Заняття з елементами тренінгу

***Попередження агресивності***

***в молодшому шкільному віці.***

 ***Підготувала***

 ***практичний психолог***

 ***вчитель початкових класів***

 ***вихователь ГПД***

 ***Чортківської ЗОШ І-ІІІ ст. №6***

 **Супрун Лілія Михайлівна**

Мета: відреагування негативних емоцій, розвиток навичок конструктивного вербального і невербального спілкування, зниження рівня агресії у відносинах.

Гра «Знайомство».
Кожному учаснику пропонується обрати собі будь-яке ім’я, яким він хотів би, щоб його називали інші. Ця процедура має діагностичний зміст, вона виявляє бажаний об’єкт ідентифікації дитини. Найчастіше молодші школярі обриють імена дівчаток і хлопчиків, іноді не ті, якими називають їх самих. Вибір не свого імені може бути ознакою неприйняття себе. Так може виявлятися відчуття власного неблагополуччя у дитини.

Гра «Гості». Керівник групи повідомляє дітям, що для того, щоб вони змогли швидко та добре запам’ятати свої нові імена, вони зараз пограють в цікаву гру. Кожен учасник подумки уявляє собі якесь свято, яке недавно відбулося або відбудеться (найчастіше діти уявляють свій день народження). При цьому можна запропонувати дітям протягом 1-2 хвилин заплющити очі і уявити собі це свято, знову побувати на ньому, відчути святкову атмосферу. Після цього дітям пропонується уважно подивитися один на одного і по черзі (по колу) назвати нові імена тих учасників групи, яких вони б запросили на свято. Гра соціометрична. Керівник отримує можливість зафіксувати ієрархію взаємовідношень дітей, статус кожного з них, виявити групу, що потребує статусної корекції.

Вправа «Шосте почуття»
Ця вправа використовується як діагностичний метод вивчення ступеня єдності групи. Для цього дітям пропонується відповісти на питання , але не від себе, а як би від усіх учасників групи, так, як, на їх думку, відповіла би більшість. Відповіді діти повинні мовчки записувати. Не називаючи ніяких варіантів вголос, інакше гра не відбудеться, «не буде цікаво». Пропонуються питання наступного плану: який у більшості групи улюблений день тижня? Яка найулюбленіша пора року? Яке найулюбленіше число 2,3,4 чи 9? Яку геометричну фігуру вибрала група: ромб, трикутник, квадрат чи коло? Що хотіли б робити учасники групи у даний момент? Після виконання першої частини завдання керівник знову зачитує питання і варіанти відповідей, а кожна дитина піднімає руку в тому випадку, якщо прозвучала його відповідь. Проводиться експрес-обробка результатів виконання завдання. Найбільша кількість відповідей на дане питання вважається думкою групи, діти визначають його по кількості піднятих рук. Так, керівник говорить «понеділок» і рахує скільки учнів підняло руки, потім «вівторок» і знову підраховується кількість піднятих рук і т.д. по кожному питанню. Діти тут же отримують інформацію про ступінь розвитку в них «шостого почуття». Ця вправа повторно проводиться на заключному етапі тренінгу для того, щоб порівняти наскільки зросла групова єдність та згуртованість дітей.

Рухлива гра «Будь ласка».
Існує декілька варіантів гри. Її суть полягає в тому, що ведучий подає команди, виконувати які діти повинні, коли вони супроводжуються певним звертанням. Для даного заняття можна обрати слово «будь ласка». Якщо це слово не пролунало, а деякі діти виконали команду, то вони вибувають з гри. Команди можуть бути самими різноманітними, наприклад: «ліворуч», «праворуч», «кругом» тощо. Гра розвиває увагу дітей та допомагає їм зняти емоційну напругу на початку заняття.

Бесіда «Чарівне слово».
Логічним продовженням гри є коротка бесіда про силу чарівного слова «будь ласка», про наслідки ввічливості та грубощів, про те яке враження справляє ввічлива, а яке груба людина, і яка з цих двох тактик вирішення проблем є більш ефективною.

Вправа «Подобається - не подобається».
Після обговорення причин того чи іншого емоційного стану дітей, керівник просить учасників групи розподілити чистий аркуш шоденничка на дві половини і записати відповіді на запитання:
- що мені не подобається в школі ?
- що мені не подобається вдома ?
- що мені не подобається взагалі в житті ?

Відповіді на ці запитання діти записують в лівій частині аркуша. Після цього пропонується серія позитивних питань, відповіді на які діти записують в правій частині аркуша.
- що мені подобається в школі ?
- що мені подобається вдома ?
- що мені подобається взагалі в житті ?

Діти по черзі розповідають спочатку про те, що їм не подобається, потім, що подобається в школі, вдома і в житті. Важливою є саме така послідовність відповідей: спочатку негативні, потім позитивні, щоб показати, що не все в житті так погано, є позитивні моменти і хороші люди. Ця вправа дозволяє отримати інформацію про характер взаємовідносин дитини з однокласниками, членами сім’ї, оточуючими, про те яке місце і роль визначає для себе дитина в класі, в сім’ї, як дитина сприймає себе серед інших.

