

Як себе контролювати

(тренінгове заняття)



Мета:

обговорити з дітьми причини та наслідки проявів агресивності, показати прямий зв'язок агресії та насильства;

формувати навички правомірної поведінки, вміння самостійно приймати рішення, відстоювати власну думку;

з'ясувати роль емоцій у міжособистісному спілкуванні, розвивати самосвідомість підлітків, розширювати знання учасників про методи самостійної регуляції власного емоційного стану, розвивати мовлення учнів, елементи логічного мислення;

виховувати толерантність у ставленні до людей, кращі людські якості.

Поняття для засвоєння: «насильство», «агресивність», «агресор», «жертва»

Забезпечення: запис інструментальної музики, ватман, кольоровий папір, клей, стікери, «сонечко очікувань»

Тип заняття: тренінг.

Час: 1 год. 30 хв..

№ п/п	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
1	Вступне слово	5	Запис на дошці
2	Вправа «Корабель і вітер»	5	
3	Вправа «Правила співпраці»	5	Плакат з правилами роботи
4	Визначення очікувань учасників групи Вправа «Очікування»	10	Стікери, плакат з намальованим сонечком
5	Вправа «Словникова робота»	10	Запис на дошці

6	Вправа «Склянка»	5	Одноразові стакани
7	Вправа «Дихання»	5	
8	Вправа «Сердиті кульки»	10	Повітряні кульки
9	Вправа «Діалог»	15	Малюнок ситуації, музика
10	Вправа «Квітка побажань»	15	Кольоровий папір, ножиці, клей, фломастери, папір А1, музика
11	Підведення підсумків Гра «Мікрофон» («Незакінчені речення...»)	10	Уявний мікрофон
12	Вправа «Поділися частинкою свого сердечного тепла».	5	

Єдина відома мені розкіш - це розкіш людського спілкування.

Антуан де Сент-Екзюпері

Добро чиниш – себе прославляєш, зло чиниш – себе принижуєш!

Цар

Соломон

1. Психолог. Відомий французький письменник Антуан де Сент-Екзюпері назвав людське спілкування найбільшою розкішшю на світі. Спілкування людей — тонкий і складний процес. Кожен із нас учить цього все життя, здобуваючи досвід часто за рахунок помилок і розчарувань. На жаль, ми нерідко потрапляємо в ситуації, вихід з яких закінчується, на жаль, не завжди добре. Вони вносять напруження у стосунки, позбавляють спокою і радості, не дають можливості повноцінно працювати. Що менше виникає

непорозумінь, то краще можуть порозумітися люди, то тепліші й довірливіші їхні стосунки.

Сьогодні ми з вами будемо вчитися контролювати свої емоції, щоб не спричинити насильство над тими людьми, які вас оточують.

2.Вправа «Корабель і вітер»

Мета: налаштування групи на роботу.

Психолог. Уявіть собі, що ви подорожуєте на вітрильнику. Він пливе на хвилях, але раптом він зупинився. Давайте допоможемо йому і запросимо на допомогу вітер. Удихніть у себе повітря, сильно втягніть щоки... А тепер голосно видихніть через рот повітря, нехай вирветься на волю вітер, який підганяє корабель. Давайте спробуємо ще раз. Я хочу почути, як шумить вітер!

(Вправу можна повторити тричі).

Отже, ви залишили далеко неприємні думки і готові активно співпрацювати, адже ми з вами одна група.

3.Вправа «Правила співпраці»

Мета: закріплення правил і розвиток почуття відповідальності .

Кожен учасник по черзі називає одне правило і пояснює його зміст.

