

## Сценарий занятия-тренинга

### по коррекции агрессивного поведения детей

В данную группу попали дети, у которых в результате анкетирования была отмечена повышенная агрессивность в поведении.

**Цель тренинга:** создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья учащихся через коррекцию агрессивных тенденций и поведении, для обучения навыкам адаптивного поведения.

#### **Задачи:**

1. Актуализировать у детей внешний образ агрессивности человека, предоставить возможность сравнить себя с данным образом.
2. Обучить детей способам самоконтроля - отрабатывать навык реагирования на агрессивные воздействия.
3. Оптимизировать общение ребенка со сверстниками через выработку механизмов эмпатии, сочувствия и доверия друг к другу и окружающим людям, развитие умения взаимодействовать, считаться с другими, совместно решать поставленные задачи.
4. Создать положительный эмоциональный фон в различных видах деятельности учащихся, снять эмоциональное напряжение во взаимодействии между собой.
5. Стимулировать вербализацию отношения учащихся к ситуации агрессивного воздействия.
6. Обучить навыкам распознавания эмоций и чувств, контролю за своим эмоциональным состоянием, в том числе гневом.
7. Проанализировать изменение отношения учащихся на ситуацию агрессивного воздействия.

Групповое занятие-тренинг предназначен для работы с детьми 10 - 12 лет, минимальная численность группы - 6 человек, максимальная - 10 - 12 человек.

Продолжительность тренинга – 45 минут.

Требования к оборудованию:

Тренинг проводится в помещении, оснащено креслами или стульями по количеству участников, расположенными по кругу.

Необходимо место для проведения игры на разрядку эмоционального напряжения.

### **Оборудование для тренинга:**

- Мяч
- Таблички «Согласен» и « Не согласен»
- Гуашь, кисти
- Бумага
- Ручки

### **Ход занятия:**

Приветствие.

Ведущий: "Я рада видеть вас всех вместе. Внутренне улыбнитесь себе и всем присутствующим". Молодцы!

Я рада видеть ваши глаза и улыбки!

Сегодня мы учимся вести себя среди людей, общаться с детьми в группе и в классе, общаться на равных, без унижения и обид, выходить из трудных ситуаций.

Знакомство.

Детям предлагается познакомиться друг с другом по кругу.

Ход проведения: Нужно представиться по имени и сопроводить это определенным движением. Когда все участники представятся, по второму кругу, начиная с ведущего, все повторяют свое имя, но прежде называют имя предыдущего участника.

### **Игра «Комплименты».**

**Цель:** активизация деятельности, формирование позитивного эмоционального состояния учащихся.

Ход проведения: Детям объясняется значение понятия «комплимент». Приводятся совместные примеры комплиментов, и предлагается кидать друг другу мяч, сопровождая его приятным комплиментом. Начинает ведущий.

### **Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»**

**Цель:** снятие напряжения, сплочение группы.

Ход проведения: Участниками предлагается встать и поменяться местами в соответствии с правилами известной игры «Поменяйтесь местами те, кто...» по какому-либо признаку. Все сидят по кругу. Ведущий находится вместе со всеми, в общем круге, принимает участие в игре.

Например, говорит: «Поменяйтесь местами те, кто»:

- кто любит болтать по телефону;
- кто любит красный цвет;
- кто любит мороженое;
- у кого есть дома собака (кошка);
- кто любит ходить в кино,
- кто любит петь;
- кто любит танцевать;
- кому 10 лет;
- кто первый раз участвует в тренинге;
- кто любит читать фэнтези;
- кто любит смотреть телесериалы;
- у кого любимый вид спорта (волейбол, баскетбол).

### **Упражнение «Ассоциации».**

**Цель:** создание возможности каждому участнику тренинга высказать свои взгляды на проблему агрессивного поведения.

Ход проведения:

Ведущий: Продолжаем работу. Сейчас мы с вами поговорим об агрессии.

Подберите слова, на что похожа «агрессия» (злость, кулак, слезы, драка, кровь, ссора и т.д.). Подберите слова, на что похожа «улыбка» (солнце, подарок, друг, праздник, тепло и т.д.).

