

МКОУ "Хохольская СОШ"

Мир наших эмоций

**разработала: педагог-психолог
Гудкова Ирина Владимировна**

С. Хохол
2017 г

Цель:

- создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии;
- обучение навыкам противостоять жизненным трудностям и конфликтным ситуациям;
- разрядка агрессивных тенденций в поведении.

Возраст участников: 13 – 14 лет.

Форма занятий – тематическое занятие.

Продолжительность тренинга: 45 минут.

Количество участников: 15 - 20 человек.

Методическое обеспечение: план занятия, тест для каждого участника, доска.

Инструментарий: бланки с вопросами к тесту, ватман, фломастеры, листы.

Образовательный процесс проходит более успешно при использовании на занятиях различных форм деятельности: диагностика, игровые занятия, дискуссий.

1. Приветствие.

«Добрый день, ребята! Я рада видеть вас на нашем занятии, посвященном нашим эмоциям! Наше занятие - необычный урок. И проходить наша работа будет необычно и интересно: в виде игр, тестирования, дискуссий. В ходе занятия вы сможете лучше узнать себя, научиться лучше понимать других людей и их поступки и получите много интересной информации. (1-2 минуты)

2. Знакомство.

В начале работы каждый оформит визитку, где должно быть его имя. Участники вправе выбрать себе любое имя: своё настоящее, имя друга или знакомого, реального политического деятеля, литературного героя и т.п. Предоставляется полная свобода выбора. Имя должно быть написано крупно и разборчиво. Визитки крепятся на грудь булавками, чтобы их могли прочесть. В дальнейшем на протяжении занятия участники обращаются друг к другу по этим именам. (5 минут)

Мозговой штурм

«Чем полезна и чем вредна злость? В каких ситуациях люди чаще всего злятся? В чём это проявляется?» (5 минут)

3. Упражнение «Как я зол!»

Ребятам предоставляется возможность «поругаться». Кто сейчас чувствует необходимость наговорить кому-то гадостей? Этому смельчаку завязывают глаза. Ведущий показывает на кого-то из одноклассников, так, чтобы его видели остальные. Подростку с завязанными глазами, раскручивают, и предлагается выместить свою злость на этом человеке (мягкая игрушка). Затем глаза развязываются, и автор извиняется перед невинной жертвой: «Извини, я вовсе не тебя имел ввиду ...». Забавен вариант, когда ведущий показывает на себя самого.

Обсуждение упражнения часто даёт очень ценный результат: ребята почти всегда приходят к выводу о том, что словесная агрессия, помимо очевидного вреда для отношения с тем человеком, в адрес которого она направлена, разрушает и отношение с теми, кто просто наблюдал за словесными изысканиями нападающего. (5-7 минут)

4. Мозговой штурм (работа в малых группах)

Деление осуществляется по рядам, задние парты подсаживаются к передним.

Ребята получают задание описать возможные способы справиться со своей злостью так, чтобы, с одной стороны, не испортить отношения с окружающими, но и, с другой стороны, не «лопнуть», от злости. (5 минут)

По окончании работы на доске составляется список возможных способов косвенной разрядки агрессии (потанцевать, спот, побить подушку, поиграть в комп-тер, сделать уборку и т.д.).

5. Лист гнева

Каждому предлагается нарисовать собственный «лист гнева», который отражает особенности его злости и поэтому лучше других «листов» может помочь ему.

Эти рисунки выполняются на отдельных листах, потому что после демонстрации рисунка группы и комментариев к нему каждый может порвать свой лист гнева. Или скомкать и с силой бросить в ведро. (5 минут)

6. «Письмо обидчику»

попытайтесь простить кого-то из своих обидчиков, неважно, кто это: мама; лучшая подруга; случайная бабуля, которая накричала на тебя в автобусе. Для этого мы напишем своему обидчику письмо. В нём, конечно, мы сперва скажем этому человеку всё, что мы про него думаем, а потом попытаемся оправдать и простить его. И не забудем это тоже упомянуть письме. (10 минут)

7. Проективный рисунок «Наша группа»

Группа делится на 3 подгруппы по симпатиям, каждая подгруппа получает лист ватмана, каждый участник подгруппы получает по фломастеру (цвета фломастеров не повторяются). Задача: молча, не обмениваясь фломастерами, всем вместе нарисовать свою подгруппу. Затем проанализировать рисунок.

Форма обсуждения должна быть ненавязчивой, создающей у каждого участника готовность включиться в разговор, способствует формированию установки на взаимопонимание. (10 минут)

8. Завершение

Наше занятие подходит к концу, что было интересного на занятие (написать на листочках), что бы вы хотели узнать? (3 минуты)