**Занятие «Агрессия под контролем»**

**Структура занятия**

1**.Разминка** – средство воздействия на эмоциональное состояние подростков, их активность, настрой на продуктивную совместную деятельность, снятие психоэмоционального напряжения.

Задачи: - Формирование желания взаимодействовать

- Установление доверительных отношений;

- Расширение информации о личности подростка и проблеме агрессивного поведения.

**2.Основная часть** – состоит из совокупности психотехнических упражнений и приемов, направленного на решение задач данного психокоррекционного комплекса. Приоритет отдается техникам и приемам, направленным на формирование социально важных навыков, снижающих уровень агрессии.

Задачи: - Обучение подростков приемлемым способам выражения гнева;

‑Развить навыки эффективного межличностного взаимодействия;

-  Развить чувство эмпатии;

- Научить конструктивно действовать в конфликтных ситуациях;

- Сформировать самоконтроль.

**3.Рефлексия** – предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, для чего мы это делали).

Задачи: - Закрепление у подростков положительной модели поведения

Следует отметить, что в каждом блоке коррекционно – развивающей программы структура занятий одинакова

**Цель занятия**: - профилактика и коррекция агрессивного поведения в подростковом возрасте; - предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения. Задачи: - расширение у подростков знаний о проблеме агрессивного поведения; - обучение подростков приемлемым способам выражения гнева; - обучение способам конструктивного выражения эмоций; - формирование у обучающихся навыков самоконтроля. **Методы работы**: - групповая работа; - беседа; - мозговой штурм; - дискуссия.

**Ход занятия**

**1.Приветствие**.

«Здравствуйте, ребята! Как вы уже, наверное, заметили, сегодня у нас необычное занятие. Для начала давайте познакомимся. Я попрошу вас по очереди сказать свое имя и эмоцию или ощущение, которое вы испытываете в данный момент. («Меня зовут ….., и сейчас я испытываю легкое волнение». Обучающиеся по очереди называют свое имя и эмоциональное состояние.)

**2.Дискуссия на тему** «АГРЕССИЯ»

Обсуждается с обучающимися понятие агрессии; виды агрессии; всегда ли плохо, если человек испытывает негативные эмоции (злость, гнев и т.д.). «Ребята, сейчас мы увидели, что мы можем испытывать как позитивные, приятные эмоции, так и неприятные, негативные. Скажите, ребята, всегда ли плохо, если человек испытывает негативные эмоции?» Обучающиеся отвечают на вопрос. «Сейчас модно быть постоянно позитивным, счастливым и добрым человеком, но к сожалению некоторые люди забывают, что негативные эмоции, такие как грусть, злость, страх, отвращение совершенно нормальны, нет ничего плохого и постыдного в том, чтобы их испытывать. Однако важно понимать, как себя вести в ситуации, когда у нас возникают негативные эмоции, и как их можно проявлять, чтобы не причинить вред окружающим и самим себе. Возьмём к примеру злость. В ярости человек может ударить. Вот скажите, ребята, а часто ли вы сталкивались с драками в вашей школе?» Обучающиеся отвечают на вопрос. «Драка – это проявление агрессивного поведения. Ребята, как вы думаете, а что такое агрессия?» Обучающиеся отвечают на вопрос. «Агрессия – это поведение, направленное на нанесение физического или психологического вреда другому человеку. Агрессия – это всегда неприятно и даже больно. В совершаемом агрессивном действии есть всегда есть действующие лица: агрессор – тот, кто умышленно наносит вред другому: насмехается, дерется, портит вещи и т.д., и жертва – человек, которому умышленно наносит вред агрессор. Агрессия бывает прямой и косвенной. Прямая делится на вербальную и физическую. Вербальная агрессия выражается в словах – угрозах, проклятьях, ругательствах, физическая – в использовании физической силы (когда дерутся, толкаются, колют друг друга острыми предметами, дергают за волосы и т.д). Косвенная агрессия также делится на два вида: частичное игнорирование – непринятие в некоторые виды деятельности (игры, разговоры и т.д.), и полное игнорирование – бойкот и другие виды психологического давления (когда заставляют делать за кого-то домашнее задание, давать списывать, принуждают к каким-то действиям и др.) Также агрессия может быть направлена на другого человека, и тогда она называется внешней агрессией. Иногда люди направляют собственную агрессию на самих же себя – например, бьют в стену ногой или рукой, когда испытывают злость или гнев. Это еще один вид агрессии – внутренняя агрессия».

**3.Упражнение на расслабление и сплочение «Атомы и молекулы»**

Необходима небольшая первичная настройка: группу просят закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы. Подвигавшись, некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, участники снова объединяются и т.п.

Если последним числом атомов в молекуле будет два, то упражнение служит хорошим способом деления группы на пары для последующей работы.

