



Тренинговые занятия коррекции агрессивного поведения подростков

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

«ЭТЮДЫ»

Одному из участников предлагается выполнять любые НЕ агрессивные действия (он встает, кладет ногу на ногу, улыбается, подмигивает).

Другой участник должен прокомментировать действия первого участника с позиции агрессивного человека («Ты встал, потому что хочешь толкнуть ногой мой стул», «Ты улыбаешься, потому что хочешь сказать про меня какую-нибудь гадость» и т.д.).

После проведения игры идет обсуждение:

- Может человек в состоянии агрессии правильно оценивать ситуацию?
- Являются действия агрессивного человека конструктивными или деструктивными?
- Может ли приводить агрессивное поведение к конфликту? Ведущий делает выводы о том, что человек в состоянии агрессии не может оценить ситуацию объективно, такое поведение очень часто приводит к конфликтам, что существуют другие способы поведения, способствующие правильной оценке ситуаций и разрешению конфликтов.



Упражнение "ПОРТРЕТ АГРЕССИВНОГО ЧЕЛОВЕКА"

Ребята называют признаки агрессивного человека: агрессивный человек обычно смотрит свысока, злобно, нападает, угрожает, громко говорит, может размахивать руками, ведет себя грубо, нахально, недоброжелательно и т.д.

Обсуждение

Психологами разработаны критерии определения агрессивности.

Критерии агрессивности подростка:

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается со взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Часто завистлив, мстителен.
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (сверстников и взрослых), которые нередко раздражают его.

УПРАЖНЕНИЕ "ВОЛШЕБНАЯ ЛАВКА"

Ведущий просит участников представить, что существует лавка, в которой продаются весьма необычные вещи: терпение, чувство юмора, доверие, сопереживание и т.п.

В роли продавца выступает ведущий, он предлагает первому участнику приобрести какое-либо качество, составляющее неагрессивную личность, например, терпение.

Прежде, чем обменять ее на что-то из агрессивных качеств, продавец спрашивает, зачем покупателю терпение, как много его ему нужно, в каких ситуациях необходимо им воспользоваться и т.д.

УПРАЖНЕНИЕ "НЕОКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ"

Подросткам предлагается по кругу продолжить неоконченные предложения:

- Я терпеть не могу, когда...
- Я агрессивный в школе, когда...
- Когда я злюсь...
- Успокоиться мне помогает...

УПРАЖНЕНИЕ "ДОВОЛЬНЫЙ-СЕРДИТЫЙ"

Цель: дать подросткам возможность понять, что они в состоянии играть свои эмоции, а значит и контролировать их.

Участники сидят в общем кругу.

Ведущий дает инструкцию:

- Закрой глаза и задумайся о том, что ты делаешь, когда ты доволен, и что ты делаешь, когда ты сердит.

Сначала представь себе, что ты доволен. Что ты тогда делаешь? Где ты находишься при этом? Кто находится рядом с тобой? Как ты чувствуешь себя в таких случаях? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты доволен?

- Теперь представь себе, что ты рассержен. Что ты делаешь? Где ты находишься? Кто рядом с тобой? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты рассержен?

- Теперь подумай, в каком состоянии ты бываешь чаще. Выбери сейчас одно из чувств - то, которое ты испытываешь чаще.

- Теперь закрой глаза. Начни ходить по комнате и выражай то чувство, в котором ты пребываешь всеми возможными способами. Дыши гневно или довольно, двигайся в соответствии с этим настроением, издавай какие-либо звуки, соответствуй этому чувству.

- А сейчас, пожалуйста, замри в тишине и медленно превращайся в противоположное чувство. Если ты был сердитым, то стань довольным. Теперь веди себя подобно новому чувству.

Обрати внимание на то, что меняется в твоем теле при перемене чувства. Может, это дыхание, может, что-то происходит с глазами.

Снова остановись и замри в тишине.

Теперь веди себя так, как тебе захочется, подумай, как бы ты назвал это чувство. Теперь медленно останавливайся, открывай глаза и садись в круг.

