

Профилактика
агрессивного
поведения у учащихся

Семинар-практикум

«Формирование
бесконфликтного общения
в подростковой среде»

*Лушникова Валерия Валерьевна,
педагог-психолог МКУ РЦ «Детство»*



Конфликт

- это столкновение интересов двух сторон. Удовлетворение желания одной стороны означает ущемление интересов другой стороны и вызывает сильные отрицательные переживания — гнев, обиду, страх, ненависть, злобу.

Конфликт это всегда плохо?

Минусы «-»

- Негативные переживания
- Нарушение отношений
- Ухудшение соц.-психолог. климата
- Временные потери

Плюсы «+»

- Снятие напряжения
- Прояснение ситуации
- Дальнейшее развитие отношений и ситуации

Задачи педагога в работе с агрессивными детьми/подростками

- 1.** Научить осознавать свои эмоции
- 2.** Развить умение управлять своими эмоциями
- 3.** Научить выражать свои эмоции в социально приемлемой форме
- 4.** Развить навыки конструктивного взаимодействия с окружающими
- 5.** Обучить способам снятия напряжения
- 6.** Сформировать позитивное самовосприятие

Тренинговое занятие (алгоритм)

- Ритуал приветствия
- Правила группы
- Разогревающее упражнение
- Тема занятия
- Основное упражнение
- Рефлексия
- Завершение занятия (ритуал)

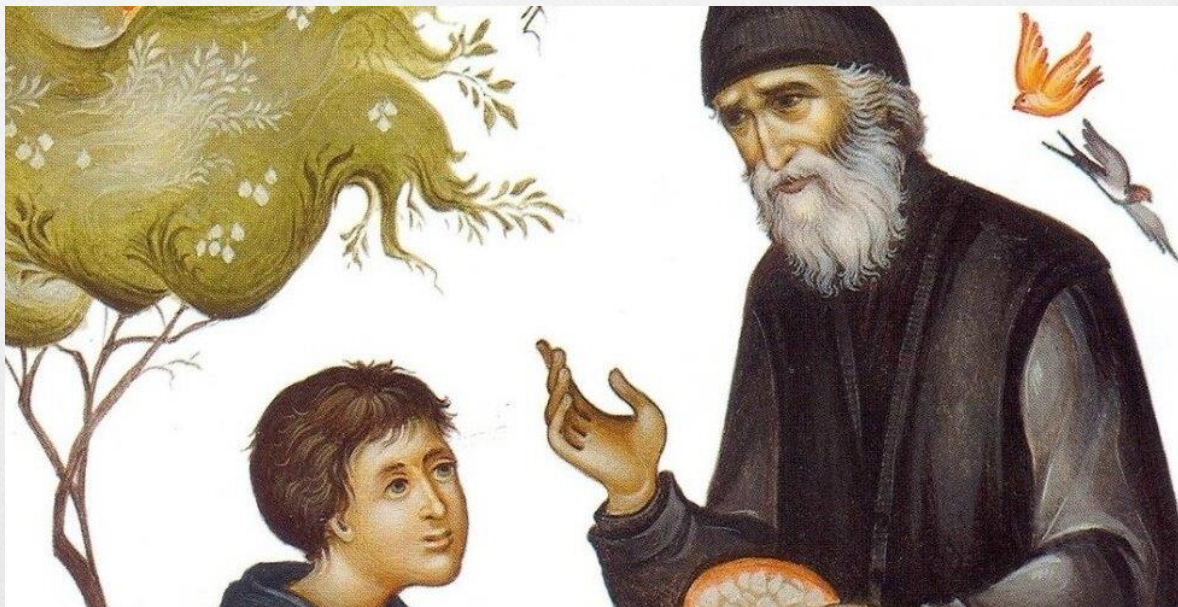
Упражнение на разогрев

- Продолжительность 3-5 минут
- Цель: пробудить активность, вовлечь группу в процесс

Особенности:

- Легкое для понимания, вовлекает всех участников
- Динамичное, интересное, позитивное

Притчи как инструмент психокоррекции



Притча про змею

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 насмерть камнями.