 4 Упражнение « **Рисунок агрессивного человека»**

Давайте попробуем представить себе, как выглядит агрессивный человек. Вы будете мне называть его внешние черты, а я постараюсь изобразить его на доске. Девочка или мальчик? Сколько ему\ей лет? Какие у него глаза? Большие руки или маленькие? Как вы думаете, этот человек успешен? У него много друзей?

**5.Упражнение на снятие напряжения «Автомойка»**

Группа делится на две части и встают в шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна ее высушить, т.е. обнять. Прошедший мойку становится «сушилкой», с начала шеренги идет новая «машина». Так до тех пор, пока все не побывают «машиной».

**6.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;

• топать 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;

• втирать пластилин в картонку или 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.

7. **Применение техники «Я-высказывания»**

Техника «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ» «Ребята, вы выполнили упражнения, которые в дальнейшем помогут вам справляться с собственной агрессией и выражать свои негативные эмоции в форме, которая не принесет вреда окружающим людям. Но у всех нас в жизни бывают ситуации, когда нам нужно сообщить другому человеку о том, что нам не нравятся его действия, что он нас обидел. Как сделать это правильно, чтобы быть услышанными, и чтобы сохранить хорошие отношения? Для этого в диалоге с другим человеком нужно использовать «Я-высказывания». «Я-высказывания» - это техника, следование которой позволяет избегать конфликтов или выходить из конфликтных ситуаций без перехода к агрессивным действиям. Это высказывание о своих чувствах, без обвинений и упреков в адрес другого. Оно представляет собой конструктивную альтернативу «Ты-высказыванию», обычно содержащему негативную оценку поведения другого человека. Сейчас мы научимся формулировать аналогичные, но грамотные реплики».

1.Описание события или проблемы (КОГДА … что происходит?)

2. Ваша реакция – ощущения, чувства, эмоции (Я чувствую, что…, я огорчен…, меня раздражает…)

3. Предпочитаемый вами исход (Мне хотелось бы, чтобы…)

(Употребляются: Я, МНЕ,МЕНЯ и т.д. Не употребляется: ТЫ, ТВОЙ,ТЕБЯ)

Участники становятся в круг, ведущий зачитывает ситуацию, выбирает участника, который будет использовать технику «Я-высказывание» и этот участник отвечает.

Ситуации для «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ»

1. Неделю назад Вы купили себе новую юбку, а теперь подруга купила точно такую же. Вы говорите…

2. Приятель лезет к Вам с разговорами, а Вы ужасно спешите. Вы говорите…

3. Ваш друг занял деньги и обещал отдать через три дня, но прошла уже неделя. Вы говорите…

4. Ваш друг взял у Вас три диска с фильмами, а когда вернул, то оказалось, что один диск не работает. Вы говорите…

5. Ваш друг сказал своим родителям, что ночевал у Вас. Но Ваш друг не предупредил, что надо соврать его родителям, и когда позвонила его мама, у Вас с ней состоялся не очень приятный разговор. Вы говорите другу…

6. Ваш друг ставит Вас в неловкое положение, рассказывая при всех истории о Вас. Вы говорите…

7. Вы договорились с братом/сестрой, что будете по очереди убираться в комнате. И вот он/она уже в который раз не сдерживает обещание. Вы говорите…

8. Ваш друг обещал отдать Вам сиамского котенка, Вы очень ждали этого момента. Но потом оказалось, что он уже отдал этого котенка другим. Вы говорите…

9. Ваша сестра надела Вашу кофточку на дискотеку без Вашего разрешения. На следующий день Вы нашли эту вещь в самом дальнем углу полки. Кофта была грязная и мятая. Вы говорите…

10. Вы смотрите фильм в кинотеатре, а позади Вас кто-то громко разговаривает. Вы говорите…

11. Ваш друг приходит к Вам в гости и с собой приводит еще нескольких человек, которых Вы не очень-то знаете. Вы говорите…

12. Ваш друг сказал родителям, что это Вы заставили его покурить. Его родители пожаловались Вашим родителям. Вы говорите другу…

**8.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. Я надеюсь, что вам пригодятся техники работы с собственными негативными эмоциями .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? Для кого он? Когда вы можете по нему звонить? Сколько стоит звонок? Будет ли психолог спрашивать ваше имя и адрес? С какой проблемой вы можете обратиться?» Подростки отвечают на вопросы. «Ребята, вы все сказали правильно: телефон доверия для подростков бесплатный, анонимный, и вы можете обсудить с психологом любую проблему, которая приносит вам душевную боль».

**Рефлексия по итогам занятия**

Участникам необходимо закончить предложения:

- Я сегодня узнал, что…

- Оказывается, что можно…

- Это занятие помогло мне…

- Самым важным для меня стало…

- На занятии мне понравилось, что…

- Сейчас я испытываю такие эмоции, как…

Благодарю за работу!