умнее других и тем более намеренно это подчеркивающий, неминуемо вызывает раздражение окружающих.

Неадекватное самомнение, подчеркивание своих достоинств, надменность, пренебрежение к другим – неиссякаемый источник негативизма окружающих. Человек с заниженной самооценкой, так же испытывает проблемы с негативизмом по отношению к себе, так как недооценка своей личности, неуважение к себе, сказываются на реакции окружающих.

Ребята, я вам предлагаю заполнить бланк рисуночного теста на определение уровня своей самооценки.

Проективный тест на определение уровня самооценки

Инструкция: Если всех ребят рассадить на этой лестнице, то на верхних ступенях будут сидеть самые хорошие (умные, добрые, красивые), а на нижних ступенях самые плохие (глупые, злые, некрасивые). Постарайтесь определить своё место на этой лестнице.

Обсуждение теста проходит в свободной форме. Высказаться могут те, кто желает это сделать. Психолог делает акцент на том, что если у несовершеннолетнего остались вопросы или он хочет обговорить свой результат лично, то может это сделать после тренинга.

Упражнение: «Мои сильные и слабые качества»

Цель: развитие рефлексии через осознание и анализ своих психологических качеств.

Всем участникам тренинга раздаются листы, которые они должны

разделить на две части. На одной стороне листа ребята записывают свои сильные качества, а на другой стороне – слабые. В конце упражнения они, по желанию, зачитывают их вслух.

Идет обсуждение:

«Хотите ли вы избавиться от своих слабых качеств?»

«Как вы считаете, что нужно для этого делать?»

Упражнение «Стань уверенным»

Цель: развитие умения вступать в контакт с самим собой, освоение приемов регулирования своего состояния.

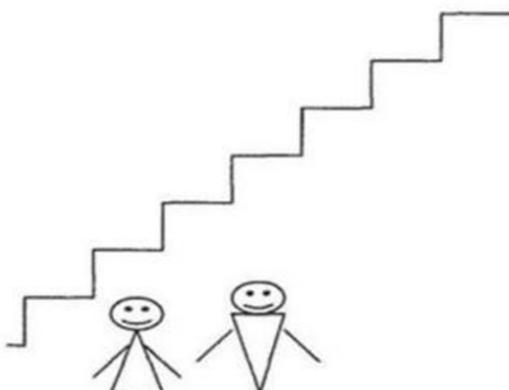
Переход из одного состояния в другое сопровождается соответствующей перегруппировкой лицевых мышц. Например, улыбка передаёт нервные импульсы в эмоциональный центр мозга. Результат – чувство радости и расслабления. Попробуйте улыбнуться и удержите улыбку 10-15 секунд.

Участники выполняют команды тренера.

Измените улыбку на ухмылку – почувствуйте недовольство. Примите гневный вид – почувствуйте гнев. Ваше лицо, голос, жесты, осанка могут вызвать любое чувство.

А если вы не уверены в себе, то постоянно делайте вид уверенного человека. Если вы сутулитесь – выпрямитесь, контролируйте свой голос – чтобы он не дрожал, не теребите ничего в руках, не рисуйте – это тоже признак тревожности, неуверенности. Вы можете говорить себе: «Я должен быть уверенным в себе. Я не могу в действительности стать таковым, но я могу контролировать свою осанку, следить за своим голосом, за своим лицом. Я буду выглядеть уверенным в себе человеком». И вы станете более уверенными в себе.

В конце упражнения проводится обратная связь. Удалось ли участникам



почувствовать те чувства, которые они демонстрировали, какие чувства более легко «вызвать», какие затруднительно?

Рефлексия к занятию «Незаконченное предложение».

Участникам выдаются карточки с началом предложения, подросткам предлагается закончить эти предложения, а затем обсудить их в группе.

- сегодня я узнал...
- было интересно...
- было трудно...
- я понял, что...
- я почувствовал, что...
- я научился...
- у меня получилось ...
- меня удивило...

ЗАНЯТИЕ № 3

Как вы думаете, для чего нам нужны эмоции и чувства? Чем они отличаются друг от друга? Для чего человеку следует контролировать их?

Верно, это следует делать по разным причинам. И одной из главных является сохранение своего собственного здоровья. Уже с древности врачеватели поняли, что между эмоциями человека и его здоровьем существует тесная связь. «Все болезни от нервов», - так и сегодня утверждает медицинская наука.

