

Занятия с элементами тренинга

«Как сдерживать свои агрессивные эмоции»

Пояснительная записка

Проблема агрессивного поведения весьма актуальна в наши дни. Учителя отмечают, что агрессивных детей становится с каждым годом все больше, с ними трудно работать, и, зачастую, педагоги просто не знают, как справиться с их поведением. Единственное педагогическое воздействие, которое временно спасает, — это наказание, строгий выговор, после чего дети на какое – то время становятся сдержаннее, и их поведение начинает соответствовать требованиям взрослых. Такого рода педагогические воздействия неэффективны (наряду с заседаниями Совета Профилактики, «микроредсоветами»). Такие «выговоры», «внушения», «беседы», проходящие под устрашающим девизом «То ли еще будет..», скорее усиливают особенности таких детей и ни в коей мере не способствуют их «перевоспитанию» или стойкому изменению поведения к лучшему.

Взрослые не любят агрессивного поведения детей. Такие дети их скорее раздражают, чем располагают к себе. Разговор о них ведется в осуждающих терминах: «грубиян», «нахал», «хулиган» — такие ярлыки всегда достаются агрессивным детям, всем без исключения.

Дети черпают знания о моделях поведения из разных источников. Из семьи, которая может одновременно демонстрировать агрессивное поведение, и обучаются при взаимодействии со сверстниками, узнавая о преимуществах агрессивного поведения во время игр (я сильный – и мне все можно). Дети учатся агрессивным реакциям не только на реальных примерах, но и на символических. Не вызывает сомнения тот факт, что сцены насилия, демонстрируемые с экранов телевизоров, способствуют повышению уровня агрессивности зрителя, и в первую очередь детей.

Агрессия – это способ выражения своего гнева, протеста. А, как известно, гнев – это чувство вторичное. В его основе лежит боль, унижение, обида, страх, которые в свою очередь, возникают от неудовлетворения базисной, фундаментальной человеческой потребности в любви и нужности другому человеку. Агрессивное поведение детей – это своеобразный сигнал SOS, крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми самостоятельно ребенок справиться не в силах.

Цели:

- ввести ребенка в мир человеческих отношений;
- профилактика агрессивного состояния.

Задачи:

1. Обучение агрессивного ребенка способам выражения гнева.
2. Обучить ребенка приемам саморегуляции.
3. Формирование позитивных качеств личности ребенка.

К ожидаемым результатам можно отнести контроль над проявлениями агрессии, отказ от нежелательного поведения, оценка социальной ситуации, расширение продуктивных поведенческих реакций.

Занятия рассчитаны на работу с детьми 10 – 14 лет, проводится по заявке или результатам тестирования. Продолжительность занятий составляет 40-50 минут.

Занятие 1.

Необходимые материалы: карандаши, бумага, магнитофон, записи спокойных (тихих) и громких музыкальных фрагментов, карточки с «добрыми» и «злыми» историями, фотографии разных эмоций.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия.

«Сегодня я похож на(цвет). Потому что.....»

2. Упражнение «Громко и тихо» (отреагирование различных состояний).

Ребенку предлагается прослушать спокойные музыкальные фрагменты, а затем представить и изобразить на листе бумаги с помощью карандашей несколько вещей, относящихся к понятию «спокойный, тихий». Теперь необходимо прослушать фрагменты с громкой, беспокойной музыкой. Представьте, к каким вещам, каким событиям могут иметь отношение эти звуки. Нарисуй несколько из своих ассоциаций.

- Когда и где ты бываешь спокойным, тихим?
- Когда и где ты бываешь беспокойным, громким, агрессивным?
- Что должно произойти, чтобы одно состояние поменялось на другое?
- Какие чувства вызывали у тебя спокойные музыкальные фрагменты, какие – громкие, беспокойные?
- Какая музыка может успокоить тебя, какая вызвать агрессию и напряжение?
- Сравните две ваши работы. Что в них общего? Чем они отличаются?

3. Упражнение «Переписывание истории» (с доброй на злою и наоборот) (содействие формированию адаптивного поведения).

