

Практическое занятие по профилактике агрессивного и аутоагрессивного поведения подростков 8 классов «Противостоять агрессии»

Разработчик: Бибикова Н.А., педагог-психолог

Материалы: презентация, клубок ниток, ватман, маркер, рабочие листы

Цель: снижение агрессивности подростков через развитие коммуникативных навыков, социальной компетентности, рефлексии и позитивных способов действия в различных конфликтных ситуациях.

Задачи:

1. Обучить способам эффективного выхода из конфликтной ситуации, повысить уверенность в себе.
2. Сформировать умение конструктивно действовать в конфликтных ситуациях.
3. Актуализировать способы саморегуляции.

Приветствие: Добрый день ребята!

Установление правил работы группы:

1. Правило активности (Активная работа на занятии каждого участника.)
2. Правило «один в эфире» (Не перебивать того, кто говорит.)
3. Правило «равные права» (Нельзя осуждать и оценивать высказывания другого человека. Каждый имеет право на своё мнение.)
4. Правило «Я» (Говорить только от своего имени, например, «Я считаю...»)

Упражнение «Клубок»

Цель: знакомство, снятие напряжения, прояснение самочувствия участников.

Материалы: клубок ниток

Все сидят в кругу, ведущий кидает клубок любому, тот называет имя и говорит о себе кратко. Кидает следующему, оставляя ниточку у себя. Ниточка позволяет, не повторяясь всем кинуть, но потом приходится распутывать клубок и в процессе его распутывания в обратном порядке каждый говорит, как он себя сейчас чувствует.

Упражнение «Визитка»

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

Материалы: листочки белой бумаги произвольного размера и формы, цветные карандаши.

Процедура: необходимо оформить визитку, написать на ней то имя, которым вы бы хотели, чтобы вас называли, и оформить ее так, чтобы она стала отражением вашего внутреннего мира.

Лекция-беседа: Человек, с одной стороны, сродни многим видам животных, особенно в том, что он ведет борьбу с представителями своего собственного рода. Но, с другой стороны, среди многих тысяч биологических видов, борющихся друг с другом, только человек ведет разрушительную борьбу...это единственное существо, которое не годится для собственного общества.

Каждый из Вас сталкивался со словом “агрессия”. Что означает это слово?

Упражнение «Ассоциации», каждый участник называет слово, которое ассоциируется со словом агрессия. Педагог записывает на ватмане, который находится на доске. Затем подводит итог, что определения агрессии носят отрицательный характер.

Агрессия - это намеренные действия, направленные на причинение ущерба другому человеку, группе людей, животному.

Причины агрессивного поведения:

- Социальные (стили воспитания в семье, страх, вербальное и физическое нападение и т.д.)
- Внешние (шум, жара, теснота и др.)
- Индивидуальные (личность, установки личности, особенности взаимодействия).

Последнее время участились случаи агрессивного поведения как подростков, так взрослых в отношении них. Хочу вам напомнить об ответственности, которая грозит за агрессивное поведение. Телефон доверия или подойти к специалистам.

Давайте с вами попробуем научиться как действовать при конфликтных ситуациях, порождающих агрессию.

Упражнение «Как быть толерантным в общении»

Цель: обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.

Каждый из нас время от времени попадает в конфликтные ситуации: с кем-то ссорится, получает незаслуженные обвинения. Каждый по-своему выходит из подобных ситуаций – кто-то обижается, кто-то «дает сдачи», кто-то пытается найти конструктивное решение. **Можно ли выйти из конфликтной ситуации с помощью толерантного поведения, сохранив собственное достоинство и не унижив другого?**

Ведущий предлагает кому-нибудь из участников группы вспомнить и рассказать ситуацию, когда его или кого-нибудь из знакомых обидели. Этот участник выступит в роли того, кого обидели, а другой в роли обидчика. Участники должны разыграть эту сцену. Используя предложенную ниже схему, «обиженный» пытается достойно выйти из ситуации. Например, мама отчитала сына при друзьях за то, что он не вымыл посуду.

4 решают остальные судьи

Схема достойного выхода из ситуации:

1. Начни разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая тебя не устраивает: *«Когда ты накричала на меня при ребятах...»*
2. Вырази чувства, возникшие у тебя в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к тебе: *«...я почувствовал себя неудобно...»*
3. Скажи человеку, как бы тебе хотелось, чтобы он поступил. Покажи ему другой вариант поведения, устраивающий тебя: *«...поэтому в следующий раз я прошу тебя высказывать свои замечания не в присутствии своих друзей...»*
4. Скажи, как ты себя поведешь в случае, если человек изменит свое поведение: *«...тогда я буду прислушиваться к твоим замечаниям».*

Предложите выполнить это задание нескольким парам участников.

