

Психологическое сопровождения обучающихся «группы риска» в летний период

Тренинговое занятия по профилактике агрессивного поведения «Берем агрессию под контроль»

САИДОВА Г.А., ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ

МАОУ СОШ № 66

Цель:

- **УСТАНОВЛЕНИЕ ДОВЕРИТЕЛЬНЫХ ВНУТРИГРУППОВЫХ ОТНОШЕНИЙ;**
- **ПОИСК АЛЬТЕРНАТИВНЫХ (СОЦИАЛЬНО-ПРИЕМЛЕМЫХ) СПОСОБОВ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ СОБСТВЕННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ;**
- **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ДЕТСКИХ ОБИД.**



Задачи:

- **РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ УПРАВЛЕНИЯ СВОИМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ;**
- **ОБУЧЕНИЕ СПОСОБАМ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ, ВНУТРЕННЕГО САМОКОНТРОЛЯ И СДЕРЖИВАНИЯ НЕГАТИВНЫХ ИМПУЛЬСОВ;**
- **НАКОПЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ О БЕЗОПАСНЫХ СПОСОБАХ ВЫРАЖЕНИЯ АГРЕССИИ.**



ПРИМЕРНЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ В ГРУППЕ

- **1.ПРАВИЛО АКТИВНОСТИ (АКТИВНАЯ РАБОТА НА ЗАНЯТИИ КАЖДОГО УЧАСТНИКА.)**
- **2.ПРАВИЛО ТАЛИСМАНА (ГОВОРIT ТОТ, У КОГО В РУКАХ ТАЛИСМАН.)**
- **3.ПРАВИЛО « ОДИН В ЭФИРЕ » (НЕ ПЕРЕБИВАТЬ ТОГО, КТО ГОВОРIT.)**
- **4.ПРАВИЛО « РАВНЫЕ ПРАВА » (НЕЛЬЗЯ ОСУЖДАТЬ И ОЦЕНИВАТЬ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА. (КАЖДЫЙ ИМЕЕТ ПРАВО НА СВОЁ МНЕНИЕ.)**
- **5. ПРАВИЛО « Я » (ГОВОРIT ТОЛЬКО ОТ СВОЕГО ИМЕНИ, НАПРИМЕР, « Я СЧИТАЮ ...»)**
- **6. ПРАВИЛО СЕКРЕТА (НЕ ВЫНОСИТЬ ОБСУЖДЕНИЕ ЗА ПРЕДЕЛЫ ЗАНЯТИЯ.**

ПРИТЧА О ЗМЕЕ .

ЖИЛА НА СВЕТЕ ОЧЕНЬ ЯДОВИТАЯ ЗМЕЯ, КОТОРУЮ ВСЕ БОЯЛИСЬ И НЕ ПРИБЛИЖАЛИСЬ К НЕЙ ИЗ-ЗА ЕЕ ЯДА.

НИКТО НЕ ОБЩАЛСЯ СО ЗМЕЕЙ, ПОЭТОМУ БЫЛА ОНА ОЧЕНЬ ОДИНОКА.

РЕШИЛА ЗМЕЯ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЯДА И СБРОСИЛА ЕГО В УЩЕЛЬЕ.

УВИДЕЛ ЭТО ОРЕЛ И РАССКАЗАЛ ВСЕМ ЗВЕРЯМ.

ОСМЕЛЕЛИ ЗВЕРИ И ЗАКИДАЛИ ЗМЕЮ КАМНЯМИ.

МОРАЛЬ:

**НЕ МЕНЯЙТЕ СВОЕЙ СУЩНОСТИ ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО
КТО-ТО РАНИЛ ВАС.**

**МОЖНО НАУЧИТСЯ ПРОТИВОСТОЯТЬ ЗЛУ,
НЕ ПРИЧИНЯЯ ЗЛА В ОТВЕТ.**



УПРАЖНЕНИЕ : **“ МНЕ ТАК НЕ НРАВИТСЯ, КОГДА...”**

ВАМ НЕОБХОДИМО НАЙТИ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ВАРИАНТОВ ПРОДОЛЖЕНИЯ ПРЕДЛОЖЕНИЯ:

- **МНЕ ТАК НЕ НРАВИТСЯ, КОГДА...**
- **Я СЕРЖУСЬ, ЕСЛИ...**
- **Я ПРОСТО ВНЕ СЕБЯ, КОГДА...**
- **Я НЕ МОГУ СТЕРПЕТЬ...**

Анкета для определения уровня агрессивности

1. Временами кажется, что в тебя вселился злой дух.
2. Ты не можешь промолчать, когда чем-то недоволен.
3. Когда кто-то причиняет тебе зло, обязательно стараешься отплатить тем же.
4. Иногда тебе без всякой причины хочется выругаться.
5. Бывает, что ты с удовольствием ломаешь игрушки, что-то разбиваешь, потрошишь.
6. Иногда ты так настаиваешь на чем-то, что окружающие теряют терпение.
7. Ты не прочь подразнить животных.
8. Переспорить тебя трудно.
9. Очень сердисься, когда тебе кажется, что кто-то над тобой подшучивает.
10. Иногда у тебя вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
11. В ответ на обычные распоряжения стремишься сделать все наоборот.
12. Часто не по возрасту ворчлив.
13. Воспринимаешь себя как самостоятельного и решительного.
14. Любишь быть первым, командовать, подчинять себе других.
15. Неудачи вызывают у тебя сильное раздражение, желание найти виноватых.
16. Легко ссоришься, вступаешь в драку.
17. Стараешься общаться с младшими.
18. У тебя нередко приступы мрачной раздражительности.
19. Не считаешься со сверстниками, не уступаешь, не делишься.
20. Уверен, что любое задание выполнишь лучше всех.

