**Психологический практикум для педагогов с элементами тренинга**

**Тема:"Агрессия. Пути коррекции".**

**Цели:**

* повышение профессиональной компетенции
* профилактика профессионального выгорания.

**Задачи:**

* расширить представления педагогов об агрессии и путях ее коррекции.
* развитие рефлексии.
* снятие психоэмоционального напряжения.
* развитие навыков саморегуляции.

**Участники:** все желающие педагоги.

**Оборудование и материалы:**

* стулья по числу участников.
* магнитофон.
* музыкальные записи.
* листы А3, краски, кисти, листы ненужной бумаги или старые газеты, мелки, мяч.

**I блок  – информационный**

* *Агрессия* – (от лат. «agressio» – нападение приступ) намеренные действия, направленные на причинение ущерба другому человеку, группе людей или животному.
* *Агрессивность* – это свойство личности, выраженная в готовности к агрессии

**Виды агрессии:**

* вербальная;
* физическая;
* раправленная на себя;
* раправленная на других;
* регативизм (оппозиционная модель поведения);
* деструктивная;
* конструктивная;

**Критерии агрессивного поведения:**

* угрожают другим людям (вербально, жестом, взглядом);
* инициируют физические драки;
* используют в драке предметы, которые могут ранить;
* физически жестоки по отношению к людям и животным (намеренно днлают больно);
* воровство по отношению к человеку, который не нравится;
* намеренная порча имущества;
* шантаж, вымогательство;
* побег из дома;
* не ходит в школу.

**Характерологические особенности агрессивных детей.**

* Воспринимают большой круг ситуаций как угрожающих, враждебных по отношению к ним.
* Сверхчувствительны к негативному отношению к себе.
* Заранее настроены на негативное восприятие  себя окружающими.
* Не оценивают собственную агрессию как агрессивное поведение.
* Всегда винят окружающих в собственном деструктивном поведении.
* В случае намеренной агрессии отсутствует чувство вины.
* Имеют ограниченный набор реакций на проблемную ситуацию.
* Боятся непредсказуемости в поведении родителей родителей
* Имеют неврологические недостатки: неустойчивое, рассеянное внимание, слабая оперативная память, неустойчивое запоминание.
* Низкий уровень самоконтроля и саморефлексии.
* Положительно относятся к агрессии, так как через агрессию  получают чувство собственной значимости  и силы.
* Не умеют прогнозировать последствия своих действий.

**Факторы, способствующие становлению детской агрессивности:**

1. Семья :

* Плохие отношения с одним или двумя родителями
* Дети чувствуют, что их в семье считают никуда не годными.
* Ощущение безразличия к своим чувствам.
* Отсутствие необходимой поддержки и заинтересованности их жизнью.
* Противоречивость требований к ребенку.

2. СМИ.

3. Факторы воспитания и стиля общения взрослых:

* Противоречивость требований к ребенку.
* Собственные частые негативные эмоциональные состояния взрослых и отсутствие самоконтроля и саморегуляции с их стороны.
* Использование наказаний детей как способа отреагирования и разрядки взрослым собственных негативных переживаний (гнев, раздражение, обида...)
* Использований приказов, обвинений и угроз.
* Постоянное использование «Ты – сообщений» (как ты смеешь, ты опять...)
* Негативный стиль общения с ребенком:
* Вербальное оскорбление детей.
* Игнорирование чувств,  желаний ребенка. Данный стиль общения нацеливает ребенка на борьбу и мстительное поведение.

**Задачи родителей и педагогов:**

* Контроль над  собственными негативными  эмоциональными состояниями, так как умение взрослого владеть собой является лучшим гарантом адекватного поведения детей.
* Овладение приемами конструктивного, позитивного общения в целях исключения ответной агрессивной поведенческой реакции со стороны детей или погашения уже имеющейся.
* говорить с ребенком о своих чувствах и переживаниях, язык  «Я-сообщений»;
* «активно слушать» его внутренний мир;
* не оценивать личность ребенка, а говорить о нежелательных действиях ребенка;
* Видеть в словах и действиях детей позитивный настрой и благие намерения.
* Обладать навыками саморегуляции.

**Дети:**

Обучение способам выражения гнева в приемлемой форме:

* Прямо заявлять о своих чувствах.
* Умение направлять гнев на объект. При этом, не уклоняясь в стороны от основной жалобы.
* Вежливость в обращении.
* Стремление найти конструктивное решение.

Выражать гнев в косвенной форме.

**II блок – практический**

**1. «Поздороваемся …»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, «разогрев».
Участники перемещаются по помещению под музыку. По команде ведущего каждому участнику необходимо «поздороваться» различными частями тела (головами, плечами, кистями рук, локтем и бедром, и т.д.) с наибольшими количеством присутствующих.

