



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение города Москвы

**“Колледж декоративно-прикладного искусства
имени Карла Фаберже”**
(ГБПОУ КДПИ им. Карла Фаберже)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ КДПИ им. К. Фаберже
Никулаева М.И.
«04» 06 20 19г



**ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ,
НАПРАВЛЕННАЯ НА СНИЖЕНИЕ АГРЕССИВНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Москва, 2019г

Цель: поиск альтернативных, социально приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей и взаимодействия с окружающими.

Задачи:

- Отреагирование собственных потребностей;
- Отреагирование негативных эмоций и обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния;
- Обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния;
- Формирование адекватной самооценки;
- Обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;
- Формирование позитивной моральной позиции, жизненных перспектив и планирование будущего.

От агрессии избавляются при помощи определенных упражнений. Либо используют ее силу в мирных целях. Пример, мы видим в сказках. Когда человек использует силу дракона, чтобы вспахать поле.

Рассмотрим несколько стадий агрессии, гнева.

1. Когда вы просто разозлились, еще есть возможность затормозить слив негативной информации.

Задавайте уточняющие вопросы, просьба повторить или дать комментарий, даст возможность слегка погасить накал страстей.

2. Когда точка кипения достигла критической массы, но все-таки вы еще смогли себя удержать от неправильного шага.

Возьмите паузу, для этого создайте иллюзию, что соглашение может быть достигнуто в любой момент. Создание впечатления готовности сотрудничать. Но соглашение оттягивается.

3. Когда агрессия вышла из-под контроля, необходимо исправлять создавшуюся ситуацию.

Агрессия возникает в большинстве случаев, тогда, когда человек не может доказать свою правоту. Возможно, не хватает достаточных аргументов для спора, так же ваш оппонент может быть энергетически сильнее вас. Лучше не доводить до разрушений, однако если это все-таки произошло. Первое, что должны сделать - это смириться с потерями. Что произошло, то произошло. Потом начать создавать нечто новое.

Вопрос психологу:

Как не выступить в роли «идиота», который переходит на крик, когда не может отстоять свою позицию? Как отстоять свою позицию, не прибегая к агрессивным действиям?

Совет психолога:

Сначала ответьте себе на вопрос, что вы хотите?

1. Вы хотите использовать силу агрессии в мирных целях?

Есть упражнения, которые искусственно вызывают агрессию. Тогда вы можете себе сказать, что вы еще всем докажете, что вы лучший. И разозлившись на весь мир, начинаете упорным трудом добиваться намеченной цели. Изучать последние достижения, учиться и применять свои знания для достижения карьеры. Если вы разозлились на своих коллег.

Заниматься своим внешним видом, если проблема в личной жизни. Вы начинаете действовать, однако не забывайте, что главное - это самодисциплина. В процессе действия, уже некогда обращать внимание на мнение окружающей среды. Важен результат ваших действий.

2. Вы хотите стать достаточно ловким, чтобы избегать конфликтных, агрессивных ситуаций?

В этой ситуации необходимо выработать терпение к окружающей вас среде. Как это делать? Старайтесь обходить острые углы в отношениях между людьми. Уходите от прямого столкновения. Задавайте больше вопросов, тяните время, делайте паузы между словами. Говорите медленно. Это даст возможность подумать перед ответом. Отвлекайте вашего собеседника от основной темы, переключайте его внимание.

Человек, как правило, может быть агрессивным по нескольким причинам:

1. Когда его нервная система дала сбой, по определенной причине (жизненные проблемы, горе, обида, стресс, депрессия). В этом случае необходимо устранить причину своего внутреннего расстройства. Агрессия уйдет автоматически.

2. Есть такие люди, которые специально пытаются разозлить собеседника. Обычно, это несчастливые люди. Они живут в подлости, несчастье других для них, как манна небесная. Как с ними «бороться», чтобы их «яд» не проник к нам в нервную систему мы с вами и будем обучаться на протяжении достаточно долгого времени.