Анализ упражнения:

- Какое чувство тебе было выразить сложнее?
- Как происходила смена одного чувства другим?
- Какое из чувств тебе понравилось больше и что тебе понравилось в нем?
- Тебе удалось изменить свои чувства?

Упражнение «Примерим костюм»

В: «Весь мир состоит из противоположностей – черное и белое, день и ночь, добро и зло... В каждом из нас тоже достаточно противоположностей. Давайте сегодня поговорим о паре противоположностей: агрессивность-доброжелательность.

Перед вами листы ватмана. Помогая друг другу, давайте обведем два силуэта подростка. Один силуэт с помощью коллажа мы оденем в агрессивный костюм, а второй в добрый костюм»

- Что было самым сложным в этой работе?
- Для чего миру нужны различные противоположности и что они дают нам?
- Что происходит с человеком, если в нем только одна сторона?
- Есть ли символы, которые объединяют обе стороны?
- Как агрессивному человеку научиться быть более доброжелательным?
- какие чувства вы испытали в сегодняшней групповой работе?
- какие новые качества личности вы открыли у участников группы и у себя на сегодняшнем занятии?
- одним словом опишите ваше состояние после занятия

Упражнение «Чудесный мешочек»

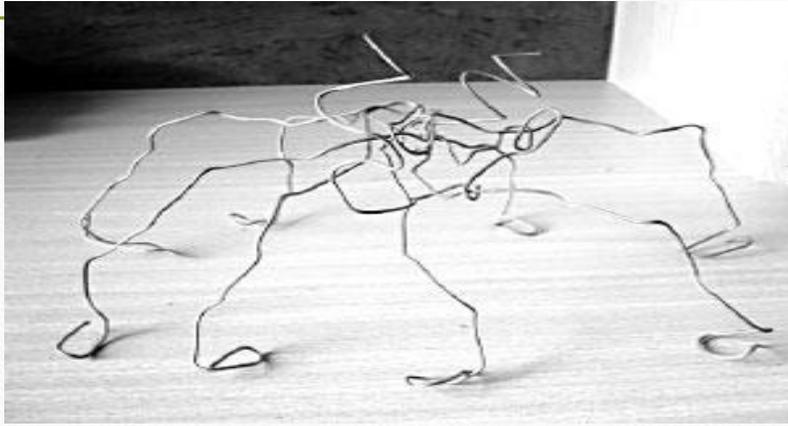
Одному (2-3) из подростков предлагается на ощупь определить какой предмет находится в чудесном мешочке, и, не называя его рассказать окружающим как можно подробнее, что это за предмет. Остальные члены группы, молча должны нарисовать на своем листе описываемый предмет.

После выполнения задания, участники группы сверяют рисунок с подлинником.



Упражнение «Я – это ты»

Подросткам предлагается разбиться на пары и за 2 минуты узнать как можно больше друг о друге (возраст, интересы, увлечения, членов семьи) Затем, от лица своего партнера подробно рассказать присутствующим о себе и ответить без помощи своего партнера на все вопросы группы.



проволока

- Это один из самых любимых материалов агрессивных подростков. Проволока отражает их состояние: жесткости, сжатой пружины, опасности. Сгибая и разгибая проволоку, подростки управляют своим внутренним стальным стержнем. Трансформируя проволоку и создавая из нее различные скульптуры, они изменяются сами. Скульптура перестает быть опасным куском проволоки или сжатой пружиной, готовой выстрелить в любую минуту. Скульптурой любят, ее фотографируют, ей хотят украсить помещение или подарить кому-нибудь. Возможно, работая с этим материалом, они выходят из-за «колючей проволоки»?