**2. Поросячьи бега**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, регуляция психического и эмоционального состояния, сплочение группы.
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.
Итак, участники сидят в кругу. Ведущий говорит о том, что мы попали на поросячьи 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 на время. «Хрюк» передается от одного участника к другому с поворотом головы. Нужно постараться добиться рекорда. (Группа в 30 человек способна справиться за 2 секунды. Выглядит это как единый длительный «хрюк» - волна.)
Рефлексия. Получение обратной связи. Участники делятся своими впечатлениями, рассказывают об ощущениях в начале упражнения и в конце.

**3. Бумажные мячики**

Цель: достижение эмоциональной разрядки.

На полу проводится «граница». Группа делится на две команды, из газет, старых бумаг.
Сминаются «мячики». По команде ведущего команды перебрасывают на противоположную сторону «мячики». Задача: перебросить их как можно больше, чтобы почти все «мячики» оказались на территории «противника».
Рефлексия. Получение обратной связи.

**4. Мир глазами агрессивного ребенка**

Цель: саморефлексия, развитие эмпатии.
Агрессивные дети часто имеют склонность приписывать враждебные действия и намерения другим детям, с которыми они общаются, даже если последние не собираются совершать агрессивных поступков.
Упражнение проводится в кругу. Один из участников выполняет любое (неагрессивное) действие (встает, кладет нога на ногу и .д.) Окружающие комментируют это действие с позиции агрессивного ребенка. Например, ты встал, потому что хочешь толкнуть мой стул, ты улыбаешься, так как кто-то сказал про меня гадость.
Рефлексия. После проведения упражнения участники рассказывают о том, что они чувствовали, какая роль им ближе: роль им ближе: роль агрессивного человека или «невинной» жертвы. Бывали ли они в похожих ситуациях, приписывая враждебные действия людям, которые, возможно, были не намерены их выполнять.

**5. Обзывалки**

Цель: знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.
Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга  разными необидными словами. Это могут быть названия деревьев, рыб, цветов… Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты…». Например : «А ты – моя морковка»
В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например «А ты моя радость!»
Рефлексия.  Получение обратной связи. Участники делятся своими впечатлениями, рассказывают об ощущениях в начале упражнения и в конце. Опыт показывает, что у детей, получивших возможность выплеснуть с разрешения взрослых негативные эмоции, а вслед за этим услышавших о себе, уменьшается желание действовать агрессивно.

**6. Упражнение на развитие навыков саморегуляции**

Цель: развитие навыков визуализации и саморегуляции.

Все участники садятся в круг и закрывают глаза. Ведущий спокойным голосом зачитывает текст инструкции: «Вспомните день, в который вы охотно идете на  работу… Когда вы идете не очень охотно на работу…Назовите ситуацию, когда вы бываете собранными… Назовите ситуацию, когда вы взволнованы и  невнимательны…
Сядьте, выпрямившись, на стул и держите спину совсем прямо. Положите руки на стол или на колени так,  чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центр своей груди. Вдохните глубоко и выдохните без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох… когда вы выдыхаете, представьте себе, что ваш вдох долетает до двери нашей комнаты. А когда вы вдыхаете – не напрягайтесь, пусть воздух просто снова войдет в ваше тело… Если хотите, можете своему дыханию придать какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представьте себе, что вы выдыхаете свое беспокойство, свой страх, свое напряжение, обиду. А вдыхаемому воздуху можно дать какой-нибудь другой, приятный цвет, например, голубой. И представьте себе, что вы вдыхаете спокойствие, уверенность и легкость».
Рефлексия.  Получение обратной связи. Участники делятся своими впечатлениями, рассказывают об ощущениях в начале упражнения и в конце.

**7. Упражнение на снятие психоэмоционального напряжения**

Цель: развитие навыков саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения.

Под медитативную музыку все участники рисуют любые изображения, цветовые пятна в течение 10 -15 минут. После этого рисунки  отдаются психологу «в сейф».

**8. Подведение итогов.** Обсуждение своих эмоциональных переживаний и ощущений. Совместная выработка и обсуждение  рекомендаций по работе с агрессивными детьми, приемов саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения для детей и взрослых.

***Литература*:**

1. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. / под ред. Е.А. Левановой  СПб, Питер. 2007.
2. *Лютова Е.К., Монина Г.Б.* Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб, Речь 2007.
3. *Макартычева Г.И.* Коррекция девиантного поведения. СПб. Речь 2007.
4. *Новикова Л.М. Самойлова И.В.* Настольная книга школьного психолога. 1-4 классы. М. Эксмо, 2008.