ЗАНЯТИЕ 1

Цель: ознакомление с целями и темой работы, выработка групповых правил, включение участников в групповой процесс

УПРАЖНЕНИЕ «СНЕЖНЫЙ КОМ»

Разогревающее упражнение направленное на знакомство членов группы друг с другом, на самоанализ черт характера.

Процедура проведения:

Каждый участник сообщает своё имя и 1 отрицательную и 1 положительную черту характера, перед тем как сказать о себе, повторяет, что сказал о себе его сосед.

УПРАЖНЕНИЕ «КАЧЕСТВА ХАРАКТРА»

(Фурманов, 1996г)

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

Ведущий рассказывает притчу:

Жила-бала невероятно свирепая, ядовитая и злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать за хвост и издеваться. Мудрец увидел, что происходит и, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

Мораль: нет ничего страшного в том, чтобы шипеть на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь врага. Можно научиться противостоять злу не причиняя зло в ответ.

Сейчас мы с вами познакомимся с различными «безвредными» способами разрядки гнева и агрессивности.

УПРАЖНЕНИЕ «ВЫСТАВКА»

Сядьте удобно, расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Проходите по этой выставке, рассматривайте эти портреты. Выберите любой из них, остановитесь у него. Постарайтесь вспомнить какую-либо конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему всё, что хотите. Представьте, что вы делаете этому человеку все. К чему побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку. Если вы закончили упражнение, дайте знак – кивните головой. 3-4 раза вдохните и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились? Какую ситуацию представили? Расскажите о ней. Как менялось ваше упражнение в процессе упражнения?

ЗАНЯТИЕ 2

Цели:

- проигрывание внутриличностных конфликтов;
- изучение самоотношения;
- обучение позитивной оценке;
- формирование умения принятия собственных негативных качеств.

РАЗОГРЕВАЮЩАЯ ИГРА «ПРИВЕТСТВИЕ»

Процедура проведения:

Каждый участник придумывает своё приветствие, либо комплимент (например «Привет всем, у кого хорошее настроение!» и те, у кого хорошее настроение хором отвечают «Доброе утро!». Если был произнесён комплимент, те, к кому относится комплимент, говорят: «Спасибо».)

Каждый участник должен сказать приветствие или комплимент. Необходимо добиться, чтобы хор звучал дружно, не путаясь.

ИГРА «СНЯТИЕ АГРЕССИИ»

Цель: снятие агрессивных чувств.

Листы бумаги А4, карандаши.

Перед вами листы бумаги вам надо нарисовать на них портрет человека к которому они питают агрессивные намерения, или написать его имя корявым почерком, некрасивыми буквами.

Когда это будет сделано, все участники по команде разрывают свои листы и бросают в корзину для мусора.

ЗАНЯТИЕ 3

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ ЛИЧНЫЕ КАЧЕСТВА»

(Фурманов 1996г)

Группа сидит по кругу.

Разогревающая часть.

Процедура проведения – по кругу назовите ваши положительные и отрицательные качества на первую букву своего имени.

Обсуждение: легко или трудно было найти качества, какие в первую очередь приходили на ум положительные или отрицательные.

Основная часть упражнения.

Цель:

- **Выявление мотивов агрессивного поведения.**

УПРАЖНЕНИЕ «ШЛА САША ПО ШОССЕ...»

Данная игра является модификацией игры К. Фопеля «Тух - тиби - дух» и родилась в процессе занятий с группой родителей агрессивных детей.

Игровое упражнение проводится в два этапа.

1-й этап. Каждый из участников получает карточку с какой-либо скороговоркой и вспоминает какую-либо ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Имитируя данную ситуацию, участники, нахмурив брови и сжав кулаки, ходят по комнате в свободном направлении и бормочут себе под нос скороговорку (в удобном для них темпе) – ворчат. Время от времени они останавливаются друг перед другом и, потупив глаза, монотонно, тихим голосом произносят скороговорку, стараясь интонацией и тембром голоса передать свое неудовольствие, раздражение: «Шла Саша по шоссе...» После этого все продолжают бродить по комнате и ворчать себе под нос.

