Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа а.Инжичишхо имени Дерева С.Э.»

**Занятие - тренинг**

**по профилактике агрессивного поведения у подростков**

Классный Руководитель:

Разова Радима А.

**Задачи:**

1. Научить выражать свои эмоции приемлемым способом;
2. Научить находить альтернативные стили поведения в конфликте;
3. Познакомить с конструктивными способами общения.

**Разминка.**

1. **Упражнение-активатор «Представь свое имя»**

**Цель**: знакомство друг с другом, снятие напряжения.

Участники группы стоят в кругу. 1 участник делает шаг вперед, называет свое имя и показывает свой жест. Остальные по очереди делают шаг вперед и повторяют имя и жест предыдущих участников, затем называют свое имя и показывают свой жест.

1. **Упражнение « Это здорово!»**

**Цель:** повышение самооценки и развитие позитивного отношения к себе.

Все участники встают в один круг. Инструкция: «Сейчас каждый по очереди будет выходить в круг и говорить о каком-либо своем умении или таланте. Например, я умею хорошо танцевать. Все остальные на это должны хором ответить «Это здорово!» и все вместе громко зааплодировать».

1. **Упражнение «Имитация движения поезда»**

**Цель**: снятие эмоционального напряжения, развитие внимания.

Выполняется, стоя в кругу. Первый участник делает один хлопок, следующий выполняет два притопа ногами, третий – один притоп, четвертый делает два хлопка и т.д. по кругу.

**Основное содержание занятия.**

Сегодня нам предстоит затронуть тему агрессии . Но прежде чем начать я хочу вам рассказать оду притчу.

1. **Притча «Безвредная змея»**

Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-нибудь. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они сталибросать в нее камнями, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я просил, чтобы ты перестала, причинят людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

***Вопрос для обсуждения***. В чем мораль этой притчи?

Нет ничего страшного в том, чтобы пошипеть иногда на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь обидчика. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зла в ответ. А это очень важно, потому что зло никогда не приводит за собой добро. Другими словами, притча говорит о том, что каждая личность должна обладать определенной нормой агрессивности. В этом случае агрессивность выполняет защитную функцию. Отсутствие агрессивности (кстати, в переводе с английского *aggression*означает всего лишь «напористость») приводит к пассивности, ведомости, конформности.

1. **Упражнение «Датский бокс»**

**Цель:** показать, что агрессивность может быть конструктивной (способность отстаивать собственные интересы, сохраняя при этом хорошие отношения с партнером).

В древности Данию населяли племена варваров. Мужчины были очень агрессивны и часто устраивали кровавые бои. Однажды мудрец, обеспокоенный тем, что мужское население может истребить друг друга, предложил им бескровный способ разрешения конфликтов. Этот способ получил название «Датский бокс». Все делятся на пары, протягивают руки как для рукопожатия, смыкают пальцы в замок, ладони участники прижимают друг к другу. Большие пальцы направлены вверх. Необходимо поймать большой палец противника и прижать его к замку ладоней. Задача: как можно больше раз в течение 2 минут поймать и прижать большой палец противника. Следить за стратегией поведения противника.

**3.Упражнение «Разожми кулак!»**

**Цель**: показать возможные стили поведения в травмирующей ситуации.

Участники группы разбиваются на пары, один сжимает руку в кулак, другой должен его разжать за 1-2 минуты. Затем меняются ролями и ситуация повторяется.

***Вопрос для обсуждения:*** кому и как удалось это сделать. Возможны разные варианты – можно силой, можно просьбой, можно легким поглаживанием

А что может случиться, если агрессия выйдет за пределы допустимой нормы?   
Сказка «Солнце и ветер».*Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи ехал путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с этого путника плащ, тот и будет признан сильнейшим». И вот ветер стал дуть, очень старался, а добился того, что путник лишь сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами. И путник сам снял плащ.*

***Вопросы для обсуждения:*** Кто выиграл в этом споре и почему? Всегда ли можно добиться своего силой? Как еще можно добиться своего?

1. **Упражнение «Волшебный базар»**

**Цель:** проигрывание внутриличностных конфликтов, изучение самоотношения, 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.

1. **Упражнение «Поймай руку»**

**Цель:** снятие негативного настроения, восстановление телесной и умственной работоспособности, концентрации внимания.

Выберите себе, пожалуйста, партнёра и встаньте друг напротив друга. Тот из вас, кто старше по возрасту, будет «ловцом». Он расставляет руки и держит их на уровне бёдер, на расстоянии около 25 см друг от друга. Кисти его рук образуют открытую ловушку. Задача второго – провести свою левую или правую руку между обеими руками партнёра, не касаясь этой ловушки, т.к. она в любой момент может захлопнуться. Если «ловец» поймает руку партнёра, то они меняются ролями. Рука, до которой дотронется «ловец», считается пойманной.

