**2й всероссийский педагогический конкурс**

**"Моя лучшая методическая разработка"**

**Карточка участника конкурса**

**Название конкурсной работы (номинация**): **психологическое занятие с элементами тренинга "Прогоняя злость (контролируем агрессию)"**

**Сведения о конкурсанте**

1. Мухина Светлана Николаевна

2. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Кесовогорская средняя общеобразовательная школа имени Дважды Героя Советского Союза А.В. Аллелюхина - педагог-психолог, учитель истории, обществознания

3. 89056013168, s.muhin71@mail.ru

4. Образование высшее, ТВГУ, психолог, преподаватель психологии.

5. Педагогический стаж - 25 лет

6. Категория: высшая.

**Психологическое занятие с элементами тренинга "Прогоняя злость (контролируем агрессию)"**

**Цель:** снижение уровня агрессивности подростков путем снятия эмоционального напряжения, принятия себя и других, ознакомления с безопасными способами снятия агрессии.

**Задачи:**

1. Актуализировать понятие "агрессия", "виды агрессии".

2. Выявить основные причины агрессии.

3. Отличать черты агрессивного подростка.

4. Предоставить возможность осознать последствия агрессивного поведения.

5. Ознакомить с некоторыми безопасными способами снятия агрессии.

6.Продолжить формирование навыков управления своим эмоциональным состоянием.

7. Закрепить положительные коммуникативные модели поведения.

***Целевая группа:*** подростки 14-15 лет

Время проведения: 1 час 20 минут

***Оборудование:*** презентация, листы для записей, "копилка гнева"(коробка с надписью), проигрыватель, музыка для релаксации, картинки воздушного шарика, памятки "Учимся контролировать агрессию", магниты, бумажное сердечко, распечатки заданий.

***Предполагаемый результат:* осознание последствий агрессивного поведения,** освоение безопасных способов преодоления агрессии, контроля своего эмоционального состояния, развитие коммуникативных навыков.

***Основные понятия:*** агрессия, виды агрессии.

***Универсальные учебные действия:***

***Метапредметные:***

***личностные:***  проявлять доброжелательность и эмоциональную отзывчивость, самостоятельность и личную ответственность за свои поступки;

***регулятивные:*** определять цель деятельности, корректировать выполнение задания, планировать деятельность в учебной ситуации; оценивать свою деятельность в соответствии с определённой ситуацией, контролировать свои негативные эмоции.

***познавательные:*** выявлять причинно-следственные связи; сравнивать, анализировать, делать выводы;

***коммуникативные:***работать в группе, договариваться друг с другом, участвовать в диалоге, в коллективном обсуждении, слушать и понимать других, проявлять сдержанность, аргументировать свое мнение.

***Технологии:***проблемного обучения, здоровье- сберегающие, групповой деятельности, личностно- ориентированные, ИКТ, психологический тренинг.

***Форма занятия***: смешанного типа с элементами тренинга.

***Предварительная работа:*** анкетирование "Фрейнбургская анкета агрессивности".

***Использованная литература, интернет-ресурсы:***

1. Михайлина М.Ю. "Профилактика детской агрессивности", изд-во"Учитель" 2009.

2. Руднякова О.Н. "Психокоррекционная работа со старшеклассниками", изд-во"Учитель" 2008.

3. Шваб Е.Д. "Психологическая поддержка учащихся изд-во","Учитель" 2009.

4.https://infourok.ru/korrekcionnorazvivayuschaya-programma-dlya-snizheniya-urovnya-agressivnosti-u-detey-podrostkovogo-vozrasta-1209448.html

5. http://www.dpo-smolensk.ru/biblioteka/inform\_obespech/kaf-psih-ped-proekt/FILES/02-11-krugl%20stol.pdf

6. https://pritchi.ru/id\_15

7. https://7oom.ru/muzyka-dlya-relaksacii.html

**Ход занятия:**

**1.Тематическая разминка (вывод на тему, актуализация знаний, целеполагание).**

Здравствуйте! Сегодняшняя наша встреча посвящена очень важной теме. А вот какой именно, мы сейчас вместе попытаемся выяснить. Посмотрите, пожалуйста, на экран (демонстрируется 1й слайд презентации с изображением агрессивного лица). Как вы думаете, что испытывает этот мальчик, какую эмоцию вы видите на его лице? Что могло послужить этому причиной? К чему может привести это чувство? Как называют людей, которые срывают свою злость на других? Чем полезна и вредна агрессия? Так о чем же пойдет речь на нашей сегодняшней встрече? (слайд 2). Какие задачи мы можем поставить перед собой (вспомнить понятие "агрессия", "виды агрессии", выявить причины агрессии, черты агрессивного человека, ознакомиться с некоторыми безопасными способами снятия агрессии), (записать задачи на доске).