2-й этап. Участники с серьезными лицами ходят по комнате. Время от времени они останавливаются друг перед другом и сердито, грозным голосом, трижды выкрикивают текст своей скороговорки. После этого продолжают молча ходить по комнате, до следующей встречи.

Обсуждение. Участники отвечают на вопросы тренера (психолога). Что чувствовали после проведения 1-го и 2-го этапов игры? В каком случае удалось в большей степени освободиться от своих отрицательных эмоций? Наблюдал ли каждый из участников эффект катарсиса на втором этапе работы? Как участники поступают в реальной ситуации, если кто-либо из близких постоянно ворчит или кричит на них? Могли бы они посоветовать близким выразить гнев в другой форме?

ЗАНЯТИЕ 4

УПРАЖНЕНИЕ «ПИСЬМА ГНЕВА»

Цель:

- обучение приемлемым способам выражения гнева;
- отреагирование негативной ситуации.
- успокоение, улучшение настроения.

1 этап

Сейчас вы будете писать письма тем людям, которые вызывают у вас гнев, активное неприятие, в этом письме честно искренне расскажите, что вы переживаете, когда видите этого человека, слышите упреки, замечания, обиды, оскорбления в свой адрес, что вам хочется сделать в ответ. Важно полностью выразить свои чувства, освобождаясь от них.

Кроме вас это письмо никто видеть не будет и не прочтет.

2 этап

После того как письма написаны, задаем вопрос: «Что вы хотите сделать со своим письмом?»

Важно не предлагать студентам свои варианты, а услышать их желания. (Часто хотят уничтожить письмо, символически освобождаясь от негативного чувства)

3 этап

Обсуждение:

- трудно ли было писать письмо?

Все ли высказали, что хотелось высказать?

- изменилось ли состояние после написания письма?

ЗАНЯТИЕ 5

Обучение дыхательным реакционным техникам и технике визуализации.

1. Задействование выдоха.

Инструкция: « Сядь удобно, выпрямись, чтобы шея, голова и позвоночник являли собой одну прямую линию, не горбись но и не напрягайся. Поставь ступни ног плотно на пол, кисти рук положи на колени (слово «бедра» подростков, особенно девушек, может напрячь) так, как тебе удобно. Ни руки, ни ноги не должны соприкасаться. Если ты можешь закрыть глаза – закрой, если нет, посиди с открытыми глазами. Сейчас нужно будет сосредоточиться на своем дыхании».

(Проводится одно-два дыхательных упражнения.)

«Расслабься, делая вдох – медленно, вдыхая столько, сколько можешь вдохнуть без напряжения. Затем так же спокойно выдыхай, тоже медленно, сколько можешь выдохнуть без напряжения. Выдоху удобно придать форму звука «а-а-а». Совершая его, постарайся ощутить чувство расслабления. Повторяй это упражнение в течение двух минут.

Открой глаза. Как ты себя чувствуешь? Что ты ощущал во время выполнения упражнения? А сейчас снова закрой глаза и представь лицо самого любимого человека.

Снова открой глаза. Как самочувствие? Кого представлял? Какое сейчас настроение? И ещё раз закрой глаза ».

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ «ПРОГУЛКА НА ТЕПЛОХОДЕ»

автор – Н.А. Богданова.

Визуализации предназначены для влияния на эмоциональное состояние людей, в основном - для успокоения, расслабления и улучшения настроения. Они даются безо всякой классификации, в адаптированном для детей виде. В некоторых из них отчетливо выражен суггестивный компонент, в других – нет.

« Представь, что ты находишься на борту красивого современного белого теплохода. На борту лайнера тебе предстоит путешествие по самому сказочному, теплому, бескрайнему и безопасному морю на Земле. Ты поднимаешься по трапу и с каждым шагом чувствуешь, как приближается приятное, таинственное долгожданное путешествие. Ты ходишь по кораблю, поднимаешься на самую верхнюю палубу.

Ты чувствуешь, как теплый морской ветерок обдувает плечи и лицо. Ты вдыхаешь солоноватый запах моря. Солнце своими теплыми лучами окутывает твоё тело. Этой энергией солнца наполняется каждая клеточка твоего тела. Уходят напряжение и скованность. Движения становятся медленными, ленивыми. Тыходишь к борту теплохода, смотришь, как медленно удаляется берег, он становится все меньше и меньше. Вместе с ним остались твои невзгоды, плохое настроение, однообразие, усталость.

