**Тренінг «Дитяча агресія»**
**Мета:** розкриття поняття «агресія»; оволодіння навичками  саморегуляції та опанування агресивних проявів в поведінці.
**Обладнання:**клубок ниток, стікери,аркуші формату А4, кольорові олівці та фломастери, кульки,кошик для сміття, маркери.
**1.Повідомлення теми та мети (2хв.)**
**2.Вправа «Знайомство»(7 хв.)**
***Інструкція:***  "Цікаве їм 'я ". Мета - сприяти знайомству за допомогою розповіді про своє ім'я. Час - 5 хвилин. Кількість учасників - без обмежень (за наявності великої групи, можна розділити її на підгрупи, які створюватимуть власні невеличкі кола). Матеріали-не потрібні. Особливі вимоги до приміщення - відсутні. Процедура: учасники розміщуються на стільцях по колу. Тренер пропонує кожному розповісти щось цікаве, кумедне, незвичайне про своє ім'я, щоб допомогти іншим запам'ятати ім'я промовця та асоціювати це ім'я з конкретною особою члена тренінгу
У ході знайомства учасники передають клубок ниток тому, хто сидить навпроти, затискуючи вільний кінець нитки в руці. Клубок передається до тих пір, поки всі учасники не стануть частиною однієї павутини. Після цього психолог ініціює обговорення з дітьми тих чинників, що можуть сприяти об’єднанню групи.

* Як ви думаєте, чому ми склали таку павутину?
Після обговорення павутиння розпускають. Для цього кожна дитина повертає клубок попередній, називаючи її на ім’я і, можливо, коротко переказує її розповідь. Клубок повинен повернутися до того, хто почав його розкручувати. Можливо, іноді нитка буде заплутуватися при спробі розплутати павутину. У таких випадках можна з гумором прокоментувати ситуацію, сказавши, що члени групи вже тісно «зв’язані між собою».
* Як ви почуваєтеся зараз?
* Хто почувається зараз інакше, ніж на початку гри? Чому?
* Чиї розповіді найбільше зацікавили? Чому

**3. Прийняття правил роботи в групі (3 хв.)**
Правила групи роздаються кожному учасникові в роздрукованому вигляді. Вголос зачитуються правила та пояснюється важливість їх дотримання
**^ 4. Вправа «Мої очікування» (3 хв.)**
***Вправа «Очікування***» (10 хв.) Мета: визначити сподівання і очікування учасників щодо навчання тренерській діяльності. Хід вправи: Учасники на стікерах у формі корабликів записують свої очікування від тренінгу. Кожен по черзі підходить до фліп-чарта та приклеює свій корабель на плакат з морем біля «Берегу очікувань», при цьому зачитує написане. До уваги тренера! Тренеру слід завчасно подбати про наявність плакату з першого дня тренінгу «Берег очікувань».
**5. Мозковий штурм «Агресія – це…» (2 хв.)**
***Мета:*** визначити поняття «агресія».
Хід вправи: Психолог запитує учасників, як вони розуміють, що таке агресія. Всі висловлені пропозиції записуються на фліп-чарті. Далі інформаційне повідомлення.
**6. Інформаційне повідомлення: «Агресія» (3 хв.)**
У перекладі з латинської мови «агресія» означає «напад» . В даний час термін «агресія» вживається надзвичайно широко. Цей феномен пов'язують і з негативними емоціями (наприклад, гнівом), і з негативними мотивами (наприклад, прагненням нашкодити), а також з негативними установками (наприклад, расовими упередженнями) і руйнівними діями.
У психології під агресією розуміють тенденцію (прагнення), яка виявляється в реальному поводженні або фантазуванні, з метою підпорядкувати собі інших або домінувати над ними..
Метою агресії може бути як власне спричинення страждання (шкоди) жертви (ворожа агресія), так і використання агресії як засобу досягнення іншої мети (інструментальна агресія). Агресія буває спрямована на зовнішні об'єкти (людей або предмети) або на себе (тіло або особу). Особливу небезпеку для суспільства представляє агресія, спрямована на інших людей.
Не дивлячись на те, що термін «агресія» зазвичай вживається для позначення руйнівних намірів, його поширюють і на більш позитивні прояви, наприклад активність, що породжуються честолюбством. Подібні дії позначають як самоствердження. Вони виявляються у формі конкуренції, прагнення до досягнень, іронії, спортивних змаганнях і т.д.
***Агресія*** – це будь-яка поведінка, що містить погрозу чи завдає шкоди іншим.