Воздушные шары



- *Свойства:* легкость, объемность, тягучесть.
- Шары хороши своей многофункциональностью. Во-первых, они актуализируют внутреннего ребенка в каждом подростке, возрождая ощущения праздника, волшебства. Во-вторых, есть очень много игр с шарами на снятие напряжения, в-третьих, воздушные шары в надутом состоянии замечательный строительный материал, который с помощью широкого скотча превращается и в замок, и в корабль, и в монстра. Особо хочется сказать о способности воздушных шаров громко лопаться. Это действие очень способствует снижению агрессивности. (попробуйте надуть и сделать так, чтобы лопнули 10 шаров подряд, и поймете!) Можно, конечно, давить ногой металлические банки от колы, сдавливать руками надутые бумажные мешки, бить стекла палкой и т.п., но шары как-то безопаснее.



Упражнение «Музыка шаров»

Участникам предлагается надуть свой воздушный шар и попытаться, выпуская из него воздух, издавать различные звуки. Около пяти минут необходимо дать для репетиции «оркестра воздушных шаров» (можно использовать сотовые телефоны)

Необходимо разъяснить подросткам, что задача музыки шаров — усилить некоторые моменты музыкального фрагмента, а не забыть его. Важно внимательно слушать музыку и добавлять звук там, где, на их взгляд, это необходимо.

- - Какие чувства вы испытывали, когда играли музыку на воздушных шарах?
- - Изменилось ли ваше состояние? Как вы думаете, что позитивно влияет на наше настроение и чувства?

Битва шаров

Подросткам предлагают выбрать для себя шары и надуть их. При надувании можно предложить им вдохнуть в шар вместе с воздухом свою злость, обиду, гнев и пр.

1. Объявляется бой- шарик на шарик на определенное время. По сигналу бой прекращается.

2. Каждый садится, успокаиваются, и надувает еще по одному шару, но не завязывает его. Им предлагается по очереди выпустить часть воздуха из шарика и делается акцент на более безопасное выпускание своего гнева и агрессии, без причинения вреда другим и себе.

- Какие чувства вы испытывали, когда надували шары со своей злостью или обидой?
- Какие испытали чувства, когда вы били соперника?
- А когда бил вас соперник, что вы почувствовали?
- Изменилось ли ваше состояние, когда вы просто выпустили часть воздуха, вместе с негативными эмоциями из своих шариков? Почему?
- Что вы можете предложить для себя и других в группе для управления негативными чувствами: гневом, злостью, обидой? (предложения пишутся на доске)
 - - что было самым сложным в сегодняшней работе?
 - - что у вас получилось лучше всего на занятии?
 - - какие встречались барьеры и трудности?
 - - назовите, одним словом ваше состояние после занятия

Упражнение «Корабли и скалы»

Подросткам предлагается разделиться, половина играющих — «корабли», половина — «скалы». «Скалы» рассаживаются на полу, «корабли» закрывают глаза и хаотично двигаются по комнате. При приближении «корабля» «скала» издает шипящий звук, с которым «волны накатываются на камень». Цель «скал» — не допустить «кораблекрушения». Потом, играющие, меняются ролями.

- Обсуждение

Упражнение «Орехи»

Подросткам предлагается выбрать себе из общей корзинки грецкий орех, а потом в течение минуты внимательно рассмотреть и запомнить свой орех (ставить на нем метки и раскалывать нельзя). Через минуту все орехи складываются обратно в пакет. Ведущий их перемешивает, высыпает в центр круга и просит каждого участника найти свой орех. Когда это выполнено, подростки рассказывают, по каким признакам им удалось найти именно свой орех, чем он так отличается от других.

Обсуждение: можно провести аналогию между грецкими орехами и людьми. И те, и другие в куче (или в толпе) на первый взгляд выглядят одинаково, а для того чтобы увидеть особенности, нужно потратить время, приглядеться. О ценности ореха, как правило, судят по тому, что находится у него внутри. Орех может быть очень красивым, но внутри — абсолютно пустым. И наоборот же бывает и с людьми, поэтому не надо судить о человеке по каким-то внешним признакам. У ореха очень жесткая скорлупа, и она нужна ему для того, чтобы защитить нежное ядрышко. Многие люди тоже часто прячутся в скорлупу, чтобы чувствовать себя в безопасности, и не открываются другим, для этого им требуется время.