**2. Принятие правил.**

Психолог просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе: две ладони смотрят на ведущего – “я готов сегодня работать активно”; ладони повернуты тыльной стороной – “я не готов сегодня работать активно”; одна ладошка “лицом”, а другая тыльной стороной – “я готов работать, но у меня сегодня нет настроения”.

Когда мы работаем в группе, то придерживаемся определенных правил работы. И в первую очередь от вас требуется активность. Поэтому предлагаю обсудить и принять правила нашего сегодняшнего взаимодействия (слайд 3).

**Примерные правила работы в группе**

1. Активность (активная работа на занятии каждого участника).

2. "Один в эфире" (не перебивать того, кто говорит.)

3. "Равные права" (не критиковать высказывания другого участника, каждый имеет право на своё мнение.)  
4. "Я" (говорить только от своего имени, за себя).

5. "Стоп" (каждый имеет право прекратить обсуждение его проблем, если это ему неприятно).

(обсуждение и принятие правил).

**3. Групповое обсуждение (работа с термином "агрессия", виды агрессии).**

Возвращаемся к нашей теме. Назовите, пожалуйста, слова (существительные),(ассоциации), которые первыми приходят вам в голову, когда вы слышите термин "агрессия" (попросить одного из участников записывать прозвучавшие ассоциации на доске). Теперь давайте попробуем составить определение агрессии (заслушиваются варианты участников, в конце переходим к определению на слайде 4: " агрессия - поведение, направленное на нанесение физического или морального ущерба кому-либо".

Какую цель мы сегодня поставим перед собой?

Какие виды агрессии вам известны (определение нам подсказывает некоторые из них)? Давайте посмотрим на следующий слайд и уточним сказанную вами информацию. Например, Басс и Дарки выделяют следующие 5 видов агрессии (слайд 5):

-физическая (физические действия в отношении других);

-раздражительность (вспыльчивость, грубость);

-вербальная (угрозы, оскорбления и др.);

- косвенная (сплетни, злобные шутки, выкрики в толпе и др.);

- негативизм (опозиционная манера поведения).

Со всеми этими видами мы с вами встречаемся в нашей повседневной жизни и сами их порой демонстрируем.

**3. Анализ притчи.**

Послушайте притчу (слайд 6): "Как-то шли вместе и в согласии четыре человека: турок, перс, араб и грек, и где-то они раздобыли динар. Этот динар и стал причиной ссоры между ними, потому что, получив его, они стали решать, как его потратить. Перс сказал:

-Давайте купим ангур!

-Зачем покупать ангур, лучше купить эйнаб, - возразил араб.

Но тут вмешался турок:

-К чему спорить? - сказал он. - Не нужен нам ни ангур, ни эйнаб, мы должны приобрести на этот динар узум!

Грек тоже выразил своё несогласие:

- Если уж что-нибудь покупать, то нужно взять стафил! - заявил он.

Каждый из них стал доказывать свою правоту, и дело дошло до кулаков. И всё потому, что им в тот момент не повстречался знаток, который смог бы им объяснить, что все они говорят об одном и том же, и что слова «ангур», «эйнаб», «узум» и «стафил» означают «виноград», который все они хотели купить, но каждый думал об этом на своём языке."!

*Рефлексия.* В чем вы видите связь этой притчи с темой нашего занятия? Какая причина для конфликтов названа в этой притче? (отсутствие взаимопонимания, необходимых знаний, терпения). Чем может закончится этот конфликт? (агрессией). Как можно избежать негативного развития ситуации?

После заслушивания ответов детей, рассказать окончание притчи:

"Обратились они к старцу. Он дал им по веточке и попросил нарисовать, что они хотят купить на найденный динар. Каково же было их изумление, когда они увидели на дороге 4 грозди винограда".

*Рефлексия.* Совпал ли способ, предложенный мудрецом, с вашими вариантами? Какой урок дает нам эта притча?