Ведущий рассказывает о том, что мир имеет двойственный характер, есть день и ночи, темное и белое, тепло и холод, жизнь и смерть, добро и зло. Истории, которые отражают наш мир, также бывают «добрые» и «злые». У каждого из нас есть возможность переписать любую историю, потому что через человека отражается двойственность мира. Каждый ребенок произвольно получает «добрую» или «злую» историю, которую необходимо полярно изменить. Все добрые герои должны стать злыми, все хорошие поступки должны стать плохими, и наоборот. Обсуждение:

- Может ли мир быть только добрым или только злым?
- Что нам дает действительность мира?
- Что происходит с историей (сказкой, мифом), если она теряет двойственность и становится только злой или только доброй?
- Если рассматривать сюжет как историю жизни человека, она может быть только злой или только доброй?
- Что необходимо сделать, чтобы изменить свою историю, если она приобретает злой характер?
- Есть ли люди, обладающие только добрыми чертами характера либо только злыми?
- Как вам кажется, что такое внутренняя двойственность? Может ли внешне добрый человек переживать сильную агрессию и злость внутри и наоборот?

4. Упражнение «Эмоциональные этюды» (содействие отреагированию разных эмоциональных состояний)

Ведущий рассказывает об эмоциональном мире человека: что такое эмоции, для чего они даны человеку, как они проявляются. В качестве иллюстраций можно использовать фотографии, рисунки или мультимедийные сюжеты, отражающие многообразие эмоционального мира людей. Чтобы увеличить спектр эмоций для отреагирования, необходимо написать на доске список либо развесить фотографии (рисунки) таким образом, чтобы ребенок мог их видеть. Ребенок с помощью пластики и мимики показывает какую – то эмоцию. Нужно угадать, что это за эмоция. Ведущий предлагает музыкальный фрагмент, отражающий различные эмоциональные состояния. Каждый фрагмент длится 3 минуты. Задача ребенка – узнать эмоцию и с помощью мимики или пластического этюда показать ее. Если возникает сложность с угадыванием эмоций, помогите ребенку. Немного выждав, показать фотографию или рисунок данной эмоции. Обсуждение:

- Какие эмоции переживаешь чаще других? Какие – редко?
- Что такое эмоциональный опыт?

- Влияет ли эмоциональный опыт человека на его жизнь?
- Можно ли изменить жизнь человека, изменив его эмоциональный опыт?
- Какие эмоции нас чаще всего окружают (дома, в школе, на улице)?
- Как обогатить свой эмоциональный мир? Что для этого необходимо сделать?

5. Ритуал завершения занятия.

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

Занятие 2.

Необходимые материалы: пластилин, бумага, ручка, карточки с картинками (кулак, солнце, подарок, слезы, злое лицо, мама, грязь, дождь, торт)

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия.

«Сегодня я похож на(эмоцию). Потому что.....»

2. Мини лекция «Я – эмоциональное».

3. Упражнение «Агрессивная скульптура» (осознание внешнего образа агрессивности человека).

Ведущий предлагает создать агрессивную скульптуру. Что тебе не нравится в ней? Хочешь, чтобы это агрессивное тело тебя не преследовало? Сомни мягкий податливый материал в комочек, скатай из него шарик и обними его ладошками. Улыбнись.

4. Упражнение «Веселые скоморохи»

Ведущий: Задумай человека, на которого хоть немного сердит, и напиши его имя на листочке. Заверни листочек. А теперь представь, что ты веселый скоморох и на площади тебе надо развеселить народ. Развесели любым способом. Получилось? А теперь разверни листочек и еще раз подумай об этом человеке. Так ли сердито ты к нему относишься. Сделай вывод (ребенок должен прийти к выводу, что смех снижает уровень агрессии).

5. Упражнение «Ассоциации»

Ведущий: Подбери к слову «агрессия» и «улыбка» картинки и разложи их на две группы.

- Что ты чувствовал, когда работал со словом «агрессия»?
- Какие чувства ты испытывал, когда видел слово «улыбка»?
- Какое настроение тебе ближе? Какой же вывод ты сделаешь?

6. Ритуал завершения занятий.

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

Занятие 3.

Необходимые материалы: любые сухарики, емкость для сока, апельсины, нож, бумажное полотенце

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия.

«Сегодня я похож на(животное). Потому что.....»

2. Мини лекция «Характер».

3. Упражнение «Хрустящий Барабек» (содействие снижению вербальной агрессии).

Ведущий рассказывает о том, что многие продукты при употреблении звучат. Хрустящий звук сухарей для многих является раздражающим. Мы, используя сухари, попробуем создать ритм. Принимается решение какой ритм с помощью съедаемых сухарей будем задавать, затем по команде начинается ритмичное съедание сухариков (1-2 минуты). Можно поэкспериментировать с силой звука: по сигналу хрустеть очень громко или чуть слышно. Обсуждение.

4. Упражнение «Апельсиновый Джо» (содействие снижению физической агрессии).