Ты поворачиваешь голову в сторону моря и понимаешь, что сейчас тебя ничто не беспокоит. С каждым вдохом тебе становится легче, душа наполняется чувством радости и беззаботности».

ЗАНЯТИЕ 6

Цель:

- Релаксация, улучшение настроения

УПРАЖНЕНИЕ «ЛЕТНЕЕ ПОЛЕ»

Автор – Е.В. Трошева

«Представь себе, что ты идешь по летнему залитому солнцем полю. Поле усыпано цветами, словно мягкий разноцветный ковер.

Ты чувствуешь теплый воздух. Легкий ветерок приятно овеивает твоё лицо. Ты вдыхаешь легкий аромат цветов, слышишь, как поют птицы. Посмотри, какие красочные цветы вокруг: красные, голубые, желтые – они радуют твой взгляд.

Ощуди, как с каждым вдохом тебе становится легко. Ты чувствуешь, как прозрачная энергия цветов заполняет тебя.

С этим ощущением ты легко и свободно взлетаешь над полем. Ощуди, как легко и свободно ты летишь. Почувствуй, как твои мысли становятся спокойными и безмятежными, спокойствие полностью охватывает тебя.

Теперь ты опускаешься ближе к цветам. Протягиваешь к ним руки. Чувствуешь, какие цветы мягкие и нежные. Ты опускаешься и снова стоишь на поле.

Глубоко вдохнув, ты чувствуешь, как легкая энергия заполнила каждую клеточку твоего тела.

Оглянись вокруг ещё раз, запомни все, что ты видишь и ощущаешь.

Картинка медленно растворяется, поле исчезает, и ты медленно и спокойно открываешь глаза».

ЗАНЯТИЕ №7

Цель:

- обучение методам саморегуляции;

УПРАЖНЕНИЕ «ЛЕТНИЙ ДОЖДЬ»

(автор – А.Г. Бреслав)

Представь, что ты стоишь на опушке леса. Перед тобой раскрывается великолепный вид на летний лес, залитые солнцем луга.

Воздух раскален от солнца и наэлектризован. Нет ни малейшего ветерка. Душно. Все замерло в ожидании дождя. Ты чувствуешь, как подул слабый ветерок. Вот он становится все сильнее и сильнее. Солнце закрыла череда грозowych туч.

Почувствуй порывы пронизывающего ветра. Ощути, как ветер уносит все ненужное: беспокойство, разочарование, тревогу. Сроднись с ветром. Почувствуй его силу и энергию. Теперь это твоя сила, твоя энергия.

Вот хлынул теплый летний ливень. Его прозрачные струи омывают тебя, принося с собой чистоту и ясность, наполняя тебя новой жизнью, новыми идеями.

Ты видишь, как дождь стихает. Небо очищается. Ты видишь, как вновь светит солнце, и чувствуешь себя обновленным, бодрым и уверенным.

ЗАНЯТИЕ №8

Закрепляющий этап

Задачи:

- обобщение сформированных на предшествующем этапе способов коммуникации;
- перенос нового конструктивного опыта в реальную жизнь

УПРАЖНЕНИЕ

«ЭФФЕКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ»

Задачи:

- обучение обучающихся выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами.

1-й этап - вербальный вариант. Группа работает парами. Один из участников каждой пары держит в руках какой-либо значимый для него предмет (книгу, часы, тетрадь и т.д.). Задача второго участника состоит в том, чтобы уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда захочет. Затем участники меняются ролями.

2-й этап - невербальный вариант. Упражнение выполняется аналогично вербальному варианту, но с использованием только невербальных средств общения.

Обсуждение упражнения целесообразно проводить после проведения обоих этапов. В ходе обсуждения участники по кругу делятся своими впечатлениями и отвечают на вопросы:

«Когда было легче просить предмет?»

«Какие слова или действия партнера побудили вас отдать его?»