Глина, соленое тесто, пластилин

Свойства: пластичность, гибкость, мягкость, возможность трансформации.

- Из этих трех материалов лучшим, конечно, является глина. Вообще, создание чего-то цельного, крепкого из мягкой «грязи», как говорят подростки, является сильной метафорой укрепления «Я», избавления от «лишнего», закаливания. То, что было «грязью», превращается в кувшин, маску, кружку, скульптуру и т.п.
- Кроме того, на этапе лепки глину можно рвать, крошить, резать, ломать изделия, а потом все начинать сначала, создавая желаемый образ. Глина помогает утилизировать злость, гнев, негативизм и другие агрессивные чувства.





Старые журналы, газеты и плакаты

Свойства: объемность, красочность или бесцветность, горячность, наличие готовых образов, метафор, букв и слов; кроме того, их можно рвать.

- Журналы и газеты – первые помощники при работе с агрессивными подростками. Самое простое упражнение – рвать газеты и журналы всеми возможными способами (руками, зубами, ногами и др). Незаменимы они при работе с подростками, которые имеют низкий рефлексивный уровень, которым сложно понять себя и разобраться со своими состояниями и чувствами. Из журналов и газет можно взять все то, что сложно выразить словами, то, что так хорошо иллюстрирует состояние агрессивного подростка. Затем вырезать и скомпоновать под поставленную психологом задачу. Подростки очень любят коллажи. Коллаж, как ничто другое, отражает их внутреннюю задачу: разрушить до основания конструкты взрослых и построить что-то новое, свое, отличающееся от реальности.
- Из газет и журналов легко конструируются костюмы, строятся объекты и скульптуры. Рваные газеты могут стать основой папье-маше, из которого затем будет лепиться маска или любой другой объект.

Упражнение «Пара противоположностей»

- *Материалы:* музыкальные инструменты; запись музыкальных фрагментов, противоположных по тональности; магнитофон; ватман (на каждого участника); журналы; ножницы; клей; изобразительные материалы (карандаши, фломастеры, мелки и т.п.); плотная хлопчатобумажная нить типа «ирис» или бечевка.
- **Ведущий.** *Весь мир состоит из противоположностей – черное и белое; день и ночь; добро и зло... В каждом из нас тоже достаточно противоположностей. Давайте остановимся на паре «агрессивный – доброжелательный». Перед вами листы ватмана. Возьмите каждый по листу. Помогая друг другу, приложите лист к стене и обведите свой силуэт (от шеи вниз). Переверните ватман и продублируйте свой силуэт с другой стороны. Одна сторона ватмана – это «Я агрессивный», другая – «Я доброжелательный». Используя журналы (коллаж) и изобразительные материалы, заполните ваш силуэт содержанием так, чтобы как можно полнее выразить эти противоположности в себе.*
- *Для того чтобы готовую работу можно было примерить на себя как часть костюма, отрежьте необходимую длину нити (тонкой веревки) и прикрепите ее в верхней части силуэта. Теперь при желании вы можете оказаться в костюме доброжелательности или агрессивности, стоит только перевернуть силуэт.*
- *Надев «костюм» на себя, подойдите к музыкальным инструментам, выберите те из них, с помощью которых можно выразить одну и другую противоположности. Так же можно использовать подготовленные музыкальные фрагменты.*
- *Походите в «костюме» одной и другой своей стороны и попробуйте подвигаться, как двигаются доброжелательные люди. А теперь — как агрессивные. Какие движения совершают руки, ноги, что меняется в лице, походке?*
- *Затем проходит презентация противоположностей: каждый подросток, примеряя одну из сторон, рассказывает о том, чем он заполнил силуэт, почему использовал те или иные цвета и символы; озвучивает противоположности музыкальными инструментами и демонстрирует характерные движения или рассказывает о них. Ведущий помогает, задавая уточняющие вопросы.*
- **Обсуждение:**
 - Что было самым сложным в этой работе?
 - Для чего миру так необходимы противоположности и что они дают нам?
 - Что происходит с человеком, если в нем есть только одна сторона, если он только доброжелательный или только агрессивный?
 - Есть ли цвета или символы, объединяющие обе стороны?
 - Как агрессивному научиться быть доброжелательным и наоборот?