**4. Упражнение "Я злюсь, когда …." (снижение эмоционального напряжения, выявление причин собственной агрессии).**

Предлагаю вам на листочках записать ситуации, в которых вы обычно проявляете агрессию (после выполнения задания предложить скомкать листок и выбросить его в "копилку гнева", сопроводив фразой "Я злюсь, когда…."). *После завершения, упражнение обсуждается:* Легко ли было справиться с упражнением? Что вызвало трудности? Почему? Давайте выделим общие причины возникновения агрессии (слайд 7):

-оскорбления, унижение, агрессия со стороны других людей;

- препятствия в достижении цели;

-внутренний дискомфорт, неуверенность;

- неумение контролировать свои эмоции;

- тревожность, отверженность;

- неадекватная самооценка;

-желание привлечь внимание и др.

**5. Упражнение "В роли агрессора"**

А сейчас я предлагаю вам выступить в роли актеров. Мне нужно два желающих (желающие выходят в центр. Одному из них предлагается выполнить любые неагрессивные действия, высказывания (встает, кладет ногу на ногу, улыбается, говорит обычные фразы). Другой участник должен прокомментировать первого участника с позиции агрессивного человека ("Ты встал, потому что хочешь толкнуть ногой мой стул", "Ты улыбаешься, потому что хочешь сказать про меня какую-нибудь гадость", "Нечего со мной здороваться, не верю я тебе" и т.д.). Остальные ребята предлагают свои комментарии. Далее меняем участников и приглашаем еще несколько желающих для участия.

*Рефлексия.* После проведения упражнения участники рассказывают о том, что они чувствовали, какая роль им ближе: роль агрессивного человека или «невинной» жертвы. Что было трудно. Бывали ли они в похожих ситуациях, приписывая враждебные действия людям, которые, возможно, были не намерены их выполнять. Также обсуждаются вопросы:

- может ли человек в состоянии агрессии правильно оценивать ситуацию?

- являются ли действия агрессивного человека конструктивными?

- может ли приводить агрессивное поведение к конфликту?

*Вывод:* человек в состоянии агрессии не может оценить ситуацию объективно, такое поведение очень часто приводит к конфликтам.

**6.Упражнение "Черты агрессивного подростка". Работа в парах.**

Ребята, вы сейчас находитесь в сложном подростковом возрасте. Уровень агрессивности в этот период возрастает. Вы помните свои результаты анкетирования (выводы по результату анкетирования дети делали сами, с соблюдением анонимности и конфиденциальности информации). Давайте обсудим эту проблему. Работая в парах, на листе бумаге составьте список характерных черт агрессивного подростка.

*После завершения упражнение обсуждается:*

- Какие черты присущи агрессивному подростку?

(после обсуждения вывести слайд 8 "Черты агрессивного подростка": угрожает другим людям словами, жестами, взглядом; выступает инициатором драк; не испытывает сострадания, может намеренно делать больно; жестокий, не раскаивается в содеянном; не считается с мнением родителей, их запретами; прогуливает уроки, конфликтует с учителями, сверстниками);

- Что вам в нем особенно не нравится?

- Что нравится?

- Чтобы вы хотели изменить в таком подростке?

- Поднимите руку, кто считает, что агрессия может быть положительным, необходимым человеку явлением? - Приведите примеры такой агрессии.

*Вывод:* Агрессия может быть конструктивной, если она носит оборонительный характер, проявляется в момент опасности и выражается в активности, стремлении защитить себя и других допустимыми способами. Если же агрессия не мотивирована, выходит за пределы нормы, то она опасна для окружающих.Портрет агрессивного человека крайне неприятен, поэтому необходимо учиться контролировать свою агрессию, негативные эмоции. Что мы сейчас и попробуем сделать.

**7. Упражнение "Фотогаллерея"(выполняется под музыку для релаксации)**

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, глубоко вдохните 3–4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии разных людей. Вы ходите, рассматриваете их лица. Вы видите фотографии людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Выберите один портрет и вспомните ситуацию, когда этот человек вас обижал. Вспомните свои чувства и мысленно скажите этому человеку все, что хотели. Вы проходите в другую комнату. Здесь размещены фотографии людей, которых вы любите. Их лица излучают тепло, доброту, понимание. Вы знаете, что они вас любят. Поделитесь с ними своими обидами, сомнениями. Почувствуйте их поддержку, помощь. А сейчас мы снова окажемся в нашем зале.

*После упражнения происходит обмен мнениями: Трудно ли было представить свои ощущения? Менялись ли ваши ощущения?*

**7. Упражнения, которые учат подростка управлять своим эмоциями**

Чтобы контролировать свои эмоции, вы также можете использовать следующие упражнения. Давайте вместе потренируемся их выполнять.

