

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ РАБОТЫ С АГРЕССИЕЙ У УЧЕНИКОВ 7 КЛАССА.

Турушева И.Ю

ЦЕЛЬ: именно в младшем школьном возрасте детям важно научиться различать мышление и эмоции, чувства и фантазию. Тренинг позволяет помочь жить им в мире реальности, учит сочувствию. Тем самым побуждает у детей интерес к тому, что чувствуют и как мыслят другие люди. С помощью этого тренинга дети смогут научиться ставить себя на место другого человека. Они увидят, что в мире можно жить без насилия и открытого проявления агрессии, особенно физической. Тренинг покажет детям решение проблем с отказом от помощи кулаков, научит контролю своих негативных эмоций, гнева, проявляя все накопившееся в безобидной интересной игровой форме.

II. Познание своей агрессии

Цель: научить жить детей без насилия. Понять в каких ситуациях у ребенка возникает агрессивная реакция, что влияет на сильную злость ребенка, что может побудить вывести его из себя в определенных ситуациях, и насколько он действительно агрессивен.

1. Целостность круга.

Цель: почувствовать группу, диагностировать состояние детей, скорректировать план работы на день, создать целостность группы и объяснить правила для вновь прибывших, создать ощущение единого организма, включить в ситуацию «здесь и сейчас».

Инструкция: дети, сидящие в кругу, рассказывают о том, как они себя чувствуют, что нового, хорошего и необычного случилось за это время, называют положительные и негативные, по их мнению, события, произошедшие между встречами, что запомнилось с предыдущего занятия. Затем дети, которые пришли впервые, проходят через «горячий стул»: чтобы сесть в круг с остальными ребятами они сначала объясняют свою причину отсутствия на прошлом занятии,

отвечают на вопросы: «Что побудило тебя прийти на этот тренинг?», «Что ждешь от занятия?», «Что хотел бы узнать?». После этого они тоже садятся в круг и рассказывают всем, каково было ощущение сидеть за кругом, что они чувствовали при этом. Затем участники помогают новеньким восстановиться в обществе круга через какое-либо предложенное задание. Восстановив целостность круга, участники говорят друг другу пожелания на весь тренинг.

2. Ящик с обидами.

Цель: посредством активных действий выплеснуть свои негативные переживания.

Инструкция: ребёнок комкает куски газеты в шары и кидает их в стену. Они падают, оставаясь на полу, а он продолжает комкать всё новые куски газеты и кидать в стену до тех пор, пока не устанет. Если ребёнка обидели, то ему можно посоветовать сопровождать каждый бросок словами, адресованными обидчику.

Когда ребёнок устанет и немного успокоится, можно вместе с ним собрать бумажные комки и сложить их до следующего раза, объясняя ему, что он всегда может ими воспользоваться наедине в своей комнате, когда снова почувствует сильное напряжение и желание злиться.

3. «20 Я»

Цель: упражнение помогает «сломать лед», способствует развитию открытости и доверия, которые тесно взаимосвязано с чувством агрессии.

Инструкции: каждому участнику группы дается карандаш и бумага. Детям предлагается ровно двадцать раз ответить на вопрос «Кто я? Какой я?». Свои ответы они записывают на листы. Детям так же дается возможность использовать характеристики, черты характера, интересы, чувства для описания себя. Условие упражнения – каждое предложение начинать с местоимения «Я -...». Когда дети закончат, они прикалывают этот листок бумаги на грудь. Затем начинают медленно ходить по комнате, подходить к другим членам группы и внимательно читать то, что написано на листке у каждого. Дети ходят очень медленно в полной тишине и

лишь читают мнения остальных, не закрывая при этом свои ответы. Когда ведущий скамандует «Стоп!» дети останавливаются возле ближайшего участника и обсуждают свои ответы, делятся с ним впечатлениями об ответах других.

4. Поводырь

Цель: играющему важно почувствовать, насколько он может доверять другому человеку и насколько он может брать ответственность на себя. Изменить прежнее впечатление друг о друге и улучшить межличностные отношения.

Инструкция: «Разбейтесь по двое. Один из вас двоих наденет повязку на глаза, так чтобы абсолютно ничего не видеть. Второй будет ведущим – ты должен провести «слепого» по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Это упражнение выполняется молча, без слов».

Рефлексия:

- Как ты чувствовал себя «слепым»?
- Вел ли тебя твой поводырь бережно и уверенно?
- Знал ли ты все время, где ты?
- Как ты ощущал себя в роли поводыря?
- Что ты делал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера?
- Когда тебе было лучше: когда ты вел или когда тебя вели?

