Тренинг по профилактики агрессии

У каждого  из  нас  есть  свои  любимые занятия.  И  я  предлагаю вам назвать свое имя и продолжить фразу: «Я люблю....»

Игра «Передача ритма»

Цель: развитие групповой сплоченности.

Участники  сидят  в  кругу  и  держат  друг  друга  за  руки.  Инструкция: Ребята,  игра  начинается,  когда  я  пожму  руку  своего  соседа  справа.  Когда  он почувствует  пожатие,  то  должен  передать  его  своему  соседу.  Так  рукопожатие проходит  по  кругу,  пока  не  вернется  ко  мне.  Давайте  сначала  попробуем подавать  сигнал  медленно.  А  теперь  еще  раз,  ускоряя  темп.  И  еще  быстрее. Молодцы! Нам удалось почувствовать ритм друг друга, и я думаю, это поможет нам в нашей дальнейшей работе.

Игра «Разожми кулак»

-А как вы думаете, чего добиваются те, кто применяет агрессию в отношении других ребят?

- Можно ли унижением других добиться лидерства?

Разбейтесь на пары. Один в течение минуты сжимает руку в кулак, другой старается разжать его (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ролями.

Обсуждаются не силовые методы, которые применялись: уговоры, просьбы, хитрость.

Упражнение «Рассерженные шарики»

Цель: обучение безопасным способам выражения агрессии

Обучающимся предлагают выбрать для себя шарик и надуть его. При надувании можно предложить им вдохнуть в шар вместе с воздухом свою злость и обиду, негативные эмоции. Затем предлагается по очереди выпустить свой гнев , обиду каждый по очереди выпускает воздух из шарика, без причинения вреда другим.

Упражнение « Портрет агрессивного человека»

Цель: осознание внешнего образа агрессивного человека

Инструкция: предлагается обучающимся совместно нарисовать портрет агрессивного человека. При этом участники должны ответить на вопросы:

Какого он будет пола? Роста? Если у него уши? Волосы? Глаза? Нос? РОТ? Широкие ли плечи? Руки? Ноги? Какая у него одежда? Что вы еще хотите добавить?

Завершение

Я предлагаю вам записать свод правил, которым все будут следовать.

• У нас не выясняют отношения с кулаками.

• Не оскорбляют друг друга.

• Не смотрят равнодушно, когда двое дерутся. Их разнимают.

• Не смеются над чужими недостатками.

• Не портят чужие вещи.....

Педагог-психолог

Чудинова Н.Н.