

Занятие по снятию агрессии с детьми ОВЗ 8 класс

Автор: Терютина Аида Куприяновна

Организация: МОКУ С(К)ОШ - И №34

Населенный пункт: Республика Саха (Якутия), г. Якутск

Основное содержание групповых занятий составляют игры и психотехнические упражнения, направленные на снижение агрессивности подростков через развитие коммуникативных навыков, социальной компетенции, рефлексии и позитивных способов действия в различных конфликтных ситуациях. Необходимым элементом всех занятий должны быть психотехники, направленные на развитие групповых структур и процессов, поддержание благоприятного внутригруппового климата, сплочение и организационное развитие подросткового сообщества.

В ходе занятий устанавливаются доброжелательные отношения между участниками группы, что подтверждает итоговая диагностика. На смену агрессивным формам поведения приходит сотрудничество и взаимопомощь, наблюдается предпочтение конструктивных способов разрешения различных ситуаций деструктивным.

Цели занятия:

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

Задачи занятия:

помочь участникам лучше узнать друг друга, способствовать развитию умений работать в группе, развивать коммуникативные умения, закреплять навыки бесконфликтного общения, содействовать снижению вербальной и физической агрессивности, мотивировать подростков к анализу собственных поступков, научить безопасным способам выражения агрессии.

Контингент участников: подростки 14-15 лет, склонные к агрессивному поведению, правонарушениям и испытывающим трудности общения и социализации

Ожидаемые результаты:

снижение агрессивности через развитие у подростков конструктивных способов разрешения различных жизненных ситуаций, развитие сотрудничества, взаимопомощи и групповой сплоченности, востребованности себя как личности в социуме.

Психолог: Добрый день. Садимся удобно. Посмотрели на меня. Начинаем занятие.

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»

Цель: снятие напряжения, сплочение группы.

Ход проведения: Участниками предлагается встать и поменяться местами в соответствии с правилами известной игры «Поменяйтесь местами те, кто...» по какому-либо признаку.

Все сидят по кругу. Ведущий находится вместе со всеми, в общем круге, принимает

участие в игре.

Например, говорит: «Поменяйтесь местами те, кто»:

- кто любит болтать по телефону;
- кто любит красный цвет;
- кто любит мороженое;
- у кого есть дома собака (кошка);
- кто любит ходить в кино,
- кто любит петь;
- кто любит танцевать;
- кому 10 лет;
- у кого любимый вид спорта (волейбол, футбол).

Упражнение «Ассоциации».

Цель: создание возможности каждому участнику тренинга высказать свои взгляды на проблему агрессивного поведения.

Ход проведения:

Психолог: Продолжаем работу. Сейчас мы с вами поговорим об агрессии.

Подберите слова, на что похожа «агрессия» (злость, кулак, слезы, драка, кровь, ссора и т.д.). Подберите слова, на что похожа «улыбка» (солнце, подарок, друг, праздник, тепло и т.д.).

Вы обратили внимание, какая атмосфера создалась в группе при слове «агрессия»? (тягостная, тяжёлая, напряженная, враждебная, неласковая). А какая атмосфера появилась при слове «улыбка»? (теплая, радостная, добрая, красивая). Сегодня мы поговорим, что нам делать со своей агрессией? Что нам делать с чужой агрессией?

Упражнение «Снежинка» (дыхательная гимнастика)

Психолог: Представьте, что к вам на ладошку прилетела снежинка, вдохните и задержите дыхание, чтобы она не растаяла. А теперь выдохните и отпустите снежинку (вдох делается на 4-ре счета, выдох делается на 4-ре счета, задержка дыхания на 4-ре счета).

Приемы восстановления эмоционального равновесия (аутотренинг).

Упражнение «Новая жизнь порванной бумаги»

Психолог: До сегодняшнего дня считается, что разбить зеркало – это плохая примета. Как вы думаете почему?

Бывало ли в вашей жизни такое: то что, было ровным и целым, стабильным вдруг разбилось и безвозвратно ушло?

Что вы делали в этой ситуации?

Подросткам предлагается, используя основу (тарелочку, картон, рамочку) создать композицию «Новая жизнь порванной бумаге». Мозаика может иметь конкретный или абстрактный характер. Затем каждый из участников презентует свою работу, используя короткую придуманную сказку или историю.

В конце делается акцент на то, что ситуация «разбитого зеркала» возникает практически у каждого человека и лучше, если разбивается зеркало, действовать с позитивной точки зрения. Разбилось - ЭТО НА СЧАСТЬЕ!

- какие новые качества личности вы открыли у себя на сегодняшнем занятии?

- что вы, чувствовали, работая в группе сверстников?

- какое упражнение вам было интересным и почему?

- проявлял ли по отношению к вам кто-нибудь агрессию, раздражение? а вы?

Рефлекся:

Мозговой штурм «КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ»

Инструкция: С помощью мозгового штурма обучающимся необходимо вспомнить как можно больше способов регуляции собственных эмоциональных состояний, управления

раздражением, злостью, плохим настроением, чтобы потом на их основе создать памятку. Все способы психолог фиксирует на доске (затем из них составляется памятка).

Памятка. Как управлять эмоциями:

- комкать и рвать бумагу;
- бить подушку или боксерскую грушу;
- топтать ногами;
- выжимать полотенце, даже если оно сухое;
- громко кричать, используя “стаканчик” для криков или “трубу”, сделанную из ватмана;
- написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу;
- высказаться в кругу тех людей, которые могут понять и посочувствовать;
- можно закрыть глаза и представить себе что-нибудь любимое, обладающее успокоительным действием (любимый цвет, любимое место, где было хорошо, игрушку,

животное и др.);

- посидеть в тишине или послушать спокойную музыку, а можно потанцевать;
- сначала максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их, и так сделать несколько раз;
- сделать 3–4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов.

Подведение итогов, беседа о телефоне доверия

«Ребята, вы замечательно работали сегодня. Сегодня мы с вами узнали, что наши негативные эмоции так же нормальны, как и позитивные, нам лишь нужно уметь выражать их безопасным способом без помощи агрессии. Если вы будете находиться в трудной жизненной ситуации, если будете испытывать сильные переживания – всегда можно обратиться за помощью к родителям, друзьям, классному руководителю. Но иногда бывает так, что о некоторых переживаниях не расскажешь даже самому близкому человеку. Тогда за помощью можно обратиться по телефону доверия для подростков. Какой это телефон?»

8800 – 2000 – 122

Для кого он?

Для детей, подростков, взрослых.

Когда вы можете по нему звонить?

Круглосуточно

Сколько стоит звонок?

Бесплатно

Будет ли психолог спрашивать ваше имя и адрес?

Звонок анонимный

С какой проблемой вы можете обратиться?

С любым вопросом, проблемой

«Ребята, вы все сказали правильно: телефон доверия для подростков бесплатный, анонимный, и вы можете обсудить с психологом любую проблему, которая приносит вам душевную боль».

Психолог: Молодцы ребята, вы справились с заданной задачей.