Ведущий рассказывает историю о том, как портной спасся от великана, перехитрив его. Портной предложил великану выжать сок из камня. Великан не смог этого сделать, превратив своей необузданной силой камень в песок. Портной же незаметно вытащил из сумы кусок мягкого сыра и на глазах великана выжал аккуратненько из него сок. Ребенку предлагается поиграть со своей силой. По команде ведущего необходимо выдавить сок из своего апельсина в емкость. Но команды будут не простые. Сила имеет числовое значение: четыре – очень сильно, три – сильно, два средне сильно, один – легкое давление, ноль – отсутствие силы. Ребенок получает емкость для сока, апельсин (часть плода срезана, чтобы сок мог свободно вытекать). По команде начинаем давить сок. Для начала нужно сохранить числовую

последовательность, а затем давать инструкции попеременно, пока сок из апельсина не будет выдавлен. Затем происходит проба сока. Подросткам предлагается выпить сок своей силы, ощутив ее на вкус. Обсуждение.

5. Упражнение «Взятие замка» (содействие отреагированию агрессии).

Используя одноразовые стаканчики, построить на стуле или столе замок – пирамиду. Слегка надуть воздушный шарик, чтобы получился небольшой мячик. Подросток отходит от замка на расстояние 10 шагов. По сигналу психолога необходимо «разбомбить» («взять») замок мячиком. Так как мячик легкий, сделать это не так просто. С 10 шагов предлагается три попытки. Если замок не взят, можно подойти на три шага и продолжить взятие (опять три попытки). Обсуждение:

- Что вы сейчас чувствуете?
- Что вы чувствовали, когда совершали попытки взятия замка, а мяч либо не долетал, либо ваш удар был слабоват?
- Сколько попыток вы сделали, прежде чем достигли цели?
- Что помогло вам достичь цели?

6. Упражнение «Недобрые зачины» (содействие переориентации поведения).

Ведущий предлагает подросткам карточки, на которых написаны «недобрые» зачины. Зачин – начало истории или сказки. «Недобрый» Зачин – не очень хорошее начало, начало, в котором есть зло, обида, агрессия и другие недобрые чувства. Но это только начало, а продолжение может быть разным. Ребенок берет себе произвольно одну карточку. Его задача – придумать два варианта продолжения «недоброго» зачина. Один с плохим концом, другой с хорошим. Обсуждение:

- В чем суть «недоброго» зачина?
- Менялась ли она в зависимости от хорошего или плохого окончания истории?
- Какой вариант продолжения зачина придумывать легче – хороший или плохой?
- А может быть «средний» вариант? Приведи пример на основе этого зачина, который дописывал ты.
- Если рассматривать зачин как начало жизни человека, начало его жизненной истории, как вам кажется, что нужно делать, чтобы получить позитивное продолжение?

7. Ритуал завершения занятий.

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

Занятие 4.

Необходимые материалы: бумага, ручка, цветной картон, связка ключей.

Ход занятия.

1. Ритуал приветствия.

«Сегодня я похож на(школьный предмет). Потому что.....»

2. Упражнение «Самоанализ» (научить ребенка способам самоанализа).

Чистый лист бумаги делится пополам. Слева – место для положительных качеств. Справа – для отрицательных. Предложить ребенку выявить свои сильные и слабые стороны. Попросить больше сосредоточиться на достоинствах, недостатки описывать легче. Обсудить ситуацию «Я был – я стал».

3. Рисунок «Итог».

Чистый лист бумаги. Ребенку предлагается нарисовать себя в ситуации: «Я сейчас». Изображение прокомментировать.

4. Упражнение «Ключи»

Ведущий предлагает ребенку воспользоваться ключами.

1 ключ указывает на цели и наличие их у ребенка. Если он возьмет этот ключ, спросите, что он хочет в своей жизни изменить или достичь.

2 ключ указывает на то, что мы «запираем на ключ». Если ребенок указывает на этот ключ, следует спросить, что он навсегда хочет закрыть в жизни.

3 ключ указывает, что мы стремимся «открыть что – то новое ключом, идем в мир нового». Если выбран этот ключ, узнать что подросток хочет узнать нового.

5. Ритуал завершения занятий.

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

ЛИТЕРАТУРА:

1. Фопель К. Как научить детей сотрудничать?
Психологические игры и упражнения. М.: Генезис 2000
1. Кэджусон Х., Шиффер Ч.
Практикум по игровой психотерапии.- СПб.: Питер,2000
3. Профилактическая программа «Перекресток». Орел 1999
4. Бютнер Х. Жить с агрессивными детьми.М., 1991
5. Кочетов А. Работа с трудными детьми. М., 1986
6. Сакович Н. Игры в тигры. С – Пб., 2007
7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. М., 2001