ПОДСЧИТАЕМ БАЛЛЫ

- **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ОТВЕТ НА КАЖДОЕ ПРЕДЛОЖЕННОЕ УТВЕРЖДЕНИЕ ОЦЕНИВАЕТСЯ В 1 БАЛЛ.**
- **ВЫСОКАЯ АГРЕССИВНОСТЬ — 15—20 БАЛЛОВ.**
- **СРЕДНЯЯ АГРЕССИВНОСТЬ — 7—14 БАЛЛОВ.**
- **НИЗКАЯ АГРЕССИВНОСТЬ — 1—6 БАЛЛОВ.**

Способы саморегуляции

- **1. НЕОБХОДИМО НАЙТИ ИСТОЧНИК ПРОБЛЕМ**

ОПРЕДЕЛИТЕ, ЧТО ИМЕННО ВАС ТАК РАЗДРАЖАЕТ, ЭТО ПОМОЖЕТ БЫСТРЕЕ И ЛЕГЧЕ СПРАВИТСЯ С ПРОБЛЕМОЙ.

- **2. ПРИЗНАЙТЕСЬ САМОМУ СЕБЕ В ТОМ, ЧТО ВЫ ЧРЕЗМЕРНО РАЗДРАЖЕНЫ И ЗЛЫ**

ДАЖЕ ЕСЛИ ПРОГОВОРИТЬ ЭТУ ФРАЗУ МЫСЛЕННО, ОБЯЗАТЕЛЬНО СТАНЕТ ЛЕГЧЕ.

- **3. ПОСТАРАЙТЕСЬ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ ПРОБЛЕМ**

К ПРИМЕРУ, ЗНАЯ СВОЮ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ И ВСПЫЛЬЧИВОСТЬ, МОЖНО ЗАВЕСТИ СПЕЦИАЛЬНЫЙ БЛОКНОТ, ГДЕ ВЫ НАПИШИТЕ ГНЕВНУЮ ТИРАДУ ОБИДЧИКУ

Способы саморегуляции

- **4. ПОДЕЛИТЕСЬ ПРОБЛЕМОЙ С БЛИЗКИМИ**
- **5. ОБРУГАЙТЕ ВАШЕГО ОБИДЧИКА ЛЮБЫМИ СЛОВАМИ (ТЫКВА, ОГУРЕЦ..), ОБРАЩАЯСЬ ПРИ ЭТОМ К КАКОМУ-ЛИБО ПРЕДМЕТУ. НАЙДИТЕ ДЛЯ ЭТОГО УЕДИНЕННОЕ МЕСТО, ГДЕ ВАМ НИКТО НЕ ПОМЕШАЕТ.**
- **6. СЧИТАЙТЕ СВОИ ШАГИ**

НАЧНИТЕ СЧИТАТЬ СОБСТВЕННЫЕ ШАГИ ВО ВРЕМЯ ХОДЬБЫ. ЧТОБЫ СТАТЬ СПОКОЙНЕЕ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ АГРЕССИИ, ДАННОЕ УПРАЖНЕНИЕ ВЕСЬМА ЭФФЕКТИВНО, ТАК КАК, СКОНЦЕНТРИРОВАВШИСЬ НА СЧЕТЕ, ВАМ УДАСТСЯ БЫСТРЕЕ ЗАБЫТЬ О ТОЙ НЕПРИЯТНОЙ СИТУАЦИИ, КОТОРАЯ ЗАСТАВИЛА ВАС РАЗОЗЛИТЬСЯ.

- **7. ЗАЙМИТЕСЬ СПОРТОМ**

РАЗНООБРАЗНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ, А СПОРТ В ОСОБЕННОСТИ, ЯВЛЯЮТСЯ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ СПОСОБОМ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ АГРЕССИИ.

Способы саморегуляции

СПОРТ



АРТ-ТЕРАПИЯ



Приемлемые способы выражения гнева

**«КУКЛА БОБО» (БОКСЕРСКАЯ ГРУША,
ПОДУШКА И Т.Д.)**



ИЗОБРАЖЕНИЕ ГНЕВА НА БУМАГЕ



Жизнь без агрессии

- **БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН К ОКРУЖАЮЩИМ.**
- **ПОМНИ: ВСЕ МЫ ЛЮДИ, А ЧЕЛОВЕКУ СВОЙСТВЕННО ОШИБАТЬСЯ.**
- **УМЕЙ ОСТАНОВИТЬСЯ, УСПОКОИТЬ СЕБЯ.**
- **ИНОГДА СТОИТ И НЕ УСЛЫШАТЬ «УСЛЫШАННОЕ».**
- **ПОСТАРАЙСЯ ОБЪЯСНИТЬСЯ СЛОВАМИ, А НЕ РУКАМИ.**

Спасибо за внимание!