5. Моё личное место.

Цель: найти в пространстве удобное для себя место, находясь в котором можно было входить в

контакт, находиться в одиночестве, в зависимости от состояния, настроения и потребности.

Инструкции: «Начните ходить по комнате в поисках такого места, которое вам нравится. Не спешите, постарайтесь выбрать себе приятное местечко не очень близко к другим детям». Детям предоставляется побольше времени, потому что каждый должен найти вполне удовлетворяющее его место. «Закройте глаза. Твое пространство находится там, где ты сам. Никто другой не может находиться на

этом месте. Сядьте на пол, когда ты садишься, тебе нужно чуть-чуть больше места, чтобы разместиться - и все это тоже твое пространство. Попробуй использовать его, ведь оно принадлежит тебе. Почувствуй почву под ногами. Теперь вытяни руку и нарисуй воображаемый круг, охватывающий твое пространство. Сделай его таким большим, как ты хочешь. При этом обрати внимание на то, чтобы, ты мог дотянуться рукой до любой его части. Вся территория, до которой ты можешь дотянуться, принадлежит тебе.... Теперь прикоснись к полу на твоём личном месте. Это твой собственный пол. Если хочешь в своём воображении ты можешь покрасить его в любой цвет... Ты можешь медленно положить на него мягкий коврик... А можешь расположить на нём тёплый круглый матрас и развалиться на нём. А можешь прыгать на своём личном месте вверх-вниз... Быть может, ты захочешь обнести своё место небольшой стенкой. Для этого тебе достаточно прикоснуться к полу и медленно вытянуть из него стену, как рыбку из пруда. Ты можешь построить эту стену такой высоты, чтобы тебя никто не видел за ней... Возможно, сейчас ты захочешь сделать в ней окошко, чтобы выглядывать наружу. Прорежь его в стене рукой, придав ему необычную форму. Покрась стены в необыкновенный цвет. Теперь откройте глаза и медленно, молча поменяйтесь местами с соседом. Все заняли новые места? Нравится ли оно вам так, как своё? А теперь так же медленно вернитесь в своё пространство. Как вы чувствуете себя здесь? Как вы чувствуете себя, когда у вас есть личное пространство? А теперь аккуратно «сложите и упакуйте» своё личное пространство и положите его рядом с собой.

Рефлексия:

- Понравилось ли тебе упражнение?
- Что было трудно?
- Что ты чувствовал, когда был в чужом месте и когда вернулся в своё?
- Что ты думаешь о своём пространстве?

6. Волшебная лавка

Цель: участники сосредотачиваются на представлении о себе, о своих особенностях и на их анализе, обдумывают, что бы им хотелось изменить. Понять, что нужно приобрести что-то новое, но за это надо всегда платить и задумать о существенных для них жизненных целях.

Инструкция: Детям предлагается упражнение, которое даст им возможность посмотреть на самих себя. Дети устраиваются по удобнее. Несколько раз глубоко вдыхают и выдыхают, закрывают глаза и полностью расслабляются.

«Представьте себе, что вы идете по узкой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас мире? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это старая лавка, при чем волшебная. А теперь представьте себе, что вышел продавец этой лавки. Какой он? Он говорит тебе, что здесь ты можешь приобрести что-нибудь, но не вещь, а черты характера, способности - всё, что пожелаешь, но есть одно правило: за каждое твое качество ты должен отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться. Ты подумал, подошел к волшебному продавцу. Приобретя новое качество, ты отдал свое. Почувствуй, нравится ли оно тебе? Рад ли ты? Что ты отдал, чтобы получить то, что хотел? Теперь медленно глубоко вдохни, насчет три ты откроешь глаза. Раз, два, три... Ты здесь и сейчас»

Рефлексия:

- Расскажи о природе, которую ты видел.
- Что ты чувствовал, когда отдавал свое и получал новое качество?
- Что это за качество?
- Какой был продавец?
- Тяжело ли тебе было расставаться со своим старым качеством?
- Ты чувствуешь в себе новое приобретенное качество?

7. Заключение.

Цель: подвести итог занятия, узнать, что нового дети узнали о себе, что они получили, что они захотели изменить в себе в последующие занятия, что сейчас хочется сказать, пожелать. Рассказать о своем внутреннем состоянии.

Инструкция: ребята, сидя в круге, рассказывают о пережитых сегодня эмоциях, о понравившихся и не понравившихся упражнениях. Говорят о новых открытых в себе качествах и эмоциях, о полученных знаниях.