Самоценность

Материалы: бумага, карандаши, стулья.

Ведущий. *Каждый из нас представляет собой ценность. Мы отличаемся друг от друга своей индивидуальностью, личными достижениями, целями и многим другим. О своей ценности мы узнаем от других людей. Сейчас надо будет взять лист бумаги и в центре нарисовать круг, в котором написать букву «Я». Теперь вокруг этой буквы ты можешь нарисовать столько кружочков, сколько захочешь, а в них написать имена тех людей, которые говорили тебе о твоей индивидуальности и ценности. От каждого кружочка к своему «Я» проведи стрелки. Используй для этого разные цвета, чтобы передать свои чувства.*

А теперь вспомни, пожалуйста, что тебе говорили все эти люди, и кратко напиши рядом со стрелками, направленными от них.

У тебя получилась карта самоценности. Давай оживим ее. Я помогу тебе. Ты сядешь на стул, который будет стоять в центре класса. Вокруг мы поставим стулья так, как нарисованы кружочки на твоей карте. Я по очереди буду садиться на эти стулья, озвучивать написанное тобой имя и говорить фразу, идущую к тебе от этого человека. Слушай внимательно. Твоя задача – ощутить свою ценность.

Обсуждение:

- Что такое самоценность?
- Какими цветами ты обозначил стрелки, идущие от других к тебе, и почему?
- Опиши свои чувства, когда ты сидел на стуле и слушал, что говорили о твоей ценности разные люди?

Данное упражнение можно провести в группе. Тогда подросток может выбрать из группы тех, кто сыграет значимых людей и будет говорить о его ценности.

Всякий раз, когда мы подавляем агрессию, мы направляем свою силу против себя. Накопившиеся обиды и злость разрушают нас изнутри, провоцируя болезни и депрессию. Стоит ли доводить до предела? Освободитесь от гнета отрицательных эмоций, используя проверенные техники снятия агрессии и управления гневом.

Дайте волю своим чувствам

Агрессия – это защитная реакция организма, возникающая в момент срабатывания внутренних предохранителей. Так мы избавляемся от переполняющих нас эмоций и переживаний. Но далеко не все способны на столь резкое и бурное самовыражение. Одни считают, что открыто злиться – неприлично, другие опасаются, что так проявляется их слабость.

Но наша сила в нашей слабости. Снятие агрессии начинается с принятия себя и своей слабости. Важно позволить себе злиться и ненавидеть. Вы же не запрещаете себе смеяться? А радость – такая же эмоция, как и гнев, только без Ваших внутренних ограничений и соображений. Без зла не бывает добра, а без ненависти нет любви – они просто части одного целого.

Избавьтесь от убеждений, которые сдерживают проявление Вашей природы, освободитесь от накопившихся эмоций, не осуждая себя и не обвиняя себя. Если Вам нужно выразить свои эмоции физически, сделайте это, но не причиняя вреда себе и окружающим. Возьмите подушку и отлупите ее, что есть силы; напишите письмо ненависти, скомкайте и сожгите его; закройте в машине и прокричитесь во всем горло.

Не доводите до предела

Открытость и честность – верные помощники в управлении гневом. Найдите в себе смелость заявить тому, кто Вас разозлил или обидел: “Знаешь, мне не нравится, когда ты так делаешь или когда ты говоришь со мной...” или “Я зол на тебя, потому что...”. Конечно, далеко не всегда оправданно высказывать все прямо в лицо. Можно обратиться к обидчику через зеркало.