*Упражнение 1. «Кулак».*  Сильно сжать кулаки, напрячь мышцы рук, затем постепенно расслабляться, «отпуская» негатив.

*Упражнение 2. «Я – Лев!».* Представьте себя львом. Он красив, спокоен, уверен в своих силах, голова гордо поднята, плечи расправлены. Его зовут как тебя, у него твои глаза, тело. Ты – лев!

*Упражнение 3. «Могучее дерево».* Сильно-сильно надавить пятками на пол, все тело, руки, ноги напряжены; зубы крепко сцеплены. «Ты – могучее дерево, очень крепкое, у тебя сильные корни, которые уходят глубоко в землю, тебе никто не страшен. Это поза уверенного человека».

*Упражнение 4. «Дыхание».* Сделайте несколько медленных вдохов-выдохов или сосчитать до 5-10.

**8. Работа в группах. Решение практических задач.**

Ребята, предлагаю вам по желанию разделится на 4 группы. Каждой группе предстоит обсудить конфликтную ситуацию и найти из нее достойный выход без проявления агрессии.

1) техслужащая на вас кричит, из-за того, что вы прошли без сменной обуви по свежевымытому полу. Обвиняет вас в неправильности ваших действий. Как вы отреагируете на это?

2) вы не уступили место женщине в автобусе. Она на вас начинает кричать и обзывать различными нехорошими словами. Как вы отреагируете на это?

3)на вас накричал покупатель в магазине, который упрекнул вас в том, что вы стоите в проходе и мешаете ему и другим, заходящим в магазин. Ваши дальнейшие действия?

4)вы случайно толкнули одноклассника, он разозлился и стал вас оскорблять.

Обдумайте и проиграйте по очереди, с целью того, чтобы другие могли наблюдать за происходящим. В выполнении задания должен принять участие каждый из вас (оказать помощь группам, которые испытывают затруднения). Выступление групп перед другими.

*Рефлексия:* обсуждение по кругу - Испытывали ли вы трудности в выборе способа поведения? Чей вариант поведения в данной ситуации, предложенный ребятами, вам понравился больше всего? Какое желание возникало при проигрывании ситуаций? Удалось ли побороть свою агрессию? Что вы сейчас чувствуете? Что посоветуете себе и другим, оказавшимся в подобных ситуациях?

**9. Работа в группах. Составление памятки "Безопасные способы выражения агрессии".**

  Сейчас я раздам вам карточки, на которых написаны различные способы выражения агрессии. Ваша задача – определить, какой это способ выражения агрессии, опасный или безопасный и на основе этих подсказок составить памятку "Безопасные способы выражения агрессии", добавив в нее и свои предложения, оформить свои предложения на альбомном листе (примерные надписи на карточках: грубить, рисовать, критиковать, ссориться, смеяться, драться, страдать, заниматься спортом, оскорблять, колотить подушку, боксерскую грушу, прощать, угрожать, приносить извинения, заниматься физическим трудом, молчать, говорить о своих чувствах) .

После выполнения задания группы поочередно называют по одному безопасному способу выражения агрессии, другие группы высказывают свое согласие или несогласие, аргументируя мнение.

Рефлексия:  *Важно, чтобы участники пришли к выводу: “управлять своим гневом – значит уметь его правильно выражать, а не искусно прятать”.*

**10. Подведение итогов занятия. Рефлексия.**

Наша встреча подходит к концу. Давайте подведем итоги. (слайд 9)

Я прошу вас высказать свое мнение о проведенном занятии, продолжив фразу:

сегодня я узнал…

было интересно…

было трудно…

я понял, что…

теперь я могу…

я почувствовал, что…

я научился…

у меня получилось …

я смог…

я попробую…

меня удивило…

мне захотелось…

Все ли поставленные задачи мы с вами выполнили? А теперь возьмите вырезанные картинки с воздушным шариком и напишите на нем свое мнение о проведенном занятии (по мере готовности ребята подходят к доске и рядом с темой занятия на магнитах прикрепляют свои отзывы).

В завершении нашей встречи еще раз хочу подчеркнуть: мы должны помнить, что агрессия присуща всем людям без исключения, как естественная защитная реакция. Поэтому проявлять агрессию очень легко, а преодолевать и заменять ее другими формами поведения гораздо сложнее. А для этого нужно научиться распознавать и регулировать некоторые формы своего поведения и разряжать подавленную агрессию в приемлемых формах (слайд 10).