1. Один говорить – усі слухають.
2. Обговорювати дію , а не особу.
3. Говорити від свого імені, про себе, свої переживання.
4. Добровільна участь у виконанні вправ та завдань.
5. Регламент

- Дорогі діти, ви, мабуть помітили, що з екранів телевізорів, комп'ютера, в реальному нашому житті почастишали прояви агресивної поведінки. Останнім часом кількість агресивно налаштованих дітей зросла у декілька разів. Сама по собі агресія не є виключно негативним явищем. Зазвичай вона виникає як реакція на певну ситуацію, пов'язану з напругою, тривогою або страхом. Але так важливо вчасно знайти потрібні слова і залишити сили для мирного розв'язання конфлікту, не здійснюючи насильство над іншою людиною. Вміння контролювати себе в конфліктних ситуаціях, свої негативні емоційні стани: гнів, незадоволення, роздратування є дуже важливими.

4.Вправа «Очікування»

Мета: дізнатися, що кожен учасник очікує від заняття.

На аркуші ватману, що висить на дошці, намальоване сонечко. Ведучий роздає виготовлені з паперу «промінчики сонця». На них підлітки записують свої очікування від заняття і прикріплюють до сонечка.

5.Вправа Словникова робота.

Мета: з'ясувати суть понять: «насильство», «агресивність», «агресор», «жертва» .

Насильство - це будь-які умисні дії однієї людини по відношенню до іншої, якщо ці дії порушують права і свободи людини і наносять їй фізичну, моральну чи психічну шкоду.

Агресивність – це поведінка, яка спричинює шкоду іншим людям. Агресія проявляється у побитті інших людей, у вербальних образах, погрозах, ворожих насмішках, жартах, а також містить непрямі форми фізичної та вербальної агресії (бойкот, ворожа міміка та жестикуляція).

Агресор – це людина, яка здійснює насильство.

Жертва – це людина, яка зазнає насильства.

6.Вправа «Склянка»

Мета: емоційне усвідомлення своєї поведінки.

Дітям пропонується взяти одноразову склянку і зробити з нею те, що вони зробили б у стані агресії. Потім ведучий пропонує повернути предмет до первісного вигляду.

Обговорення:

— Чи можемо ми після агресивних дій усе відновити?

— Чи бувало, що після агресії ви шкодували про свої дії?

Висновок. Усе це — речі, в яких є певна цінність, а найцінніший скарб — душа людини. Як ми можемо відновити її, не залишивши слідів? (Це не приводить до такого стану).

7.Вправа «Дихання»

Мета: зняття напруження, оптимізація емоційного стану.

Сідаємо зручно, розслаблюємося і заплющуємо очі. Зосереджуємося на своєму диханні: на вдиху і на видиху. Видихаємо неспокій, втомленість, тривогу, а вдихаємо силу, енергію, хороші почуття.

8.Вправа «Сердиті кульки»

Мета: розвиток самоконтролю.

Психолог пропонує дітям надути кульки і зав'язати їх. Кулька символізує тіло, а повітря в ній — гнів. Як витягнути цей гнів із середини? Як ви думаєте? А з людиною? Як зробити так, щоб повітря вийшло, а кулька залишилася цілою? Чи може людина контролювати свій гнів? Може! (розв'язати вузлик і випустити повітря- гнів.) (у формуванні самоконтролю перед агресією велику роль відіграє розвиток психічних процесів: емпатії, ідентифікації).

- Часто батьки купують своїм дітям комп'ютер для того, щоб вони менше часу проводили на вулиці. Проте в кіберпросторі на дитину очікує не менше загроз, ніж у реальному житті. Інтернет та комп'ютерні ігри викликають звикання, подібне до наркотичного. Результати такого звикання багато в чому подібні — зникає цікавість до реального життя, дитина відчуває роздратування, якщо не може зайти в Інтернет та продовжити гру. Залежна від комп'ютеру людина є асоціальним типом зі збудливою психікою, тобто потенційним порушником закону.

У конфліктній ситуації агресор завдає шкоду не тільки жертві, а й собі. Він не хоче відповідати за свої вчинки, спеціально заподіює шкоду іншим, тим самим він руйнує своє здоров'я. Адже лють, жорстокість і злість руйнують його нервову систему - і хвороби неминучі.

(Поділ на нові групи)

9.Вправа «Діалог»

Мета: сприяти ефективному спілкуванню.

(Роздати картки з цифрою «6» у лежачому вигляді.)