Вправа «Сходинки».
Дивлячись на зразок, підготовлений керівником на дошці, діти малюють в щоденнику сходинки. Керівник пояснює зміст завдання: уявіть собі, що всіх учнів вашого класу розсадили на сходинки, дотримуючись однієї умови. На першу сходинку посадили самих старанних, розумних дітей, які добре вчаться, старанно виконують всі завдання в школі і дома, на другій сходинці розташувалися учні, які теж добре вчаться, але інколи бувають неуважними, допускають помилки. Як ви думаєте які діти потраплять на останню, найнижчу сходинку? А тепер подумайте на якій сходинці посадили б вас ? А на других сходах намалюйте себе на тій сходинці, на якій би ви хотіли сидіти, тобто як би ви хотіли вчитися. Дані, отримані при виконанні цієї вправи, дають інформацію про характер самооцінки кожного учня та рівень його домагань в сфері навчальної діяльності.

Малювання на тему «Мій жах». Після невеликої вступної бесіди керівник просить дітей подумати, чого вони найбільше бояться і намалювати свій жах. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об’єкту жаху, тривоги дитини. Малюнок виконується на окремому аркушу паперу. Після цього тренер пропонує дітям розірвати аркуш з малюнком на дрібні шматочки і повідомляє дітям, що кожен з них переміг свій жах, що жаха більше не існує, тому що розірвані шматки разом з сміттям вивезуть на звалище, спалять , і від жахів більше нічого не залишиться.

Вправа «Дерево» (на саморегуляцію).
Діти стають в коло на деякій відстані один від одного. Кожен учень сильно надавлює п’ятками на підлогу, руки стискує в кулачки, міцно стискує зуби. Ведучий говорить, звертаючись до кожного: «Ти – могутнє, міцне дерево, у тебе сильне коріння, і ніякі вітри тобі не страшні. В складних життєвих ситуаціях, коли хочеться плакати або битися, - стань сильним і могутнім «деревом», скажи собі, що ти сильний, у тебе все здійсниться, і все буде добре. Ти – впевнена людина.» Потім діти беруться за руки, підіймають їх догори, продовжуючи надавлювати п’ятками на підлогу. «Ми разом велика сила. Самотньому дереву важко, разом ми цілий ліс. Разом нам не страшні ніякі негоди.» Після цього керівник пропонує дітям розслабитися , перестати надавлювати п’ятками на підлогу, помахати руками, розслабити м’язи обличчя.

«Капелюх».
Розподілившись на пари, діти по черзі розігрують добре відому ситуацію: одна людина відпочиває на лавці, поклавши капелюха. Поряд сідає інша людина, прямо на капелюх. В даному випадку діти демонструють свою реакцію на фруструючу ситуацію. Після програвання ситуації обговорюються реакції , як «потерпілого», так і «винуватого». Підводячи підсумок обговоренню керівник звертає увагу дітей на те, що всі люди різні: один веселий, привітний, інший рухливий, емоційний, хтось може «плакса» тощо. Після обговорення різних реакцій в ситуації можливого конфлікту, тренер пропонує ще раз пограти в «Капелюха». При цьому до роботи залучаються саме ті діти, які демонстрували неадекватні агресивні реакції. Відпрацьовуються бажані моделі поведінки в конфлікті, що сприяє формуванню і розвитку у учнів навичок самоконтролю та саморегуляції поведінки.

Вправа «Візьми себе в руки».
Продовжуючи тему самоконтролю і саморегуляції поведінки керівник навчає дітей наступному прийому. Він говорить, що як тільки учень відчує, що його щось непокоїть, хочеться когось стукнути, щось кинуть, є дуже простий засіб довести собі свою силу: потрібно взятися долонями за лікті і сильно притиснути руки до грудей. – це поза сильної духом людини.

Гра «Сімейний портрет».
Дітям пропонується наступна ігрова ситуація. В сім’ю приходить фотограф, щоб зробити сімейний портрет. Фотограф обирається з числа учасників групи, бажано «проблемний» (наприклад, з категорії відторгнутих). Він повинен задати сімейні ролі всім членам групи та розсадити їх, розказуючи проте, хто з ким в цій сім’ї дружить, які відносини між членами родини, чим займається кожний. Гра є соціометрією дитячої групи, а також віддзеркалює стосунки у власній сім’ї.

Малювання на тему «Щаслива сім’я».
Після того, як «сімейний портрет» зроблено, керівник пропонує зобразити в щоденниках «портрет» щасливої родини. Тренер звертає увагу на вибір дітей: конкретна, своя чи абстрактна сім’я; кількість членів родини, їх заняття, інші особливості. Малюнки обговорюються по колу. Той факт, що в завданні міститься елемент абстрактності дає змогу дітям розкритися і відбити в малюнку свої реальні потреби та проблеми, пов’язані з сім’єю.