Карточки

«Зачем человеку нужна агрессия?»

- Чтобы защитить свою жизнь или жизнь другого человека.
- Чтобы навредить другому.
- Чтобы постоять за свою честь или честь других (перед врагами).
- Чтобы самоутвердиться за счёт унижения других.

Вопросы для рефлексии:



- *Что вы чувствовали при выполнении упражнения?*
- *Что вам особенно запомнилось? Почему?*
- *Что нового узнали?*
- *Что на ваш взгляд было самым полезным на занятии?*
- *Что было самым сложным?*
- *Что будете использовать в жизни?*
- *Комфортно ли было выполнять задания?*



Упражнение «Датский бокс»

Инструкция участникам:

Разбиться на пары, стать напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки.

Сжать руку в кулак и упереться своим кулаком в кулак партнера. Большие пальцы подняты вверх.

По моей команде вы начнете бокс большими пальцами. Ваша задача – прижать палец партнера к кулаку. Побеждает тот, кому это удалось хотя бы на пару секунд.

Упражнение

«Клапаны для выпуска гнева»

Приемы, которые помогают высвободить гнев и проработать его должным образом.

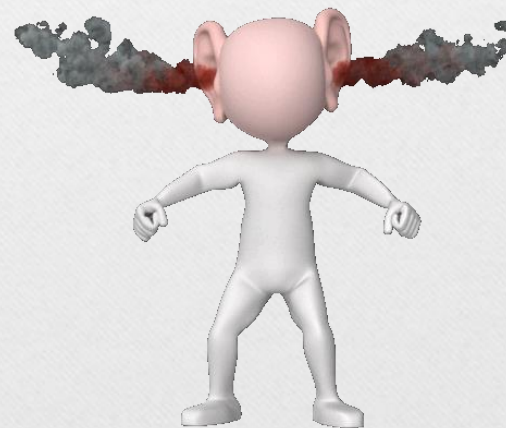
Порядок выполнения:

Показать примеры клапанов.

Составить список клапанов на доске.

Распределить по категориям:

- какие можно применять дома;
- какие в школе;
- какие в общественных местах.



Несколько способов, как обуздать свой гнев.

Отойти в сторону



Громко спеть
любимую песню

Пометать дротики
в мишень



Посмотреть на
проблему
глазами другого
человека.

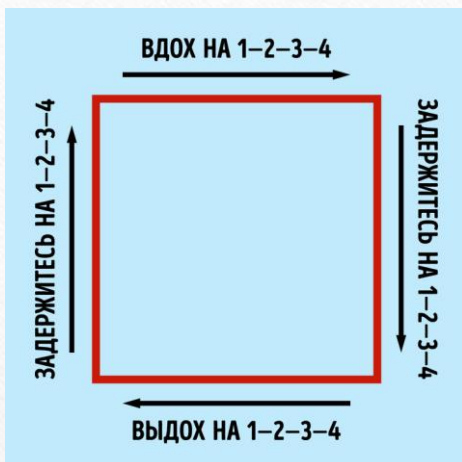


Взять гантели

Упражнения на управление эмоциями



«4 счёта» (дыхательная техника)



Инструкция:

Чтобы привести состояние в норму, на 4 счёта вдыхайте воздух через нос, на 4 счёта задержите дыхание и на 4 счёта выдыхайте через рот. Сделайте задержку на 4 счёта и продолжите дальше в том же ритме в течение 5 минут.



«Лимон» (телесная техника)

Инструкция:

Сожмите руку в кулак, представьте, что выжимаете лимон. Напрягайте кулак по максимуму, чтобы выжать из лимона весь сок. Отпустите руку и осознайте свое состояние. Повторите второй рукой.

Формы завершения занятия

1. Групповая медитация
2. Упражнение на рефлекссию
3. Особый ритуал прощания
4. Compliments/пожелания
5. Шеринг

Спасибо за внимание!