Розіграйте ситуацію, відповідно до малюнка.

1. - Це шість.

2. - Це дев'ять.

1. - Та ні, це шість.

2. - Яка це шістка, коли дев'ятка.

1. - Це найсправжнісінька шістка.

2. - Ти щось плутаєш. Це справжня дев'ятка.

1. - Ти що, не при своєму розумі? Дивишся і не бачиш!

2. - Та ні, це тобі треба лікуватися!

– Ось я тебе зараз полікую!!!

– Тільки спробуй!...

Імітують бійку.

Обговорення:

- Як можна було погасити конфлікт, що починався?
- Чого не можна було допустити в діалозі?
- Як можна було вирішити ситуацію мирним шляхом?
- Що залишилося в серці людини, яка стала жертвою насильства?
- Приклад якої притчі говорить нам про рани в серці людини, коли їй наносять моральне чи фізичне насильство? («Все залишає слід» або друга назва «Притча про неслухняного хлопчика»)
- Сьогодні ми говоримо про насильство як результат агресивності. Усе має причини і наслідки – такий закон філософії життя. І те, якою стане людина, залежить від неї самої. Готовність до самовдосконалення говорить про зрілість характеру. Наймудріший з Біблійних царів Соломон повчав: «Добро чиниш – себе прославляєш, зло чиниш – себе принижуєш!» Усе в руках людини. Про це і старовинна східна притча.

Дуже давно в стародавньому місті жив Майстер, оточений учнями. Найбільш здібний із них якось задумався: "Чи є питання, на яке наш Майстер не зміг би дати відповіді?"

Він пішов на квітучий луг, піймав найкрасивішого метелика й сховав його між долонями. Метелик чіплявся лапками за його руки, й учневі було лоскотно. Посміхаючись, він підійшов до Майстра і запитав:

- Скажіть, який метелик у мене в руках: живий чи мертвий?

Він міцно тримав метелика в зімкнутих долонях і був готовий у будь-яку мить стиснути їх заради своєї істини.

Не дивлячись на руки учня, Майстер відповів:

- Все у твоїх руках.

10.Вправа «Квітка побажань» ровеснику (проект)

Мета: релаксація

Написати на пелюстках квітки побажання учням, які допомогли б їм не чинити насильство.

(будьте врівноваженими, свій гнів переключайте на фізичну працю, на заняття спортом, навчіться робити дихальні вправи, зберігайте витримку, рахуйте до десяти,

Займайтеся улюбленими заняттями....

Презентація

11.Рефлексія. Гра «Мікрофон» («Незакінчені речення...»)

- Під час заняття я зрозумів (ла), що корисною для мене стала інформація...
- Мені найбільше сподобалось ...
- Корисним для мене було...
- Своїм ровесникам я передам таку інформацію...
- Мені сподобалось, як працював (ла)...
- Після тренінгу я ...
- Я в собі відкрив...
- Мені не сподобалось...
- Я б хотів для себе одержати відповіді на такі питання...

Ось і підходить до закінчення наша зустріч . Подумайте , чи справдилися ваші очікування? На умовних промінчиках напишіть і прикріпіть до нашого сонечка, враховуючи ступінь усвідомлення. Тобто: хто усе зрозумів, той прикріплює промінчик далеко, а хто не зовсім усвідомив значимість нашої розмови, ближче до сонечка. Перші діти готові розказати

іншим дітям про те, як потрібно себе контролювати. Іншим дітям потрібно знайти інформацію про шкоду насильства і способи недопущення його. (Отже, на сьогоднішньому занятті ми визначили форми та причини агресивної поведінки, охарактеризували наслідки та вплив такої поведінки як на дитину, так і самого себе. Навчилися контролювати свої негативні стани.)

12.Вправа «Поділися частинкою свого сердечного тепла».

Мета: забезпечити психологічне розвантаження учасників.

Усі стають в коло і беруться за руки. Починаючи від ведучого, по черзі один одному потискають долоні.

- Дякую усім! До нових зустрічей!