Вы обратили внимание, какая атмосфера создалась в группе при слове «агрессия»? (тягостная, тяжёлая, напряженная, враждебная, неласковая). А какая атмосфера появилась при слове «улыбка»? (теплая, радостная, добрая, красивая). Сегодня мы поговорим, что нам делать со своей агрессией? Что нам делать с чужой агрессией? Сначала проведем дискуссию.

### **Дискуссия «Согласен - не согласен».**

**Цель:** создание возможности каждому ученику высказать свои взгляды на проблему агрессивного поведения; закрепление умения высказываться и отстаивать свою точку зрения.

Ход проведения:

Ведущий: Я произношу утверждение, а вам необходимо сделать выбор - согласны вы или нет с данным высказыванием. У нас получится две команды «согласен» и «не согласен».

Итак, **утверждение:** *«Агрессивному человеку живется легко!»*.

В течение 5 минут одной команде необходимо подготовить доказательства того, что агрессивному человеку живется легко, другой, что трудно. Затем один человек от каждой команды зачитывает доказательства, выработанные командой. Участники другой команды могут задавать вопросы. После обсуждения предложить участникам, хотят ли они перейти в другую команду. Если такие есть, то уточнить, почему они изменили свое мнение.

Подведение итогов упражнения: мы узнали противоположные точки зрения отношения к агрессивности человека. Нашли положительное и отрицательное. Каждый для себя решит, каким ему быть легче.

### **Арт-терапевтическое упражнение «Кляксы».**

**Цель:** обучение приемам снятия агрессии через цвет.

Ход проведения: Участникам занятия предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, какой им хочется, плеснуть «кляксу» на лист бумаги и сложить лист вдвое так, чтобы «клякса» отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть и постараться понять, на кого или на что похожа полученная «клякса».

Агрессивные дети выбирают краску темных цветов. Они «видят» в «кляксах» агрессивные сюжеты (драку, страшное чудовище и др.). Через обсуждение «страшного рисунка» агрессия ребенка выходит вовне, тем самым он освобождается от нее. К агрессивному ребенку во время такой работы полезно посадить спокойного, ведь последний наверняка будет брать для рисунков светлые, спокойные краски и тона и видеть приятные вещи. Посредством общения со спокойным ребенком на предмет интерпретации «кляксы», агрессивный ребенок, как правило, успокаивается.

### **Игра-энергизатор «Поросячья бега»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, регуляция психического и эмоционального состояния.

Ход проведения: Перед началом упражнения можно ввести некоторую интригу о том, что открыт новый вид Олимпийских игр, стремительно завоевывающий симпатии болельщиков. И сейчас каждому из нас посчастливится стать его непосредственным участником.

Участники сидят по кругу. Ведущий говорит о том, что мы попали на пороссячи бега, новый вид олимпийский вид спорта. Для того чтобы выиграть, нам нужно как можно быстрее передать «хрюк» по кругу.

Сначала дайте возможность всем участникам потренироваться в хрюкании. Затем сообщается, что игра эта - на время. «Хрюк» передается от одного участника к другому с поворотом головы. Нужно постараться добиться рекорда. (Группа в 10-12 человек способна справиться за 2 секунды. Выглядит это как единый длительный «хрюк» - волна.)

- Рефлексия.
- Участники делятся своими впечатлениями, рассказывают об ощущениях в начале упражнения и в конце.

### **Упражнение «Живая анкета»**

**Цель:** Рефлексия, обучение участников тренинга вербализации своих ощущений, оценка занятия в эмоциональном и смысловом аспектах.

Ход проведения:

Ведущий: Занятие подходит к концу, и мне интересно знать:

- что вам не понравилось на занятии?
- что было сложно и почему?
- что особенно понравилось?
- чему научились на занятиях?
- как вы думаете, изменилось ли ваше поведение в последнее время? в чем были изменения?
- как вы это заметили?

Обсуждение итогов тренинга. Ведущий обращает внимание детей на те знания и умения, которые они приобрели за время тренинга (совместное обсуждение). Ведущий благодарит ребят за участие в работе.