Найбільш ж звичними проявами агресії вважаються конфліктність, лихослів'я, тиск, примус, загрози або застосування фізичної сили. Приховані форми агресії виражаються у відході від контактів, бездіяльності з метою нашкодити комусь, заподіянні шкоди собі і ін.
**7. Вправа «Малюємо злість»(10 хв.)**
***Мета:*** налаштування на роботу; звільнення від негативних емоцій.
Учасникам пропонують намалювати свою злість так, як вони її уявляють, а потім розірвати малюнок та викинути його у відро для сміття, щоб назавжди позбутися почуття злості .

- Що ви відчули після того, як викинули свою злість?

**8. Вправа: «Мій портрет у променях сонця» (15хв)**

Мета: розвиток самосвідомості, позитивного самосприйняття.

Хід вправи: на вирізаному з кольорового паперу «сонечку» потрібно написати найкращі сторони свого «Я» (на кожному промінці), а в центрі намалювати автопортрет і написати власне ім’я. Презентувати свої напрацювання.

Обговорення:

-         Чи легко було визначити свої сильні сторони?

-         Як часто ви звертаєте увагу на свої сильні сторони? Чи більше помічаєте слабкості?

-         Чи допомогла вправа вам краще пізнати інших і себе?

**9. Вправа «Сердиті кульки»(7 хв.)**
***Мета:*** розвиток самоконтролю.
Психолог заздалегідь просить дітей при­нести по дві повітряні кульки.
На занятті діти надувають і зав'язують їх. Кулька символізує тіло, а повітря в ній — роздратування, гнів.
- Чи може зараз повітря входити або ви­ходити з кульки?
- Що трапляється, коли почуття сповню­ють людину?
- Якщо людина роздратована, чи може вона зупинитися, обміркувати все?
А зараз різко стисніть кульку, щоб вона лопнула.
1. Чи безпечний цей спосіб вираження гніву?

2. Якщо кулька — це людина, що з нею трапилося?

 Надуйте ще одну кульку і випустіть трохи повітря. Знову різко стисніть.
1. Кулька зменшилася чи вибухнула?

Чи можна такий спосіб вираження гніву вважати безпечним?
Таким чином ми контролюємо наші по­чуття. Здуватимемо кульку повільно, доки не випустимо все повітря.

**10. Вправа «П'ять добрих слів»**

***Мета:*** створити позитивну атмосферу гру­пової взаємодії.

Кожен із учасників повинен обвести свою руку на аркуші паперу і на малюнку долоні написати власне ім'я. Потім необхідно пере­дати аркуш сусідові праворуч, який на одному пальчику має записати побажання власнику малюнка. Далі аркуш передається іншому учас­нику, доки не буде записано п'ять побажань. Аркуш повертається до свого власника.

Ведучий може зібрати листочки і зачитати якості, а учасники повинні його відгадати.

**Інформаційне повідомлення «Впевненість у собі» (4хв)**

Мета: надання інформації про необхідність віри у власні сили.

Ще однією з передумов досягнення успіху є вміння і бажання працювати над собою, своєю поведінкою, характером, самооцінкою, розвивати впевненість у собі.

Притча

Якось падишах захотів випробувати своїх візирів. «О, мої піддані! – звернувся він до них. – я запропоную вам складне завдання, і мені цікаво, хто з вас зможе виконати його». Падишах повірив візирів у сад, в одному з кутків якого стояли іржаві залізні двері з величезним замком. «Той хто відчинить ці двері, стане мої першим візиром», - сказав він.

Деякі придворні лише хитали головами, інші дивилися на замок, решта почали нерішуче штовхати двері, хоч були впевнені, що не відчинять. Один за одним піддані відходили від дверей.