1. **Упражнение «Спектр эмоций»**

**Цель:** осознание и понимание своих эмоций и внутреннего состояния.

В жизни ваше Я-эмоциональное меняется в зависимости от оценки вас другими (значимыми). Подумайте, что вы чувствуете, когда кто-то говорит вам следующие слова. Выберите ответ, обозначающий ваше состояние в этот момент времени, и объясните, почему вы это чувствуете в каждом случае».

1. «Работа выполнена отлично! Ты заслуживаешь пятёрку!»

2. «Не задавай вопросов! Делай только то, что тебе велели!»

3. «Может быть, ты мне поможешь?»

4. «Пошёл прочь, а то ударю!»

5. «Я не могу заняться с тобой, я занят. Так что проваливай!»

6. «Какой ты способный!»

7. «Твоя работа сделана безобразно. Посмотри, до чего ты докатился!»

8. «Брось эту работу, тебе её всё равно никогда не сделать!»

9. «Как ты сегодня хорошо выглядишь!»

10. «Если ещё раз принесёшь двойку — получишь ремня, лентяй!» Возможные ответы: печаль, огорчение, радость, удовольствие, страх, отчаяние, безразличие, сомнение, удивление, обида, неуверенность, растерянность, гордость, сострадание, гнев, воодушевление, негодование.

1. **Упражнение «Лозунг против агрессивности»**

Каждому участнику предлагается нарисовать свой лозунг против агрессивности, на основе выработанного каждым для себя на предыдущем занятии понимании агрессивности. Процесс рисования длится 7 -10 минут. После этого все рисунки рассматриваются и обсуждаются. Далее участникам предлагается разбиться на группы по признаку сходства рисунков. Важно, чтобы каждый сделал самостоятельный выбор в пользу той или иной группы. Заключительный этап – презентация лозунгов каждой группы.

1. **Упражнение «Ванька-встанька»**

**Цель:**снятие напряжения

Участники становятся в круг как можно плотнее друг к другу. Один из участников выходит в центр круга. Он пытается максимально расслабиться, а остальные, вытянув руки перед собой, покачивают стоящего в центре из стороны в сторону, поддерживая его и не давая упасть. В кругу может побывать каждый желающий. После проведения упражнения ведущий спрашивает, кому удалось максимально расслабиться и довериться своей группе. Тем, кто побывал в круге необходимо оценить степень своего доверия по 5-ти балльной шкале. Поинтересоваться у участников с низким доверием, почему они не смогли расслабиться и что им мешало полностью довериться группе.

1. **Упражнение «Выпустить пар»**

**Цель:** формирование адекватного способа поведения в конфликтных ситуациях.

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Обращайтесь к конкретному человеку. Например: «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчики несерьезны». Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «выпустить пар». Если кому-то из вас совершенно не на что будет пожаловаться, то просто скажите: «У меня пока ничего не накипело, и мне не нужно выпускать пар». Когда круг «выпускания пара» завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу. Анализ Что говорили? Какие чувства вызвали обращения в ваш адрес? Что удивило? Готовы ли вы изменить в себе то, что мешает другим?

1. **Упражнение «Подарок»**

**Цель:** сближение, взаимодействие и взаимоуважение в коррекционной группе.

Сейчас, пожалуйста, встаньте в круг, рассчитайтесь по порядку и запомните свой номер. Отлично. В этой комнате, для каждого из вас есть небольшой подарок. Вспомните свой номер, под таким же номером вы найдете свой подарок. И помните, что, вероятно, ничто не случайно. То, что скажет твой подарок, предназначенный именно тебе.

Каждый находит в комнате листок (в виде звездочки, цветка и т.д.) со своим номером, на обратной стороне которого написано пожелание. Примеры пожеланий: 1. Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным. 2. Отстаивай свою точку зрения во время конфликта, но не дави на собеседника. З. В споре умей выслушать собеседника до конца. 4. Уважай чувства других людей. 5. Любую проблему можно решить. 6. Будь внимательнее к людям, с которыми общаешься. 7. Не сердись, улыбнись. 8. Начни свой день с улыбки. 9. Посмотри на других: в тебе и окружающих так много общего. 10. Взгляни на своего обидчика — может, ему просто нужна твоя помощь. 11. Раскрой свое сердце, и мир раскроет свои объятия. 12. Всегда внимательно выслушай своего собеседника. После того как все нашли свои «подарки», ребята возвращаются в круг. Предложите всем зачитать то, что написано на их листочке, и подарить эти слова всем присутствующим.

**Заключение**. Общество, больное агрессией и нетерпимостью, заражает и свое молодое поколение. Опасность состоит в том, что эта «болезнь» может стать врожденной и массовой, превратиться из социальной патологии в социальную норму, поэтому необходимо продолжать более детальное и глубокое рассмотрение данной темы, как на уровне психологической и педагогической наук, так и на уровне практической работы с подростками.

**РЕФЛЕКСИЯ**  
С участниками группы проговаривается , что делали, какой опыт приобрели, как этот опыт будет помогать в жизни.