Эмоции носят ситуативный характер, а это значит, что они возникают как оценка конкретной ситуации либо своего поведения в этой ситуации. Чувство же является стойким эмоциональным отношением к конкретному объекту.

Чтобы вы могли лучше понять их определение, проанализируйте приведенные ниже цитаты из художественной литературы.

«В комнате с задёрнутыми шторами я ненавидел весну. Я ненавидел всё, что принесла мне весна, ненавидел тупую боль, которую она вызвала в моём теле. Я никогда и ничего так сильно не мог ненавидеть».

Х. Мураками «Норвежский лес»

«Она была очень хороша, и он знал, что любит её. Она не была прекрасна, как статуя или картина; она была прекрасна, как луг, овеваемый ветром. В ней билась жизнь, та самая жизнь, которая, случайно столкнув две клетки в лоне матери, создала её именно такой».

Э. М. Ремарк «Триумфальная арка»

В первом случае речь идет об эмоции: в конкретной ситуации человек ощутил ненависть, которая не «привязана» к конкретному человеку или предмету. Во втором случае человек объясняет глубину своего чувства – любовь к женщине. Исходя из каждой конкретной ситуации, одно и то же понятие может быть как эмоцией, так и чувством. Например, человек может испытывать страх в ситуации угрозы собственной жизни, но также страх может сопровождать человека по отношению к конкретному человеку или деятельности. В первом случае это эмоция, а во втором – устойчивое чувство.

Упражнение «Нарисуй чувство»

Участникам тренинга предлагается нарисовать на листе А4 те чувства и эмоции, которые он испытывает в настоящий момент. Предлагаются разные материалы для этого (краски, карандаши, фломастеры).

Во время упражнения предлагается участникам обсудить какими материалами наиболее удобно работать с чувствами (эмоциями) и почему.

Обсуждение рисунков

Упражнение «О пользе и вреде эмоций»

Участники разбиваются на группы по 3–5 человек, желающие могут работать и парами, и в одиночку, и заполняют таблицу:

Чувство/эмоция	Польза	Вред
Злость		
Зависть		
Любовь		

– Я предлагаю для исследования три таких определения, как злость, любовь и зависть. Остальные чувства/эмоции выберите по собственному желанию.

Обсуждение.

Все чувства, которые испытывает человек в той или иной мере защищают его психику, помогают приспособиться к изменениям в жизни. Без чувства страха не было бы ощущения защищенности, без чувства зависти многие бы не смогли добиться своих целей.

Чувствовать злость полезно, хотя бы для того, чтобы знать, что происходит в реальности. Представьте, что вы потеряли болевую чувствительность. Проходя мимо раскаленной плиты, вы получите большой ожог, не сможете провести лечение и научиться обходить плиту стороной.

Также, не чувствуя злости, вы, например, не оцените ситуацию насилия как насилие, не выйдете из нее вовремя.

Упражнение «Пойми меня»

Для выполнения этого упражнения создадим пары. Тренер может предложить группе объединиться в пары по желанию или же сам составить пары. Если в группе нечетное количество участников, тренер может сам принять участие в упражнении. Пусть каждая пара займет удобное для нее место так, чтобы никому при этом не мешать. Паре дается 2 минуты для беседы (тренер может предложить для обсуждения связанные с контекстом группы или нейтральные темы). По указанию тренера в ходе беседы мы будем менять положение, не прекращая разговора. Сейчас давайте повернемся друг к другу спиной и начнем беседу.

Участники 0,5 минуты беседуют, сидя спиной друг к другу, 0,5 минуты – один сидя, другой стоя и наоборот (лицом друг к другу), 0,5 минуты – сидя лицом друг к другу.

При обсуждении упражнения тренер может задать вопросы о том, в каком положении ведение беседы было наиболее трудным, сложным, а в каком наиболее комфортным. Участники достаточно аргументировано проговаривают идеи о наибольшей комфортности равных положений (например, оба сидят).

Это позволяет высказать мысль о важности для эффективного установления контакта равенства позиций участников, отсутствия между ними барьеров, о нахождении глаз на одном уровне.

Обсуждение.

Какие чувства вы испытывали, разговаривая в разных положениях? В каком положении было наиболее комфортно? Какую роль в разговоре играют мимика и эмоции?