Лише один візир уважно оглянув двері, обмацав замок і чимдуж натиснув на двері. Він штовхнув їх і – о диво! – спочатку з’явилася вузька щілина, а далі двері почали прочинятися швидше й нарешті відчинилися. Тоді падишах сказав: «Ти станеш моїм першим візиром, бо покладаєшся не лише на те, що бачиш і чуєш, а й віриш у власні сили».

Обговорення:

-         Пригадайте випадки, коли люди зазнавали невдач через невпевненість у своїх силах.

-         Як повірити у себе?

Висновок: тільки ви можете вирішувати, чи є слабкі сторони вашими вадами. Якщо зрозумієте, що це – вада, подумайте, як її можна позбутися. Додайте у свій список слабкостей усе, що вам неприємне, викликає незрозумілий страх (наприклад: страх висоти, не любов до холодної погоди).

Якщо зненацька виявилося, що список ваших слабостей більший, ніж список сильних сторін, можливо, ви були надто самокритичними. Людям взагалі властиво перебільшувати свої вади і недооцінювати сильні сторони.

Не критикуйте себе більше, ніж стали б критикувати старшого друга. Доброту і співчутливість потрібно виявляти перш за все у ставленні до самого себе. Якщо їх немає у вас самих, то що ж ви можете запропонувати іншим? Відмовивши у милосерді собі, ви не пожалієте когось іще. Адже постійно знаходячи недоліки в самого себе, неважко знайти їх і в інших людей. Кому потрібен такий друг? Порівняйте списки, щоб мати чітке уявлення про самих себе.

**11. Вправа «Скарбничка порад» (10 хв.)**
***Мета:*** навчання звільнення від негативних емоцій.
Хід вправи: об’єднуємо учасників у 3 групи і пропонуємо розробити рекомендації для звільнення від агресії. Презентація напрацювань. Роздатковий матеріал «Поради звільнення від агресії» надається кожному учасникові.(Додаток 1).
**12. Релаксація «Веселка»(5 хв.)**
Психолог просить учасників влаштуватися зручно і розслабитися. Вправа починається з глибокого дихання.
**Інструкція:** А зараз ми уявлятимемо кольо­ри веселки.
— Уявіть жовтий колір. Це колір сонця, він теплий, лагідний, від нього по тілу роз­ливається тепло.
- Уявіть червоний колір. Це колір енер­гії, кохання, він надихає нас на нові справи, а також може нести агресію, невдоволення, роздратування.
- Уявіть блакитний колір. Це колір води, яка дає життя всім земним істотам, втамо­вує спрагу, коли нам хочеться пити, і вабить своєю прохолодою, коли дуже спекотно.
- Уявіть зелений колір. Це колір приро­ди, а отже, здоров'я. Він заспокоює нас, зні­має напруження, допомагає одужати, коли ми хворіємо.
**^ 13. Підсумки (3 хв.)**
Аналізуємо наскільки справдилися очікування учасників. Запалюємо свічку і передаємо її по колу, висловлюючи свої враження від заняття та бажаючи один одному чогось гарного, приємного.
**Додаток 1**
**Поради звільнення від агресії:**
- Голосно заспівати улюблену пісню.

- Пострибати на стрибалці.

У «мікрофон» («склянку для крику») викричати свої негативні емоції.

* + Полити квіти.
	+ Швидкими рухами витерти дошку.
	+ Забити декілька цвяхів.
	+ Пробігти декілька кругів навколо будинку.
	+ Зробити перестановку у кімнаті.
	+ Потанцювати.
	+ Віджатись від підлоги декілька раз.
	+ Стукати олівцем по парті.
	+ З декількох аркушів паперу наробити кульок і покидати їх.
	+ Швидкими рухами намалювати того, хто тебе скривдив, і закреслити малюнок.
	+ Зайнятись улюбленим видом спорту.
	+ Увімкнути «Караоке» й заспівати.
	+ Розірвати газету.
	+ Помити підлогу.
	+ Перебрати свої речі у шафі.