У меня для вас небольшой подарок (раздать памятки "Безопасные способы выражения агрессии").

**11. Ритуал прощания.**

Прошу всех встать в круг. У меня в руках бумажное сердечко. Я хочу, чтобы мы поделились друг с другом частичкой своего сердца, сказав друг другу добрые слова (передаем по кругу сердечко с добрыми пожеланиями).

Спасибо всем за участие! Было приятно с вами пообщаться. Надеюсь, что полученные знания пригодятся вам в жизни для конструктивного разрешения конфликтов.

**Оценка результативности занятия**

Занятие соответствует требованиям ФГОС. Были использованы современные технологии: проблемного обучения, здоровьесберегающие, групповой деятельности, личностно- ориентированные, ИКТ, психологический тренинг. Занятие по коррекции агрессивности в подростковом возрасте внесено в план работы психолога и проводится в 8х классах. Его особенностью является использование тренинговых упражнений. Перед занятием было проведено анкетирование. Ребятам было дано общее пояснение по результатам анкеты, свой результат они обсчитывали сами, соблюден принцип конфиденциальности. Занятие носит практиориентированную направленность, что соответствует деятельностному подходу по ФГОС. Учащиеся выполняли разнообразные тренинговые упражнения, в ходе которых развивали свои личностные качества, формировали коммуникативные навыки. Были использованы различные формы организации детей: индивидуальная, парная, групповая, фронтальная. Многие ребята были активны на занятии: выполняли упражнения, отвечали на вопросы, выполняли задания. Некоторым было сложно выступить в роли агрессивного подростка, они затруднялись в реагировании на обычные ситуации агрессивным способом, на помощь приходили одноклассники. В групповой деятельности так же возникали сложности: некоторые ребята в силу личностных особенностей стеснялись высказываться, приходилось побуждать их к этому, прибегая к поддержке товарищей.

Считаю, что занятие достигло поставленных цели и задач, способствовало формированию запланированных УУД. Большинство учащихся активно участвовали в постановке целей занятия, выполнении заданий и упражнений. На этапе рефлексии ребята отметили значимость встречи, говорили о важности новых навыков, отмечали личные трудности, которые им пришлось преодолеть в ходе выполнения заданий, высказывали желание применять полученные знания в своей жизни. Занятие прошло в доброжелательной, раскованной атмосфере. Отзывы о встрече были положительными.

В рамках работы по данной тематике мною был оформлен стенд по профилактике подростковой агрессивности, на школьном сайте размещены соответствующие памятки участникам образовательного процесса.

**Приложение**

**Памятка "Безопасные способы выражения агрессии".**

Если вы раздражены, то направьте свою агрессию в безопасное русло. Для этого можно:

\*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;

\*заняться физическим трудом, спортом;

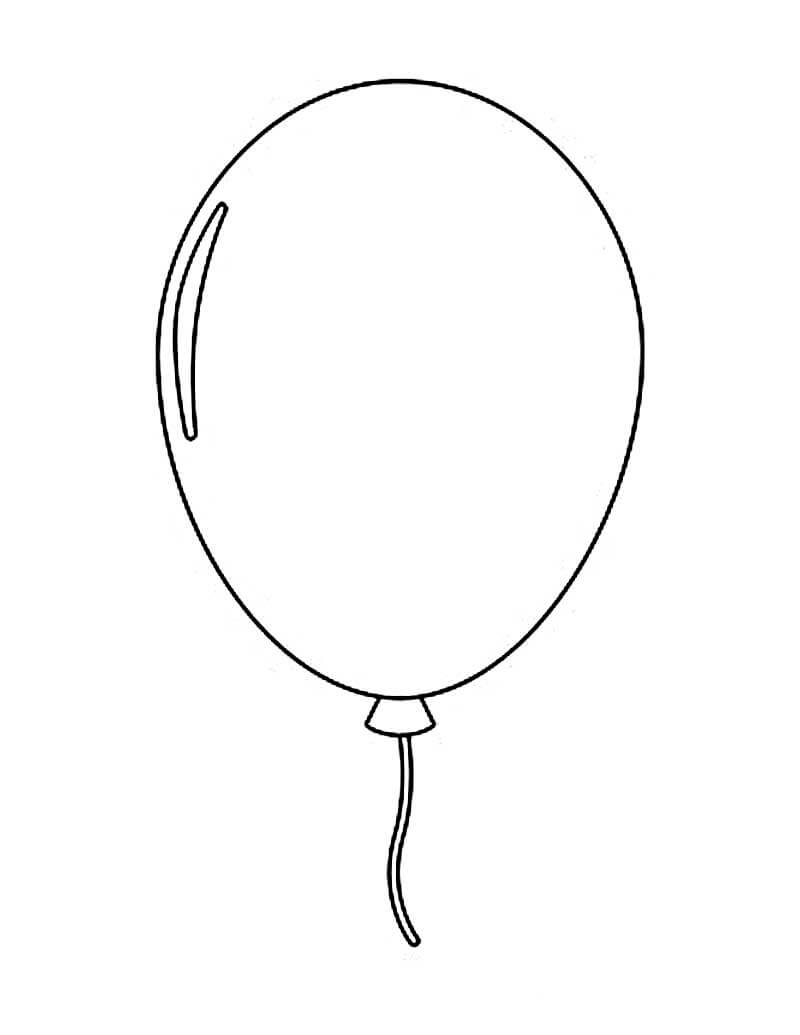
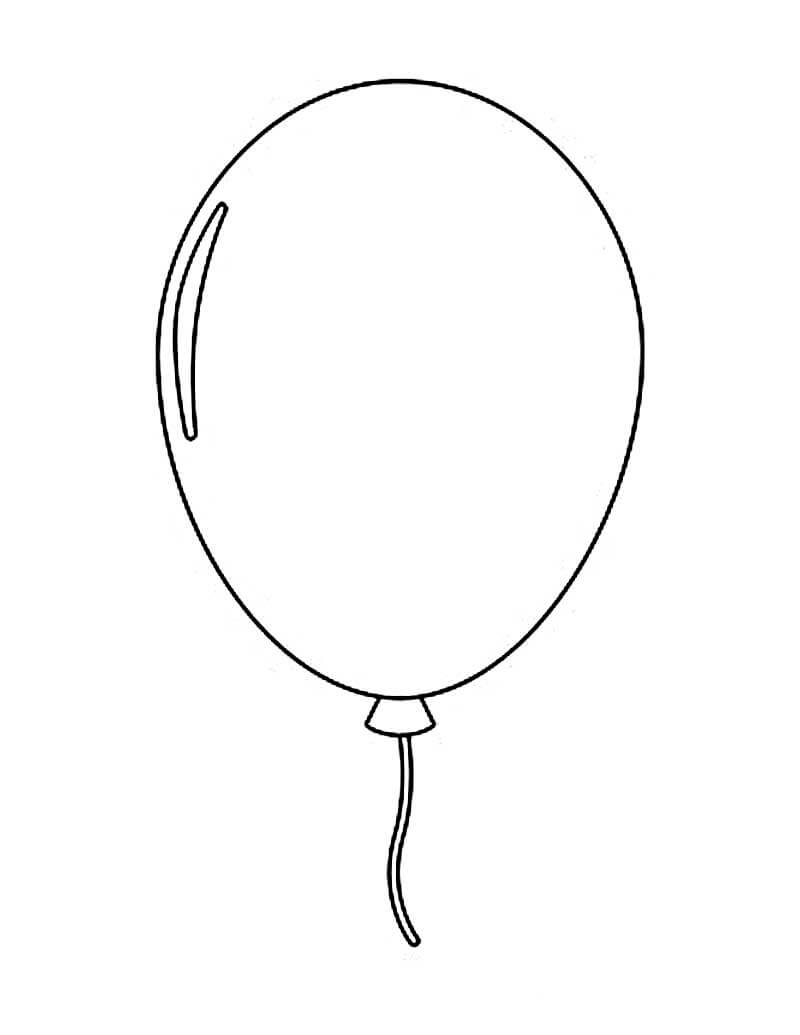
\* выполнить психологические упражнения:

*«Кулак».*  Сильно сжать кулаки, напрячь мышцы рук, затем постепенно расслабляться, «отпуская» негатив.

*«Я – Лев!».* Представьте себя львом. Он красив, спокоен, уверен в своих силах, голова гордо поднята, плечи расправлены. Его зовут как тебя, у него твои глаза, тело. Ты – лев!

*«Могучее дерево».* Сильно-сильно надавить пятками на пол, все тело, руки, ноги напряжены; зубы крепко сцеплены. «Ты – могучее дерево, очень крепкое, у тебя сильные корни, которые уходят глубоко в землю, тебе никто не страшен. Это поза уверенного человека».

*«Дыхание».* Сделайте несколько медленных вдохов-выдохов или сосчитать до 5-10.

****