Упражнение «Когда бесит»

«Есть множество личностных качеств у человека, которые вызывают у Вас раздражение...». Каждому участнику предлагается составить список личностных качеств людей, которые вызывают у участника раздражение. («Что раздражает в людях?»)

После этого каждой участник называет эти ситуации. Задача остальных – внимательно слушать друг друга. И постараться прочувствовать, вызывает ли раздражение предложенное качество/ситуация, или участник по-другому относится к названному качеству.

Обсуждение

Что вы бы могли сделать, чтобы не испытывать раздражение? Замечали ли вы у себя «раздражающие» качества? Как вы с ними справляетесь? Важно подчеркивать, что все люди разные. Их эмоции тоже могут быть разными, не существует «правильных» и «неправильных» эмоций. Одно и то же личностное качество человека, его поведение, может вызывать совершенно непохожие реакции у людей.

Упражнение «Встреча с солнцем (медитация)»

Цель: релаксация, снижение уровня напряжения.

Оборудование: запись релаксационной музыки.

Представьте, что вы находитесь на берегу океана. Совсем недавно здесь бушевал шторм, но теперь ветер стих, океан успокоился, и только легкая зыбь на его поверхности напоминает о происшедшем. С каждым мгновением водная гладь становится все спокойнее. Облака растворяются, и проявляется чистое и спокойное синее небо. Вы видите, как из-за горизонта выглядывает край оранжевого шара - это солнце. Затем этот шар поднимается все выше и выше. Он озаряет своими лучами всю природу, всех живых существ - людей, животных, растения. Даже самые маленькие существа, не видимые нашему глазу, озарены солнечным светом.

Солнце освещает миллионы людей, и каждому посылает свой луч. Вы чувствуете, как солнечные лучи проникают прямо в вашу грудь, в ваше сердце -

центр вашего живого «Я». Солнце светит ярче, и вы буквально купаетесь в его золотом сиянии. Зрительно представьте себе, как его сила пронизывает каждый атом и наполняет каждую клетку вашего организма, обновляя и укрепляя его и даря вам спокойствие и уверенность. Представьте себе, что вы будете полностью насыщены золотой солнечной энергией. Солнце поднимается все выше в небе. Представьте себе, как с величием и силой расходятся его лучи, чтобы одарить своим светом и теплом все человечество, все живое, вас, в том числе.

Когда солнечный свет станет очень ярким, защитите ваши глаза, слегка зажмурив их. Как только будете готовы – потихоньку возвращайтесь в эту комнату

Обсуждение.

Что вы чувствовали, выполняя упражнение? Удалось ли Вам расслабиться?

Подведение итогов тренинга. Рефлексия.

Рефлексия

1. Что нового для себя узнали на тренинге?
2. Как вы себя сейчас чувствуете. Посмотрите на Ваш рисунок из упражнения 1. Что бы вы сейчас добавили в этот рисунок, какие краски? Или может быть что-то убрали?
3. Что вам понравилось и что не понравилось?
4. Что из наших упражнений поможет вам в реальной жизни?

На сегодняшнем занятии вы познакомились с понятиями «чувства» и «эмоции», узнали различие этих понятий. Мы постарались проработать большую гамму испытываемых чувств, поняли, что даже негативные чувства во многом полезны для психики человека. Следующее наше занятие будет заключительным, и оно будет посвящено теме агрессивности и злости. Мы попробуем разобраться с этими понятиями более подробно, разберем способы конструктивного выражения этих чувств, способы совладания с собой.

ЗАНЯТИЕ № 4

Добрый день, участники нашего тренинга! Сегодня мы проведем четвертое и заключительное занятие в цикле тренингов «АНТИагрессия». На сегодняшнем занятии мы обсудим вопросы, связанные с агрессией и агрессивным поведением. Постараемся понять, зачем агрессия нужна человеку, чем она может помешать. Изучим способы конструктивного выражения негативных чувств и способы конструктивного, экологичного выхода из конфликтных ситуаций, научимся преодолевать состояние злости.

Упражнение «Печатная машинка»

Цель: снятие напряжения, настрой на положительный лад.