Проиграйте ситуацию, которая Вас вывела из себя, и, представив в зеркале того, кто Вас задел, выскажите все, что Вы о нем думаете. После того, как Ваша злость иссякнет, постарайтесь его искренне понять и простить. Прощение – необходимое условие для снятия агрессии.

Заведите дневник

Не замечали ли Вы, что часто нас злят похожие ситуации? Заведите дневник и записывайте туда все, что вызвало Ваш гнев. Описывайте, что Вас разозлило и как Вы себя при этом чувствовали. Мир вокруг нас работает как большое зеркало, отражая то, что происходит внутри нас. Нередко случается и так, что мы сами провоцируем определенное поведение людей по отношению к нам.

Не исходит ли от Вас что-то, что вызывает в других желание Вам досаждать? Задумайтесь, не отражает ли человек, вызывающий у Вас неприятие, то, что есть в Вас. Возможно, он делает то, что Вы не позволяете делать себе. Оценка происходящего поможет Вам найти причину агрессии, поможет изменить убеждения и научит управлению гневом.

Научить делать паузу

Очень важно научиться справляться с охватившим возмущением или злостью.

Самый простой способ снятия агрессии и злости – «продышаться», например, сделать глубокий вдох и досчитать до 10. Вдох (1,2,3,4), выдох в два раза длиннее. Выдох «Ха». Если есть возможность, прогуляйтесь. Движение поможет Вам справиться с разыгравшимся адреналином.

Упражнения «Где я?», «Где деньги?»

Упражнения, направленные на обучение ребёнка способам разрядки гнева, агрессии.

1. Комкать и рвать бумагу.
2. Бить подушку или боксёрскую грушу.
3. Топать ногами.
4. Громко кричать, используя «стаканчик» для крика.
5. Пинать ногой подушку.
6. Написать все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить эту бумагу.
7. Втирать пластилин в картонку или бумагу.
8. Использовать водяной пистолет или надувные дубинки (в домашних условиях).

Подобрать вариант реагирования

Проговорить (заготовки), что можно ответить в той или иной ситуации, которая вызвала вспышку гнева. «Я тоже рад тебя видеть!», «Ты опять как всегда прав!», «Драки хочешь, драки не будет» и т.д.

«Крик»

Выполнение этого упражнения не затребует никаких затрат с Вашей стороны, кроме одной: высвободить то, что Вы подавили в себе.

Наберите в грудь воздух, прикройте лицо подушкой и закричать. Повторить крик несколько раз, пока не наступит ощущение опустошения.

«Стряхни»

Порой мы носим в себе большие или маленькие тяжести, которые отнимают у нас много сил. Выполнение этого упражнения поможет избавиться от негативного, мешающего и неприятного. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляйте, как всё неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самом себе – слетают с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бёдер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь всё бодрее, будто заново родились.

«Прощай, напряжение»

Возьмите газетный лист бумаги: скомкайте его и вложите всё свое напряжение и закиньте подальше; слепите из газеты свое настроение; скомкать как можно меньше; разорвите его на мелкие-мелкие кусочки и выбросите в урну.

«Очищающее дыхание»

Сядьте, выпрямившись на стул. Положите ладони на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Посмотрите мысленно в центр своей груди. Вдохните глубоко и выдохните без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох... Когда вы выдыхаете представьте себе, что ваш выдох долетает до двери комнаты. А когда вы вдыхаете, не напрягайтесь, пусть воздух просто снова войдёт в тело... Можно придать своему дыханию какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представить себе, что выдыхаете беспокойство, страх, напряжение. А вдыхаемому воздуху можно дать приятный цвет, например голубой. И представить, что вы вдыхаете спокойствие, уверенность и легкость.

«Рисуем чувства»

Когда на душе тревожно или вас что-то сильно беспокоит, возьмите бумагу и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие вашему чувству. Вы можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или целую картинку (можете даже «покалякать», как маленькие дети), в общем, все, что вам хочется.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

социальный педагог Т. А. Ревякина