

ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Дана корекційна програма орієнтована не стільки на кінцевий результат, скільки на динаміку процесу саморозвитку. Вона повинна стати для учасників подією, яка б дала можливість змінити їх світосприйняття і розширити життєві можливості.

Мета програми - зниження рівня особистісної тривожності; навчання дитини прийнятних способів вираження свого гніву; оволодіння навичками самоконтролю власного емоційного стану, а також розвиток навичок саморегуляції; формування у дітей конструктивних поведінкових реакцій в проблемних ситуаціях; розвиток емпатії й адекватного рівня самооцінки.

Форма проведення: соціально-психологічний тренінг.

Загальна інформація:

Кількість учасників тренінгу: 8-12 чоловік.

Цільова група:

Час, необхідний для проведення тренінгу: 12 год.40хв.

Тривалість заняття: 1 год. 35 хв.

Тренінгове приміщення: простора кімната, стільці (за кількістю учасників і тренера), розміщені в центрі кімнати у формі кола.

Кількість занять: 8.

Періодичність зустрічей: один раз на тиждень.

Обладнання: фліп - чарт, паперовий блокнот для фліп - чарту, маркери, стілець, стікери, мотузка, роздатковий матеріал, дзеркальця, фломастери, ручки.

Методи, які використовуються в тренінгу: інформаційні повідомлення, опитувальник, модельовані ситуації, обговорення вправ, рольові ігри, повідомлення для стимулювання уваги, невербальний (проекція) [5; 14; 16; 17; 31].

Побудова тренінгу: модульна, - програма розділена на короткі фрагменти, кожен з яких представляє завершений в змістовому і структурному відношенні елемент. Це дає можливість проводити тренінг в режимі окремих коротких зустрічей і крім цього, дозволяє старшокласникам, що приєдналися пізніше інших, легко включатися в роботу.

Психолого - педагогічні принципи розвивальної роботи:

- комплексності;
- поступового збільшення складності розвиваючих технік;
- доступності;
- системності;
- зворотного зв'язку;
- активності;
- конфіденційності.

Правила роботи у тренінгу, які визначаються й дотримуються його учасниками:

- «Тут і зараз» - зосереджує учасників на подіях, які відбуваються в цей час і в цій групі, та обмежує можливість учасників входити у сферу загальних суджень.
- «Будь активним» - передбачає реальне залучення кожного учасника до роботи.
- «Конфіденційність» - полягає у тому, що зміст спілкування й події, які відбуваються у групі, залишаються у межах групи.
- «Я - повідомлення» - передбачає вираження власної позиції, вживання суджень в особовій формі.
- «Акцентування мови відчуттів» - увага на емоційних станах (своїх і партнерів), уникання оцінкових суджень, їх заміна описом власних емоційних станів (не «ти мене образив», а «я почуваюся ображеним, коли ти...»).
- «Щирість» - насамперед, щодо самого себе.

Хід проведення тренінгу

Заняття 1.

Мета: Розвивати способи адекватного сприйняття себе та інших людей.

Обладнання: ручки, папір, ватман, плакат із зображенням скарбнички, стікери (набір стікерів з однієї сторони темно-коричневого кольору та набір з однієї сторони зеленого кольору), листочки, скринька 1, скринька 2, плакат з малюнком дерева, клеяться листочки на плакат з малюнком дерева зі скриньок 1,2.

Хід заняття

1. Вправа на знайомство з іменами, як називають вдома та в оточенні друзів

(7хв.)

« Моє ім'я... Мене в оточенні друзів називають...» Починаємо з тренера.

2. Інформаційне повідомлення «Що таке емоції? Позитивні та негативні прояви емоцій». (10 хв.)

Фундаментальні емоції. Комплексні емоційні стани особистості.

Вправа на очікування «Чарівна скарбничка». Учасники тренінгу пишуть на стікерах свої очікування від конкретного заняття та клеять на плакат із зображенням скарбнички, проговоривши написане вголос.

