

Материал подготовлен  
педагогом-психологом МБУДО «ДЮЦ»  
г. Челябинск  
Одинцовой О.Д.

## **Как справляться с собственными агрессивными проявлениями в общении**

(коррекционно-развивающее занятие)

Адресат: обучающиеся, от 10 до 14 лет

Форма работы: групповая (12-15 человек)

Цель: способствовать усвоению обучающимися навыков саморегуляции агрессивных проявлений в общении

Добрый день ребята, сегодня мы поговорим с вами о таком понятии, как агрессивность, и будем учиться преодолевать агрессивное поведение.

### **Упражнение «Ассоциации»**

Цель: создание возможности каждому участнику высказать свои взгляды на проблему агрессивности.

Начнем мы нашу работу с «ассоциаций»

Ребята подберите слова, на что похожа «агрессивность» (злость, кулак, слезы, драка, кровь, ссора) Подберите слова, на что похожа «доброта» (улыбка, солнце, подарок, друг, праздник). Вы обратили внимание, какая атмосфера создалась в группе всего лишь при разговоре – «агрессивность»? (напряженная, враждебная, неласковая). А какая атмосфера появилась при слове «доброта»? (теплая, успокаивающая, безмятежная).

Отметьте для себя то, что словом, можно «ранить» человека, испортить ему настроение, дойти до полного «разрыва» отношений и вражды.

Даже, когда люди мирятся, еще многие годы агрессивные послания будут храниться в их памяти.

Хорошо, то что словом можно и «исцелять»: грустящего человека достаточно подбодрить, сказать ему добрые слова, и радость к нему вернется; словами мы налаживаем дружеские связи, словами мы укрепляем наши отношения.

Представьте, что Слова – это волны, которые мы посылаем в этот мир, и если вы окинете мысленным взором, и оглянитесь вокруг себя, что вы увидите? *Разрушенные силой слова руины или красивые строения, снесенные ураганом слов деревья или ухоженные рощи, гниющие от скверных слов болота, или чистые прозрачные озера.*

**Агрессивность – любая форма поведения, нацеленная на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.**

Педагогу необходимо создать условия для дискуссии (чтобы, обучающиеся высказались)

Вопросы:

1. Ребята, какие эмоции «выплескивает» на окружающих агрессивный человек? (Злость, гнев, раздражение и т.д.).

2. Какие чувства «поселились» и «живут» в душе агрессивного человека? (Обида, зависть, ненависть, враждебность, гордыня, страх, чувство вины и т.д.).

3. Как мы замечаем «агрессивного человека»? (Он ругается, обзывается, угрожает, нападает физически и т.д.)

Ребята, мы с вами сейчас назвали много характерных черт агрессивного человека. Возможно, кто-то из вас узнает у себя наличие таких черт, и они сильно ему мешают в отношениях с родителями, друзьями, одноклассниками. Зададимся вопросом, как справиться с этими чертами, которые влекут избыточную агрессивность и мешают нормальным взаимоотношениям?

Специалисты говорят, что следует учиться навыкам саморегуляции: когда вас настигает волна раздражения, злости, гнева – поспешите «отреагировать» эмоцию безопасно для окружающих. Поможет работа с телом, и дыхательная гимнастика.

**Техники конструктивной саморегуляции** (телесные и дыхательные)

Цель: обучить участников техникам конструктивного реагирования агрессивного импульса:

**Упражнение «Кулачки»** – необходимо встать прямо, опустить руки вдоль туловища, сильно, до боли, сжать кулаки и затем очень медленно их разжать. Обратите внимание на разницу между ощущениями, которые вы испытываете в напряженном и в расслабленном состоянии.

**Упражнение «Лимон»**

Глубоко вдохните, представьте, что обеими руками вы сдавливаете лимон, выжимая лимонный сок – полностью, без остатка; когда весь лимонный сок будет «выжат», выдохните и расслабьте кисти, мышцы рук, плеч, шеи, лица.

**Упражнение «Драка»**

Расслабьте мышцы туловища, нижней части лица и кистей рук

Представьте: «Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка». Глубоко вдохните, крепко накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук

зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд.

Подумайте: «а может, не стоит драться»? Выдохните и расслабьтесь.

«Поздравляем! Вы преодолели себя!»

Эта техника позволяет сдержать первые агрессивные импульсы.

После этого продолжайте дышать «по квадрату» – это позволит «погасить» эмоциональную волну.



Ребята, чье еще поведение в природе можно назвать агрессивным? (хищники). Чем мы отличаемся от животных? (можем говорить, думать, регулировать свое состояние). Мы можем просто рассказать, почему мы злимся, что нас раздражает и пр.