Обсуждение:

- участники группы высказывают свое мнение о том, чей выход из ситуации оказался наиболее удачным и почему.

3. Упражнение «Я-высказывание/Ты-высказывание» (это упражнение является продолжением и закреплением предыдущего)

Цели:

- научиться толерантно (в неагрессивной, безоценочной манере) выражать свои негативные чувства, такие как недовольство, обида, огорчение и т.д.

- сделать общение более непосредственным и свободным.

Процедура проведения. ведущий объясняет разницу между Я-высказыванием и Ты-высказыванием. Например, использование в речи Я-высказываний делает общение более непосредственным, помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека. Я-высказывание предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства («*Я очень беспокоюсь, если тебя нет дома к 10 часам вечера*»), а не нацелено, как Ты-высказывание, на то, чтобы обвинить другого человека («*Ты опять пришел домой в 11 часов вечера!*»). Если мы используем Ты-высказывания, то человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду. Использование Я-высказываний позволяет человеку выслушать вас и спокойно вам ответить.

Ведущий просит составить Я-высказывания для следующих ситуаций:

1. *Твой друг (подруга) попросил(ла) у тебя одежду и порвал(ла) ее.*

2. *Твой младший брат изрисовал ручкой твой учебник.*

3. *Твой учитель незаслуженно обвинил тебя в том, ты списал(ла) контрольную у соседа.*

4. *Вы с другом договорились встретиться на улице. Ты прождал(ла) его полчаса, а он так и не пришел.*

4. Упражнение «Да – нет»

Цели:

- вывести на осознаваемый уровень те ощущения, которые возникают в момент отстаивания своей позиции;

- найти невербальные признаки собственного уверенного поведения.

Процедура проведения. Участники разбиваются на пары; один произносит слово «да», другой – «нет». При этом каждый занимает позу, в которой чувствует себя уверенно. Задача – убедить партнера.

Далее следует обсуждение по вопросам: удалось ли переубедить партнера не крича и не изменяя позы? Какая у вас была поза? Помогла ли она вам? А как ее воспринял ваш партнер? Как вы думаете, захочет ли вновь этот человек встретиться с вами? Как, на ваш взгляд, выглядит уверенный человек? В чем это проявляется? А как можно отказать человеку и при этом сохранить с ним хорошие отношения? Назовите ситуации, когда очень трудно бывает сказать «нет».) Родителям, учителю, сверстникам – выходим на ситуации группового давления: наркотики, риск, правонарушения, сексуальные отношения и др.)

Как обычно себя ведут те, кто вас уговаривает? Почему они так поступают? (Власть, самооправдание и др.)

Как можно достойно отказать?

ПЯТЬ ШАГОВ ОТКАЗА.

1. Сразу четко заявите о своей отрицательной позиции (без объяснений).

2. Далее, если человек не понимает и начинает давить, упрашивать, скажите: «Да, ты прав, но мой ответ все равно – нет, я не могу принять твое предложение».

3. «Я больше не хочу об этом говорить, эта тема закрыта».

4. Сами переходите в наступление. Почему ты на меня давишь? Ты что поспорил на меня, что ли?»

5. Предложите компромисс.

Иногда мы сами бывает испытываем негативные эмоции, такие как злость, раздражение, гнев.

Упражнение «Способы саморегуляции». Дети делятся способами, которые им помогают, справиться с напряжением. Педагог записывает маркером на доске. **список**

Упражнение «Волшебный базар»

Цель: проигрывание внутриличностных конфликтов, изучение самооотношения, обучение позитивной оценке и принятие собственных негативных качеств.

Ваши руководители жалуются на то, что вы себя плохо ведете и что у вас масса плохих качеств, которые им очень не нравятся. Но мне кажется, каждый человек вправе сам решать и давать оценку своим качествам. Согласны? Но как бы там не было, у всех есть такие качества, которые нам помогают или, наоборот, мешают жить. Поэтому сейчас будем играть в игру «Волшебный базар». Особенность этого базара состоит в том, что на нем торгуются и обмениваются человеческими качествами. Возьмите по листу бумаги и фломастеру и вверху листа большими буквами напишите «КУПЛЮ», ниже разборчиво, чтобы могли прочитать торговцы, напишите качества, которые вы хотите приобрести. Приколите этот лист бумаги на грудь. Теперь возьмите маленькие листочки и на каждом напишите по одному качеству, которые вы хотели бы продать или обменять на базаре. Итак, мы на «волшебном базаре» Походите по рынку, присмотритесь к товару, познакомьтесь, кому какие качества нужны. Обязательно торгуйтесь, обменивайтесь двойным или тройным обменом, ищите варианты. Помните правило – нельзя просто отдавать качества, ничего не получив взамен.

Обсуждение.

Рефлексия «Мне сегодня понравилось, что...»