Вправа «Негативні емоції і я». Випадок з життя, написати свої негативні емоції, стікери повинні бути з однієї сторони темно-коричневого кольору, обговорення.

Пригадати випадок з життя, можна про нього не говорити, а лише описати та по колу обговорити свої негативні емоції, пов'язані з ним. Потім ці листочки кидаємо в скриньку 1. Темно-коричневий колір стікера з однієї сторони має значення для подальшої тренінгової роботи.

Вправа «Бажання і можливості». Модель: хочу-можу (прописуються на листочках розділених пополам, в одній половині свої бажання: чого хочу, в іншій навпроти бажання, можливості: чи можу).

Вправа «Невод». Негативні емоції, які ми відчуваємо під час конфлікту між бажаннями і можливостями, пишемо на стікерах, котрі повинні бути з однієї сторони темно-коричневого кольору, обговорення по колу, потім ці листочки кидаємо у скриньку 2.

Темно-коричневий колір стікера з однієї сторони має значення для подальшої тренінгової роботи.

Вправа «Дерево самотності». На плакат із зображенням дерева клеяться листочки із скриньок 1,2 темно-коричневою стороною.

Запитання: 1.Хто забажає під ним відпочити?

2.Які емоційні відчуття воно викликає?

Вправа «Садівники». Стікери з однієї сторони мають бути зеленого кольору, на білому боці пишемо позитивні емоції, по колу зачитуємо та клеїмо

на дерево зеленою стороною.

Підсумок.

Заняття 2.

«Контроль і конфліктна ситуація»

Мета: Навчити дітей конструктивним формам поведінки та основам комунікації.

Хід заняття

Знайомство «Мій товариш про мене говорить...». Починаємо з тренера по колу («Мій товариш про мене говорить, що я добрий, веселий, справедливий, непостійний, маю складний характер, оптиміст...»)

Вправа «Да-діалог» (один говорить - інший погоджується). Робота в парах. Пари створюються за розрахунком: Я-ТИ. Задача кожного по черзі говорити, а іншого погоджуватися зі сказаним, навіть якщо він не зовсім згоден з висловлюванням.

Вправа «Ні-діалог» (культурна відмова). Продовжується робота в парах. Задача кожного по черзі говорити, а іншого дати культурну відмову.

Вправа «Компліменти». По колу говоримо компліменти сусіду зліва, починаємо з тренера.

Вправа «Поганий настрій». Робота в парах. Пари створюються за розрахунком: А-Я. Задача кожного по черзі втішити людину з поганим настроєм.

Комунікативна техніка «Я-повідомлення». Під час обговорення та вирішення конфліктних ситуацій доречно користуватися технікою «Я - повідомлення», яка є одним із способів подолання стану агресивності у тому випадку, коли ми можемо стати ініціатором конфлікту.

Схема «Я - повідомлення»

Крок 1: починається зі слів « я (мені)...» - а далі ми передаємо свої почуття стосовно ситуації. Наприклад: мене переповнює гнів, я злий, я розлючений, я агресивний, я страшно сердитий, мене дратує ця ситуація, мені не по собі, мені нестерпно боляче.

Крок 2: починається зі слів « коли ти (ви)...» - а далі ми описуємо поведінку співрозмовника, яка викликала в нас негативні почуття, говоримо тільки про себе і не даємо оцінку поведінки співрозмовника та його рисам.

Крок 3: починається зі слів «так, як...» - а далі ми інформуємо, як на нас впливає поведінка і для співрозмовника, якщо потрібно, ми пояснюємо, чому це так.

Крок 4: починається зі слів « і я хотів (ла) би...» - висловлюємо бажану зміну поведінки співрозмовника у конкретній ситуації, яка сприятиме налагодженню стосунків і взаєморозумінню.

Приклади конфліктних ситуацій

Ситуація 1.

Ваш друг (подруга) без дозволу шукає у вашій сумці ваш мобільний телефон, щоб подзвонити.

Ситуація 2.