Упражнение «Сосчитай до десяти». Возьмите себе за правило: пока вы в режиме хода «часовой стрелки» не досчитаете до десяти – разговор не начинать!

Дайте эмоции «схлынуть», это позволит включить рациональное мышление.

Если вас «затягивает» поругаться, оскорбить кого-то, чаще задавайтесь вопросом: «Зачем мне это?»

**Техника «Я-сообщений»** – будет эффективна, для того чтобы спор не перешел в скандал:

«Я, сильно злюсь, потому что я ожидала похвалы, а слышу несправедливую критику...».

«Я, в бешенстве, ведь я думала, что я справлюсь, но что-то пошло не так...»

Мы говорим ровно про себя, что мы чувствуем, что мы думаем. Проговаривая словами, мы «гасим» эмоциональную волну.

Упражнение «Подбери выражения...!» Цель: развитие навыков положительного вербального отреагирования.

Порой возникают ситуации, когда в ссоре дело доходит до оскорблений.

Ребята, предлагаю поделится на два лагеря и хорошенько «поругаться», при этом обзывать друг друга можно только овощами и фруктами. После этого, предлагаем «хвалить» друг друга, называя разными цветами. Ребята, как вам такой способ? Какие чувства вы испытывали «ругаясь», таким способом?

Важное значение для разрядки эмоционального напряжения играет юмор. **Юмор** – это наша способность подмечать в явлениях их комичные, смешные стороны, этакое зубоскальство. Юмор – это все то, что вызывает смех, улыбку, радость.

Юмор связан с доброжелательностью, и как ни странно с агрессивностью, когда мы освобождаемся от напряжения конструктивно. Юмор, зачастую выступает как своеобразный «предохранительный клапан», через шутки, смех мы «выпускаем пар» рвущихся наружу негативных эмоций, накопившихся переживаний, и это помогает нам восстановить душевный баланс.

#### Упражнение «Юмор против злословия»

Цель: обучение навыкам сублимации агрессивного высказывания в творческую, позитивную форму.

Ребятам предлагается разделиться на две-три команды; в юмористической форме по очереди (команды) придумывают и высказывают замечания или пожелания друг другу и отвечают на них. Та команда чьи высказывания вызывали смех и признания, объявляется победителем.

В народных традициях порой, чтобы «выпустить пар» пели частушки, истоки частушки – игровые и плясовые припевки, можно было в веселой, игровой форме рассказать о том, что тебя волнует.

#### Частушечно-танцевальный турнир

(вариант для народных творческих коллективов)

<p>Пойду плясать Надену балетки Буду ноги поднимать Выше табуретки!</p>	<p>Почему бы не сплясать Почему не топнуть Неужели в нашем доме Половице лопнуть!</p>
<p>Я плясать то не умею, Ну да ладно попляшу Незнакомому народу Свой характер покажу!</p>	<p>Выхожу я танцевать Прошу не смеяться. Мои карие глаза Ох, стыда боятся!</p>
<p>Не хотел я плясать И не собирался Гармонист заиграл Я не удержался!</p>	<p>А как русского дробить- Не дрова в лесу рубить. Надо тушу повернуть, Да ногами шевельнуть.</p>

<p>Наступили, девочки,  Времена бедовые  Стали парни задаваться  Девятигодовые!</p>	<p>А я топну ногой,  Да притопну другой  Все четыре ухажера  Закачают головой.</p>
<p>Ой! Подружка, дорогая!  Давай не подначивай!  Твоим длинным языком  Сковородки смачивать!</p>	<p>Заиграли петухи,  Заплясали куры,  Появились в кругу  Разные фигуры.</p>
<p>Ой, ты, Лиза, попляши,  Хорошо ты пляшешь,  Как лягуша из воды,  Свои ноги кажешь!</p>	<p>Пошла бы плясать  По сухому сену.  Подружка моя,  Выходи на смену!</p>

Ребята понравилось ли вам такая форма высказать свои замечания, пожелания, отвечать на них? Вам было легко или сложно?

Общение с юмором – позволяет давать достойный ответ на выпады другого, при этом обращая все в шутку. Когда мы улыбаемся и смеемся – мышцы нашего тела расслабляются и тогда злости и гневу не за что «удержаться», и «поселиться» в нашей душе.

Завершение занятия.

Упражнение. «Принимаю!», цель: рефлексия и принятие полученного опыта, завершение занятия на положительно эмоциональной ноте. Обучающиеся встают в кружок, ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то, с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку – то, что получил на этом занятии нового. Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат – «Принимаю!»