Гра «Відгадай, чого ч хочу».
За допомогою міміки та жестів діти по черзі показують, який подарунок вони хотіли б отримати на день народження. Інші намагаються вгадати. При цьому вони можуть задавати уточнюючи питання, наприклад: «Це їстівне?», «Це іграшка?», «Це кругле?» тощо. Відповідати на запитання можна лише засобами пантоміміки, виражаючи при цьому емоції подиву, розчарування, досади, якщо діти називають неправильні версії; або радості, надії, коли відгадування йде в правильному напрямку. Після того, як кожен учасник зміг показати бажаний подарунок, тренер бажає, щоб мрії дітей (якщо вони реальні) збулися, і кожен з них рано чи пізно отримав бажаний подарунок.

Етюд «Привітання».
Діти розбиваються на пари і, повернувшись обличчям один до одного, утворюють два кола: зовнішнє і внутрішнє. По сигналу ведучого діти, які стоять один проти одного, повинні привітатися, і по хлопку зробити крок вліво, щоб повторити ритуал з новим партнером. Потім вправу повторює внутрішнє коло. Дітям пропонується привітатися, використовуючи тільки невербальні засоби.

Вправа «Здраствуйте».
Не порушуючи кола, керівник дає дітям завдання привітатися з різними людьми: 1) с товаришем, 2) з учителем, 3) з другом, якого давно не бачив, 4) як учень, який спізнився на урок, 5) з своїм ворогом, 6) з інопланетянином (потертися носами). Виконання останнього завдання може викликати інтерес і одночасно продемонструвати комунікативні «зажими» дітей. Більшість імітують привітання «інопланетян», не торкаючись до іншого учасника.

«Посмішка по колу».

Список літератури

1.Алфимова, М. В., Трубніков, В.І.Психогенетика агресивності [текст] />М.В.Алфимова, В.І. Трубніков // Питання психології. - 2000. - №6. -С.112-121.

2.Берковиц, Л. Агресія. Причини, наслідки,контроль/Л.Берковиц. - М., 2001. -512с.

3. Велика психологічна енциклопедія. - М.:Эксмо, 2007. - 544 з.

4. Велика Російська енциклопедія: за 30 ят./Пред. Наук. -ред. ради Ю. С. Осипов. - М.:Бол. Ріс. Енциклопедія, 2004.

5.Берон, Р., Річардсон, Д.Агрессия/Р.Берон [та інших.] - СПб., 1997. -С.26.

6.Вежновец,И.Программа "Розвиток емоційної сфери" [текст] />И.Вежновец // Шкільний психолог. - 2005. -№17-с.33-34.

7. Вікова і педагогічна психологія: Хрестоматія:Учеб. Посібник длястуд.Сред.пед.учеб.заведений/Сост І.В. Дубровіна, А.М.Прихожан,В.В.Зацепин. - М.: Видавничий центр "Академія", 1998. -320с.

8.Гиппенрейтер,Ю.Б. Спілкуватися з дитиною. Як? />Ю.Б.Гиппенрейтер;худож. Г.А. Карасьова. - М.: АСТ:Астрель, 2008. -238 з.

9. Давай познайомимося!Тренинговое розвиток виробництва ікоррекация емоційного світудошкольников4-6 років: Посібник для практичних працівників дитсадків/ Автор-упорядник І.А.Пазухина. -Спб.: ">ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2008. -272с.

10.Евсеева, В.П. Дитячаагрессия/В.П.Евсеева // 1000 рад. - 2006. - № 6. ->с.12-13

11. Клюєва, Н.В., Філіпова, Ю.В. Спілкування. Діти 5-7лет/Н.В. Клюєва [та інших.]. - Ярославль, 2001. -с.7-8

12. Короткий психологічний словник/Сост.Л.А. Карпенко; Підобщ.ред.А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. -М.:Политиздат, 1985. ->431с.

13.Кордуелл,М.Психология.А-Я: Словник -справочник/МайкКордуелл. ->Пер.сАнгл.К.С. Ткаченко. -М.:ФАИР-ПРЕСС, 2002 р. ->448с.

14.Лютова, Є. К.,Монина,Г.Б. Тренінг ефективного взаємодії з дітьми/Е.К.Лютова [та інших.]. - СПб., 2000. - Додаток 9.

15. Морєва, Є. Дитяча агресивність і знаходять способи її подолання / Є. Морєва // Виховання школярів. - 2008. -№5-с.31-34

16. Нємов, Р.С.Психология:Учеб. Длястуд.Висш.Пед.учеб. закладів: У три кн. -3-тє вид. - М.:Гуманит.изд.центрВЛАДОС, 1999. - 608 з.

17. Овчарова,Р.В. Довідкова книга соціального педагога/Р.В. Овчарова. - М.: Видавничий центр "Академія", 2001.