Ваша кохана людина залицяється до вашого друга (подруги), що спричиняє у вас ревності.

Ситуація 3.

Ваш друг (подруга) систематично запізнюється на побачення. Ви довго чекали на вулиці й замерзли.

Ситуація 4.

Вам протягом усього уроку активно заважав сусід по парті, вчитель несправедливо зробив вам зауваження в присутності класу.

Ситуація 5.

Ви запізнилися на урок, а вчитель не в гуморі й прискіпується до вас.

Вправа «Я вважаю, що можу...». Кожний говорить і записує на листочках у вигляді промінців, що він може (наприклад: посміхатись, радіти життю...), а потім клеїмо ці промінці на плакат із зображенням сонечка.

Підсумок.

Заняття 3.

«Творити добро - це прекрасно!»

Мета: Вербалізувати приховані внутрішні позитивні мотиви і допомогти

усвідомити та закріпити позитивні форми поведінки.

Хід заняття

Вправа «Найкраща риса». По колу назвати найкращу рису того, хто зліва, починаємо з тренера.

Вправа «Емпатія». Бажаючий виходить за двері, інші говорять про нього тільки добре, запис робить тренер, той хто вийшов повинен відгадати хто про нього, що доброго сказав, читаючи конкретні записи на ватмані.

Вправа «Мої добрі справи». Розповісти про свої добрі справи і про свої відчуття, хто ця людина і як подякувала. Починаємо з тренера, далі по колу, можна за бажанням.

Вправа «Девіз». Придумати свій девіз, який відобразив би життєве кредо, ставлення до світу. Спочатку кожен відображує своє уявлення на листочках формату А-4, потім пояснює, прикріплюючи девіз на заздалегідь підготований плакат поряд із зображенням «голубу миру».

Підсумок.

Заняття 4.

«Змінюючи себе, ми змінюємо ставлення до себе»

Мета: Розвиток вміння розуміти емоційні стани людини за мімікою та жестами.

Хід заняття

Вправа «Що таке добре і що таке погано». На ватмані діти повинні намалювати одну позитивну та негативну свою рису характеру і розповісти про кожну намальовану рису, інші погоджуються або ні, пояснюють чому. Коротка абетка рис характеру, роздрукована в плакатному форматі, вивішується на фліп-чарті, слугує як інформаційна скарбничка, до якої діти можуть звернутися за допомогою під час виконання вправи.

Вправа «Мій товариш образився». Малюємо ображеного товариша, прохання звернути увагу на те, як виглядає ображена людина, обговорення.

Вправа «Чарівники». Один з учасників стоїть спиною до інших, які невербальними техніками зображують прояви агресії, потім за командою тренера

повертається, його завдання передбачити налаштування інших і повернути їхні наміри у позитивне русло. *Чи правильно зрозумів пози дітей чарівник?

Вправа «Я можу, але я не буду...». Починаємо з тренера («Я можу, але я не буду сваритися, ображати інших, насміхатися, глузувати...»). Підсумок.

Заняття 5.

«Я і мої друзі»

Мета: Розвиток навичок використання позитивних емоцій під час спілкування та вміння бачити в людях позитивні риси характеру.

Хід заняття

Вправа «Повітряні кульки». Кожен із учасників тренінгу пише на стікерах свої очікування від даного заняття та проговорюючи їх, клеїть на плакат із зображенням кульок (треба приклеювати на одну з кульок).

Інформаційне повідомлення «Скажи мені хто твій друг». «Психологічний портрет», подумки 8-10 рис характеру, описувати зовнішність не можна, інші впізнають за наведеними рисами характеру, потім аналізують наскільки точно автор охарактеризував товариша. Коротка абетка рис характеру, роздрукована в плакатному форматі, вивішується на фліп-чарті, слугує як інформаційна скарбничка, до якої діти можуть звернутися за допомогою під час виконання вправи.

Вправа «Лагідні імена». Пригадати як і коли називали лагідними іменами, що хотілося зробити у відповідь або сказати, у яких випадках самі когось називали лагідними іменами, чому, що відчували в такі моменти? Можна розпочати з тренера, продовжити за бажанням.

