

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3 города Кузнецка**

УТВЕРДЖАЮ
Директор МБОУ СОШ №3 города Кузнецка
_____ Н.А. Колесникова

Конспект

Психологического тренинга «Методы и приемы снятия агрессии у подростка по отношению к окружающим»

Дата проведения: 08.11.23г
Провел: педагог-психолог Курносова О.С.

**Пензенская область,
город Кузнецк, 2023 г.**

Цель: расширить адаптационные возможности подростка применяя методы и приемы снятия агрессии при взаимоотношении с окружающими.

Задачи:

1. Обучение способам выражения гнева.
2. Обучение приемам саморегуляции.
3. Формирование позитивных качеств личности подростка.

Ход занятия:

1. Вступление (время 5 мин).

Здравствуйте ребята, сегодня мы с вами примем участие в занятии – тренинге, который называется **«Методы и приемы снятия агрессии у подростка по отношению к окружающим»**. Цель нашей встречи расширить ваши адаптационные возможности применяя методы и приемы снятия агрессии при взаимоотношении с окружающими. Для начало более подробно познакомимся с понятием Агрессия.

Агрессия – это способ выражения своего гнева, протеста. А, как известно, гнев – это чувство вторичное. В его основе лежит боль, унижение, обида, страх, которые в свою очередь, возникают от неудовлетворения базисной, фундаментальной человеческой потребности в любви и нужности другому человеку. Агрессивное поведение детей –это своеобразный сигнал SOS, крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми самостоятельно ребенок справится не в силах.

Обсуждение и установление правил, которые позволят создать атмосферу психологической безопасности.

Ведущий задает вопрос: « Какие правила мы все должны соблюдать, чтобы мы могли чувствовать себя здесь свободно и безопасно?». Обсуждают предлагаемые правила. Ведущий, в свою очередь, предлагает следующие правила:

3. Не перебивать друг друга.
4. Не осуждать и не оценивать себя.
5. Говорить только о себе, от своего имени.
6. Соблюдать конфиденциальность (то, происходит на занятии, не выносится за пределы).

Правила фиксируются ведущим на доске.

Ведущий предлагает ребятам вспомнить моменты из повседневной жизни, когда им пришлось испытать чувство агрессии. (ребята делятся своими историями)

Теперь когда мы с вами смогли проговорить ситуации, в которых вы сердились, давайте немного по играем! Мы с вами уже узнали, что такое

гнев, агрессия и что испытывать эти эмоции нормально, но как это делать без вреда себе и другим сейчас узнаем.

Упражнение «Листок гнева»

"Листок гнева" можно изготовить самим. Если это будет делать сам ребенок, то получится даже двойная проработка его эмоционального состояния. Итак, предложите ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого похож. Теперь пусть дети изобразят получившийся образ на бумаге. Дальше для расправы с гневом мы можем его порвать, порезать, смять!

Но, что делать если нет возможности рисовать, но гнев подступает!

Упражнение «Посчитал до десяти я и решил...»

По сути, это правило, которого должен придерживаться ребенок, когда чувствует свою готовность действовать агрессивно. Он ни в коем случае не должен принимать никакого решения сразу, а вместо этого попробовать спокойно посчитать до десяти, успокаивая свое дыхание и стараясь расслабиться. Только после этого он может принять решение, как ему действовать в данной ситуации.

Обсудили с детьми, как изменились их мысли и желания после "успокоительного" счета. Какое решение будет более эффективным, а какое повлечет за собой еще большие трудности? такой "взрослый" стиль мышления, он позже сможет использовать самостоятельно. (обсудили с детьми данный вариант, проиграли на примерах)

Ритуал завершения занятий.

И так ребята, мы сегодня узнали, что такое агрессия, гнев и как он проявляется. Познакомились с альтернативными способами выражения агрессии, проживания ее в ситуациях взаимодействия с окружающими. Подводя итоги я хочу познакомить вас с еще одним упражнением, которое позволит вам научиться способам самоанализа.

Упражнение «Самоанализ»

Чистый лист бумаги делится пополам. Слева – место для положительных качеств. Справа – для отрицательных. Предложить детям выявить свои сильные и слабые стороны. Попросить больше сосредоточиться на достоинствах, недостатки описывать легче. Обсудить ситуацию «Я был – я стал»

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии» (совместное обсуждение).



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 ГОРОДА
КУЗНЕЦКА**, Колесникова Нина Александровна, Директор

01.12.23 16:55
(MSK)

Сертификат A57548063A6685A7D65BF6F59C6816D8