Ход упражнения: участники сидят в кругу. Каждый кладет правую руку на колено соседа справа, а левую – на колено соседа слева. Далее нужно как можно быстрее слегка хлопнуть рукой по колену соседа, но обязательно в свою очередь. Хлопки должны следовать друг за другом по кругу. Если участник нарушает последовательность хлопков или сильно замедляет темп, то он убирает одну руку. В итоге в игре остается несколько самых внимательных участников. Можно предложить напечатать предложение. В этом случае вместе с хлопком нужно произносить очередную букву. Учитываются знаки препинания и пробелы.

Мозговой штурм на тему «Агрессивное поведение».

Как вы думаете, что такое агрессивное поведение?

Агрессия (от латинского «agressio» — нападение, приступ) - это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям (отрицательные переживания, состояния напряженности, страха, подавленности и т. д.)

Обсуждение:

Какие ассоциации возникают при слове агрессия?

Зачем она нужна человеку?

Чем она может помешать?

Упражнение «Эффективное взаимодействие»

Цель: обучение подростков выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами.

1-й этап — вербальный вариант.

Группа работает парами. Один из участников каждой пары держит в руках какой-либо значимый для него предмет (книгу, часы, тетрадь и т.д.). Задача второго участника состоит в том, чтобы уговорить партнера отдать ему этот

предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда захочет.

Затем участники меняются ролями.

2-й этап — невербальный вариант.

Упражнение выполняется аналогично вербальному варианту, но с использованием только невербальных средств общения.

Обсуждение упражнения целесообразно проводить после проведения обоих этапов.

В ходе обсуждения участники по кругу делятся своими впечатлениями и отвечают на вопросы:

- Когда было легче просить предмет?
- Какие слова или действия партнера побудили вас отдать его?

Упражнение «Конфликт в транспорте»

Цель игры: приобрести опыт умения договариваться в условиях столкновения интересов и диагностировать конфликтные ситуации.

Инструкция: В комнате ставят стулья: два – рядом (имитируя парные сиденья в автобусе), один – впереди. Участников игры трое (два плюс один). Двое получают инструкцию втайне от третьего, третий – втайне от двоих. Задача двоих: «войти в автобус» и сесть рядом, чтобы поговорить на важную для обоих тему. Задача третьего участника: занять одно из спаренных мест, например, «у окна» и уступить место только в том случае, если действительно возникнет такое желание.

Обсуждение: участники игры отвечают на вопросы:

- Почему «третий» все-таки уступил (или, напротив, не уступил) свое место?
- Были ли моменты, когда «третьему» хотелось освободить это место?
- Какие чувства испытывали играющие?
- Чей способ решения проблемы самый успешный?
- Что именно было причиной успеха (или, напротив, неудачи)?

Упражнение «Мир глазами агрессивного человека»

Цель: осознание негативных последствий агрессивного поведения.

Один из участников выполняет любое неагрессивное действие (встает, кладет ногу на ногу, улыбается, подмигивает). Второй комментирует это с позиции агрессивного человека: «Ты встал, потому что хочешь толкнуть ногой мой стул», «Ты улыбаешься, потому что хочешь сказать про меня какую-нибудь гадость» и т. д. Остальные участники могут предлагать свои комментарии.

Обсуждение:

1. Каким представляется агрессивный человек?

2. Улучшается ли его самочувствие после гневных нападок?
3. Как к нему будут относиться близкие?
4. Как к нему могут относиться посторонние?

Обращается внимание на негативные последствия именно агрессивных реакций, чаще всего неконструктивных, а также на то, что внешние проявления гнева, злости и вообще чрезмерные проявления эмоций неблагоприятно представляют человека в глазах окружающих. Кроме того, следует подчеркнуть, что агрессивный человек приписывает другим свои собственные агрессивные намерения и негативные чувства.

Упражнение «Автомойка»

Цель: снятие напряжения в группе.

Инструкция:

Группа делится на две части, участники встают в шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно протирают. «Сушилка» должна ее высушить. Прошедший мойку становится «сушилкой», с начала шеренги идет новая «машина». Так до тех пор, пока все не побывают «машиной».

Рефлексия:

Что нового вы узнали на занятии?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

Упражнение «Закон гармонии»

Цель: формирование культуры конструктивных межличностных коммуникаций.