Вправа «Пасажири». Діти пишуть на стікерах свої лагідні імена і розміщують на плакаті з зображенням вагонів поїзду, в той самий вагон також можна розміщувати свої листочки, якщо є бажання. Пояснити яку емоцію ви везете в подарунок і кому.

Вправа «Лист товаришу». Кожен учасник тренінгу пише листа товаришу, або рідній, близькій людині, з позитивним змістом. За бажанням зачитуємо, тренер повинен зачитати обов'язково.

Підсумок.

Заняття 6.

«Я обираю посмішку!»

Мета: Навчання прийомам саморегуляції, тренування доброзичливої поведінки, вміння посміхатися.

Хід заняття

Знайомство «Ім'я з посмішкою». Сказати своє ім'я та посміхнутися сусіду зліва. Починаємо з тренера.

Інформаційне повідомлення. «Емоції на обличчі».

Завдання «Тренуємо емоції». Вираз обличчя людини в різних емоційних станах. Коротко інформуємо про емоційні стани людини, які можна відстежити на її обличчі (бажано познайомити з існуючими емоційними станами, що наведені в поясненні для тренера).

Заняття 7.

«Як подолати агресію»

Мета: Розвиток навичок рефлексії та оволодіння павичками асертивної поведінки.

Хід заняття

Інформаційне повідомлення. «Підтримка друзів, знайомих, близьких має дуже велике значення в житті кожної людини».

Вправа «Ходіння по мотузці». Дитина проходить по мотузці двічі: 1 раз - під крики та махання руками інших; 2 раз - в цілковитій тиші. Коли було простіше і швидше виконувати вправу?

Вправа «Доберись до вершини». Вишикуватись з урахуванням першої літери імені за алфавітом: без перешкод, з перешкодами, пройти стрій від початку до кінця, коли було легше?

Вправа «Сад». Розрахунок: вишня, яблуна, абрикос - формуються по групам. Кожна група отримує приклад конфліктної ситуації. Пам'ятка «Якщо хочеш поводитись асертивно» у форматі плакату вивіщується на фліп-чарт.

Підсумок.

Заняття 8.

«Чому потрібно поважати права людини»

Мета: Розвивати навички саморегуляції своїх емоцій та толерантного, ставлення до оточення.

Хід заняття

Вправа «Гарячий стілець». Одна дитина сідає на стілець, за бажанням програється ситуація: той хто сидить на стільці не має права висловлювати свою думку, він повинен мовчати. Інші учасники тренінгу повинні обговорювати та вирішувати: яку зачіску зробити тому, хто сидить на стільці, який одяг вдягати, як треба сидіти, що можна відповідати... Потім розповісти, які відчуття виникали у того хто сидів на стільці? Яке право людини було порушено? Ви побачили, що порушуючи права людини ми викликаємо агресію.

Вправа «В центрі». 5 чоловік, за бажанням, виходять в центр кола їм по-черзі задаються питання, пропонуються різноманітні прохання виконати конкретні дії. В них є певні права (враховується «Білль про права»), якими вони можуть скористатися, але не створюючи конфлікту(використовується пам'ятка «Якщо хочеш поводитись асертивно»); тренер бере на себе роль адвоката-стежить за правильністю виконання вправи, не порушенням прав з двох сторін. В разі відмови дати відповідь на запитання або виконати якусь дію, запитати в того хто давав запитання (завдання): чи може він прийняти таку відмову, якщо ні, то шукати конструктивні шляхи рішення проблеми.

Підсумок. Рефлексія всього заняття. Запитання: Які відчуття у вас виникали по ходу заняття? Чи були в житті схожі ситуації? Які висновки ви зробили для себе? Які шляхи виходу негативних емоцій ви для себе обрали? Які відчуття на момент завершення тренінгу?(Заповнюється опитувальник по завершенні тренінгу).

**ПРОГРАМА
КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ
ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ**