МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЗИМОВНИКОВСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ ИМЕНИ

П.А. БАБАЕВСКОГО»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ**

Психологический тренинг

на тему:

«Снятие агрессивности и тревожности в поведении среди студентов ГБПОУ РО «ЗСХТ»

Разработчик:

педагог-психолог

Ульянова Е.В.

Тревожность - это одна из типичных проблем, с которыми сталкивается психолог. Особое внимание привлекает потому, что выступает ярким признаком дезадаптации индивида, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: на общение, на здоровье, учебную и профессиональную деятельность и общий уровень психологического благополучия.

Подростковая тревожность последних лет позволяет трактовать тревожность, как переживание эмоционального неблагополучия, предчувствие опасности из-за неудовлетворения значимых возрастных потребностей. Тревожность выделяется как личностное образование, которое может достаточно длительно сохраняться. Тревога и тревожность обнаруживают связь с историческим периодом жизни общества, что отражается и в значительном росте количества тревожных подростков, и в содержании их тревожного состояния.

Подростковый возраст - трудный период полового созревания и психологического взросления. В самосознании происходят значительные изменения: появляется чувство взрослости, ощущение себя взрослым человеком; оно становится центральным новообразованием подросткового возраста. По выражению Л.С. Выготского, «в структуре личности подростка нет ничего устойчивого, окончательного, неподвижного». Личностная нестабильность порождает противоречивые желания, поступки и неблагоприятные личностные проявления.

Далее представлены групповые занятия, которые помогают снизить тревожность и агрессивность студентов. Основное содержание группового занятия составляют игры и психотехнические упражнения, а также психотехники, направленные на развитие групповых структур и процессов, поддержание благоприятного внутригруппового климата, сплочение и организационное развитие подросткового сообщества. В ходе занятия устанавливаются доверительные и доброжелательные отношения между участниками, приходит сотрудничество и взаимопомощь, наблюдаются разрешения различных ситуаций.

**Цель:** снижение тревожности и агрессивности, студентов через развитие коммуникативных навыков и рефлексии, повышения уровня внутригруппового доверия и сплочённости членов группы, создание доброжелательной атмосферы в группе, содействие снижению тревожности и агрессивности обучающихся.

**Задачи:**

Помочь участникам лучше узнать друг друга;

Развить коммуникативные умения;

Закрепить навыки бесконфликтного общения;

Содействовать снижению тревожности и агрессивности;

Способствовать формированию умений работать в группе;

**Занятие 1**

**Цель:** знакомство участников, введение в тренинг и принятие правил группы, создание доброжелательной атмосферы в группе, актуализация образа «Я», развитие коммуникативных навыков и рефлексии.

**Необходимые материалы:** мяч для игры, корзинка с игрушками из киндер-сюрпризов, листы бумаги.

**Упражнение «Имя»**

Здравствуйте, ребята. Нам предстоит большая совместная работа, поэтому нам нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. У вас есть 30 секунд, чтобы придумать себе игровое имя, и представить себя в группе. Прежде чем начнём общение вам необходимо принять общие правила работы в группе.

Послушайте, пожалуйста, притчу.

**Два волка**

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину:

В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло-зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро-мир, добро, истину, верность, доброту, надежду.

Маленький индеец задумался, а потом спросил:

-А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

-Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

**Упражнение «Чем мы похожи?»**

Студентам предлагается пригласить в центр круга одного из участников на основании какого-либо сходства с собой (цвет одежды, глаз, волос, увлечения, общие интересы). Каждый участник, попадающий в круг, приглашает нового из тех ребят, кто ещё находится за пределами круга. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не окажутся в кругу.

**Упражнение: «Лукошко»**

Студентам предлагается выбрать из общей корзинки игрушку, которая отражает внутреннее состояние студента или просто схожа на него внешне. Когда все готовы, предлагается каждому представить свою игрушку: «Мне кажется, что мы похожи с этой игрушкой тем, что...

Каждый из вас должен продолжить предложения.

**Упражнение: «Комплимент»**

Студентам предлагается придумать комплименты друг другу (человеческие качества, внешность, интересы, достижения). По кругу передаётся мяч, и каждый говорит комплимент соседу.

**Рефлексия:**

Какие чувства у вас возникли на первом нашем занятии?

Что вы ожидаете от наших групповых встреч (можно ответить письменно)

Какое упражнение вам показалось интересным?

**Занятие 2**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков и рефлексии, повышения уровня групповой сплочённости, снижение агрессивности и тревожности.

**Необходимые материалы:** воздушные шары разных цветов, нитки, ножницы.

**Упражнение: «Рассерженные шарики»**

Студентам предлагается выбрать шары и надуть их. При надувании можно предложить и вдохнуть в шар вместе с воздухом свою злость, обиду, гнев. Нужно разделить группу на пары. Взяв шары, пары выстраиваются друг напротив друга. Сначала один участник из пары становится нападающим, другой только отражает нападение, не имея права сам нападать. По сигналу участник меняются ролями. Интересно сочетать в парах битву на шарах разной формы и размера. Если участник небольшого роста, а его напарник выше, можно предложить первому длинный шар, а второму – небольшой круглый.