В цивилизованном социуме существует неписанный закон гармонии общения и межличностных отношений, затрагивающий их сферу. Следуя ему, можно не допустить зарождение многих противоречий, конфликтов, обид. Звучит он так: «Позволяя себе – позволяй другим. Запрещая другим – запрещай себе». Выполнение этого правила избавляет нас от взаимных упреков, но понятие нормы отношений и общения мы воспринимаем, понимаем, оцениваем по разному, исходя из своего возраста, жизненного опыта и других личностных характеристик. Так, например, мы не позволяем другим повышать на нас голос, указывать, критиковать нас, устанавливать нам запреты. Вместе с тем, порой сами кричим на других, ругаем и поучаем их, стараемся ограничить их действия.

Ход упражнения: На листе бумаги вспомните и напишите ситуации, когда

вы нарушали этот «закон», особое внимание уделите ситуациям, которые бы подходили к теме нашего тренинга, связанные с злостью и агрессивностью (если это вызывает затруднения, то можно записать любые ситуации).

В течение 10 минут участники заполняют листы, затем идёт обсуждение и рефлексия.

Рефлексия:

Полезен ли этот «закон»? Часто ли вы его нарушаете? Стоит ли позволять себе заблуждаться, что, запрещая другим, вы имеете на это право?

Притча о гвоздях

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора.

В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди.

Наконец пришёл день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю.

Шло время, и пришёл день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвёл к забору:

— Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой же шрам, как и эти дыры. И не важно, сколько раз после этого ты извинишься — шрам останется.

Обсуждение притчи в группе.

Упражнение-релаксация «Сад моей души»

Цель: продемонстрировать и обучить способу нормализации эмоциональной сферы, снятию негативных эмоций, активизации позитивных переживаний.

Ход упражнения:

1-я часть упражнения — медитативная и релаксационная визуализация.

Материалы и оборудование: музыкальный центр, записи спокойной, релаксационной музыки на соответствующих носителях, удобные мягкие стулья или кресла, текст медитационной визуализации.

Инструкция: Сейчас я вам прочитаю текст — медитацию. Старайтесь

представить все то, что я вам скажу.

После визуализации предлагается описать впечатления, чувства, ощущения и образы. Каждый делится впечатлениями. Описывает свое состояние и то, что он увидел.

Текст к упражнению «Сад моей души»

Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело обмякло и тяжелая волна расслабления потекла по мышцам.

Сейчас я буду предлагать вам кое-что услышать, ощутить, почувствовать.

Не старайтесь специально и не заставляйте себя, просто позвольте себе наблюдать за собой.

Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота, вы протягиваете руку и открываете их. За ними прекрасный сад. Вы идете по дорожке сада и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение внутренней свободы и легкости. Вы гуляете по дорожкам и вдруг впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете – он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним и скажите ему, что вы испытываете. Взгляните на мир так, как его видит этот цветок. Угадайте, что он чувствует, что он думает.

А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь на этот сад, сад вашей души. И вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место.

Рефлексия на серию тренингов «АНТИагрессия» «Лотерея плюс - минус»

Материал: карточки двух цветов, папка.

Ход упражнения: Каждый участник заполняет одну или две карточки разных цветов, отвечая на два различных вопроса (например: «Больше всего в тренингах меня впечатлило то...» и «Больше всего меня разочаровало...»).

Карточки собираются в общую папку. Затем каждый участник вытягивает из папки по одной карточке каждого цвета (если он вытянет свою карточку, то кладет ее обратно), зачитывает вслух ее содержание и высказывает свое мнение о прочитанном. В случае непонимания нужно обратиться за разъяснениями к тому, кто заполнял данную карточку.

Затем участники обсуждают поставленные на первом тренинге вопросы и задачи (написанные на ватмане), выясняют, какие цели удалось достичь, над какими следует еще поработать.

Вот и закончилась серия наших тренингов, мы с вами провели четыре

увлекательных занятия, на которых обсуждали эмоции и чувства, самооценку, рассуждали о том, почему люди злятся, и почему это хорошо; изучали способы конструктивного выражения своих чувств, способы решения конфликтных ситуаций, снятия напряжения. Надеюсь, что серия тренингов была для вас полезна, и вы хорошо провели время. Если у вас остались какие-либо вопросы или ситуации для обсуждения вне круга, то приглашаю вас на индивидуальную консультацию.