Затем участники группы садятся, успокаиваются и надувают ещё по одному шарику, но не завязывают его. Им предлагается по очереди выпустить часть воздуха и шарика, при этом акцентируется, как важно научиться безопасно, выпускать свой гнев и агрессию, без причинения вреда другим и себе.

**Вопросы для обсуждения в кругу:**

Какие чувства вы испытывали, когда надували шарики со злостью и обидой?

Какие испытали чувства, когда вы били соперника?

А когда бил вас соперник, что вы почувствовали?

Изменилось ли ваше состояние, когда вы выпустили часть воздуха вместе с негативными эмоциями из своих шариков? Почему?

Что вы можете предложить себе и другим в группе для управления негативными чувствами: гневом, обидой и злостью. (Можно написать на бумаге).

**Упражнение: «Неоконченные предложения»**

Студентам предлагается по кругу продолжить неоконченные предложения:

- Я терпеть не могу, когда…

- Я агрессивный в школе, когда…

- Когда я злюсь…

- Успокоиться мне помогает…

**Упражнение «Поплавок в океане»**

Это упражнение используется, когда вы чувствуете какое-то напряжение или когда вам необходимо контролировать себя.

Вообразите, что вы – маленький поплавок в огромном океане…У вас нет цели, компаса, карты, руля, вёсел… Вы движетесь туда, куда несёт вас ветер и океанские волны… Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность…Попытайтесь ощутить эти точки… Ощутите движения волны… Тепло солнца… Капли дождя… Подушку моря, под вами поддерживающую вас… Посмотрите, какие ещё ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

**Рефлексия:**

Что было самым сложным в сегодняшней групповой работе?

Что у вас получилось лучше всего на занятии?

Какие встречались барьеры и трудности? Назовите, одним словом ваше состояние после занятия?

**Занятие 3**

**Упражнение: «Круг эмоций»**

**Цель:**осознание своего эмоционального состояния, своего поведения, повышение сплочённости группы.

Участники стоят в кругу. Каждый по очереди делает шаг вперёд и обозначает своё эмоциональное состояние «здесь и сейчас» при помощи звука и жеста вся группа повторяет за ним.

# Упражнение: «Подари улыбку»

**Цель**: Создание атмосферы единства, повышение позитивного настроя, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние.

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

**Рефлексия**: Что вы почувствовали? Какое сейчас ваше состояние?

**Упражнение: « Мои эмоции»**

**Цель:**выработка умений адекватно выражать свои эмоции и чувства в ситуации.

**Необходимые материалы:**карточки с названиями чувств (радость, огорчение, обида, вдохновение, благодарность, тоска, блаженство, удовольствие, восхищение, восторг, гордость, любовь, нежность, сожаление, презрение, ненависть, растерянность, удивление, стыд, смущение, стресс. Участникам раздаются эти карточки. Они знакомятся с ними, но не показывают окружающим. Каждому нужно изобразить памятник тому чувству, которое написано на карточке. Задача группы – отгадать, какое чувство хотел изобразить выступающий. После завершения этой части работы группа рассаживается в круг и пытается объяснить, что значат эти чувства, в каких жизненных ситуациях они могут возникнуть. Если чье-то сообщение о своих чувствах вызвало желание рассказать о жизненной ситуации, когда эти чувства испытывались, можно рассказать.

Послушайте, пожалуйста, притчу.

**Притча**

**Цель:** выбор наиболее приемлемого способа разрядки агрессивности.

«Жила-была ядовитая и злобная змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобу. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и змея решила жить по-новому, не нанося ущерба никому. Но как только люди узнали про это, они стали бросать в змею камни, таскать её за хвост и издеваться над ней. Мудрец увидел, что происходит и, выслушав жалобы змеи, сказал: «Я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их!» *Урок!*Можно научиться противостоять злу, не причиняя зла в ответ».

Далее студентам предлагается рассмотреть фотографии людей, которые вызывают у них злость, ненависть, желание обидеть. Затем им дается установка мысленным взором увидеть, как они выражают свои чувства к человеку, на которого разгневаны: не сдерживать себя и делать все, что захочется.

Когда упражнение заканчивается, проводится групповая беседа.

Что было легко выполнить для вас, а что – трудно?

Что понравилось, а что нет?

Таким образом, студентам демонстрируются модели агрессивного поведения, которые не приносят вреда, а приводят к разрядке накопившейся негативной энергии по отношению к человеку, вызывающему неприязнь.

**Упражнение: «Мои хорошие качества»**

**Цели:** помочь студентам преодолеть тревожность, помочь осознать свои положительные качества, повысить самооценку.

**Содержание игры:**каждый студент в течение нескольких минут должен вспомнить свои лучшие качества. Затем  все садятся в круг и по очереди рассказывают о себе. ( Дать возможность высказаться всем желающим и не  заставлять, если кто-то отказывается.)

**Упражнение-релаксация: «Горячий воздушный шар».**  
**Цель**: формирование адекватной оценки основным эмоциональным состояниям.  
**Техника проведения:** подростки закрывают глаза и слушают голос педагога-психолога.  
**Инструкция:** «Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1.  
Постепенно полностью расслабьтесь.  
Вообразите себе гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу.  
Рассмотрите эту картину как можно подробнее.  
Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара.  
Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается, и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем».  
**Вопросы для обсуждения:**   
Какие чувства вы сейчас испытывает?  
Какие мысли у вас в голове?

**Мини-лекция «Положительные и отрицательные эмоции в жизни человека»**  
В жизни человек реагирует на всё, что окружает, на отдельные факты и явления не бесстрастно, а определённым образом. В природе чувств существуют как положительные эмоции, которые приносят приятные ощущения, так и отрицательные, при которых человек может потерять контроль над своим поведением.

При неконтролируемом поведении человек впадает в состояние аффекта.  
Что такое аффект? Аффекты – эмоциональные состояния, противоположные настроению. Это бурные, эмоциональные кратковременные вспышки, которые захватывают всю личность человека. Человек теряет самоконтроль. Такие эмоциональные чувства, как гнев и агрессия – есть аффективные реакции, которые могут привести к самым не предсказуемым результатам.  
Гнев и агрессия - это, прежде всего, неумение справиться с самим собой. Мир и люди в нём не всегда соответствуют нашим желаниям. Если это происходит, мы пытаемся изменить ситуацию так, как нам кажется более правильным в данный момент. Не удаётся – мы злимся. Но от нашего гнева чаще всего тоже ничего не меняется, только ещё больше ухудшается наше настроение. Агрессия – это индивидуальное или коллективное поведение, действие, направленное на нанесение физического или психологического вреда, ущерба либо на уничтожение другого человека, группы людей. Существуют такие виды агрессии, как физическая (с применением физической силы и нанесением ущерба здоровью) и вербальная (словесное оскорбление, обзывание).  
Агрессия — есть неприспособленность к социальной среде.  
Почему агрессивное поведение оказывает пагубное влияние на человека?  
Во-первых, в состоянии аффекта человек теряет возможность контроля.  
Во-вторых, агрессивный человек испытывает стрессовое состояние, сильное нервное напряжение, которое оказывает вредное воздействие на психическое здоровье человека.  
В-третьих, страдает физическое здоровье, при котором заболевают внутренние органы: система тонкого кишечника, сердца, сосудов, печени.  
И, наконец, агрессивный человек в момент озлобленности выглядит очень некрасиво, от этого появляются морщины, меняется выражение лица, котороеоткладывает свой отпечаток и на весь характер.  
Вывод достаточно простой: чем больше человек проявляет агрессию по отношению к другому, тем всё больше он вредит самому себе.  
Ведь ещё римский философ Сенека сказал:

«Самый сильный тот, у кого есть сила управлять самим собой".

**Ритуал окончания занятия «Прощание по кругу».**  
**Цель:** снятие эмоционального напряжения, завершить занятие на положительной ноте.  
**Техника проведения:** студенты прощаются по очереди и высказывают пожелания друг другу.  
**Инструкция:** «Давайте поблагодарим за проделанную работу. Пожелаем что-нибудь теплое и хорошее. До следующей встречи».

**Рекомендации для студентов по снижению тревожности и снятию агрессивности:**

1. Разработайте систему приоритетов в своей работе.
2. Научитесь спокойно и сдержанно говорить “нет”, когда достигнете предела.
3. Наладьте особенно эффективные и надежные отношения с вашими преподавателями и классными руководителями.
4. Постарайтесь прислушиваться к мнению окружающих, как положительному, так и отрицательному.
5. Постарайтесь научиться спокойно, относиться к критике.
6. В своих неудачах нужно искать причины в себе, а не винить окружающих;
7. Научитесь понимать искренность похвалы, заслуженна она вами и является ли отражением реальности.
8. Сравните себя с успешными, спокойными людьми в жизни или каком-то виде деятельности.
9. Научитесь замечать свои недостатки и оценивать их так же, как и недостатки других.
10. Постарайтесь принимать во внимание оценку других людей больше, чем свою собственную.
11. Цените желания и чувства других, они важны так же, как и ваши собственные.
12. Различные расслабления и снятия эмоционального напряжения (улыбка, ладони, техника глубокого дыхания), а также психологические формулы настроя: « Я спокоен», « Я доволен своими результатами».