

Выпусти пар

Практикум по снятию агрессии

Цели: снизить проявления агрессивности у детей, способствовать выходу накопившейся отрицательной энергии.

Задачи: создать позитивную, доверительную атмосферу в группе; научить приемам и способам выплескивания агрессивности; повысить уровень эмпатии.

Оборудование: комната для проведения групповых занятий, цветные карандаши или фломастеры, бумага, ватман, мяч, картонная коробка.

Условия проведения: практикум включает 3 занятия, каждое длительностью 50 минут; периодичность – 1 раз в неделю.

Количество участников: 6 – 10 человек.

Возраст: 9 – 11 лет.

Занятие 1

Упражнение «Назови меня»

Цель: развитие чувства принадлежности к группе; сближение друг с другом.

Время: 10 минут.

Инструкция. Сейчас этот веселый мяч побежит по вашим рукам. Тот, у кого он окажется, должен назвать свое имя. Как только круг завершится, мяч покатится обратно, и вы должны назвать имя, которым вас будут называть участники группы в течение всех занятий. Желательно, чтобы имена не повторялись.

Упражнение «Куда девать свою ярость?»

Цель: выработать общий подход к проявлениям злости.

Время: 30 минут.

Оборудование: ватман или доска, карандаши или фломастеры.

Спросите детей: «Что вы делаете, когда злитесь?». Ответы запишите на доске или на ватмане. Рассмотрите весь список действий и подумайте вместе, при каких типах поведения кому-нибудь причиняется боль или что-нибудь ломается или портится. Соответствующие действия вычеркиваются из списка и корректируются (например, просто крикнуть, а не дать товарищу в ухо; бросать только мягкие предметы). Получившийся перечень допустимых действий переписывается набело и вывешивается на видном месте.

В конце делается **вывод:** «Когда хочешь обидеть человека, накричать на него, - подумай, что это причинит ему боль, а потому лучше этого не делай».

Упражнение «Комплименты»

Цели: подведение итогов работы, рефлексия участников группы.

Время: 10 минут.

Оборудование: мяч.

Инструкция. Каждому человеку нравится, когда ему говорят приятное – комплимент. Мы будем по очереди перебрасывать друг другу мяч. Тот, кто кидает мяч, должен сказать тому, кому мяч адресован, что-нибудь приятное – комплимент.

Занятие 2

Упражнение «Подарок»

Цель: создание благоприятной атмосферы для работы группы.

Время: 10 минут.

Инструкция. Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать (вручить) молча, но так, чтобы ваш сосед понял, что именно вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят, и сказать спасибо.

Упражнение «Ящик со злыми эмоциями»

Цель: посредством активных действий выплеснуть негативные эмоции.

Оборудование: картонный ящик и бумага.

Время: 20 минут.

Инструкция. В прошлый раз мы говорили с вами, как мы себя ведем, когда злимся, а теперь давайте нарисуем злое лицо. (*Дети выполняют задание.*)

Посмотрите внимательно на нарисованные лица. Они вам нравятся? Давайте сделаем так, чтобы у нас никогда не было таких злых лиц. Каждый делает с ними что хочет: рвет, комкает, зачеркивает карандашом. А теперь выбросим их в коробку, чтобы у нас таких лиц больше никогда не было.

Мы уже выбросили все свои плохие, злые эмоции и поэтому сейчас будем добрыми.

«Волшебный лес чудес»

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия.

Время: 10 минут.

Инструкция. Сейчас мы с вами превратимся в волшебный лес, где всегда хорошо и приятно. Встаем в две шеренги. Наши руки – это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по «лесу». Каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать его по голове, рукам, спине.

Анализ

- Что вы испытывали, когда проходили по «лесу» и к вам прикасались руки участников группы?
- Ваши чувства, когда вы были деревьями?

Упражнение «Доброе пожелание»

Цели: подведение итогов работы, рефлексия участников группы.

Время: 10 минут.

Участники группы вместе с ведущим становятся в круг и берутся за руки.

Психолог. Наше занятие подходит к концу, и мне очень хочется, чтобы каждый пожелал своему соседу слева что-то хорошее и доброе. Например: я желаю Маше большой удачи. А теперь дальше, пока не замкнется круг.

Занятие 3

Упражнение «Рисунок сообща»

Цель: создание благоприятной атмосферы для работы группы, сплочение группы.

Время: 10 минут.

Инструкция. Каждый сидящий задумывает образ, который он хотел бы нарисовать. Я даю каждому чистый лист, и он рисует только часть задуманного образа. По моей команде «стоп» он передает рисунок следующему. Тот подрисовывает к начатому рисунку следующую часть – ту, которую считает нужной. И так до тех пор, пока рисунок не вернется обратно, то есть не пройдет полный круг.

Анализ

- Получилось ли то, что ты задумал?
- Какие впечатления у тебя от получившегося рисунка?

Упражнение «Друг к дружке»

Цели: формирование доброго, внимательного отношения друг к другу, развитие тактильного восприятия.

Время: 10 минут.

Инструкция. Вам необходимо свободно перемещаться по комнате и выполнять мои команды. Когда я скажу: «Друг к дружке», - вы должны найти себе пару. После того, как вы найдете пару, я дам задания.

Итак, начали: «Друг к дружке!». Теперь пожмите друг другу руку, прикоснитесь друг к другу – нога к ноге, нос к носу, голова к голове, ухо к уху, щека к щеке. Снова двигайтесь по залу и ищите новую пару. (*Игра продолжается в новых парах.*)

Анализ

- Понравилась ли вам игра?
- Что вы чувствовали?

Чтение рассказа К.Ушинского «Ветер и Солнце»

Время: 10 минут.

Однажды Солнце и сердитый северный Ветер затеяли спор о том, кто из них сильнее. Долго спорили они и наконец решились помериться силами с путешественником, который в это самое время ехал верхом по большой дороге.

- Посмотри, - сказал Ветер, - как я налечу на него: мигом сорву с него плащ.

Сказал – и начал дуть что было мочи. Но чем более старался Ветер, тем крепче закутывался путешественник в свой плащ, он ворчал на непогоду, но ехал всё дальше и дальше. Ветер сердился, свирепел, осыпал бедного путника дождем и снегом; проклиная Ветер, путешественник надел свой плащ в рукава и подвязался поясом. Тут уже Ветер и сам убедился, что ему плаща не сдернуть. Солнце, видя бессилие своего соперника, улыбнулось, выглянуло из-за облаков, обогрело, осушило землю, а вместе с тем и бедного полужамерзшего путешественника. Почувствовав теплоту солнечных лучей, он приободрился, благословил Солнце, сам снял свой плащ, свернул его и привязал к седлу.

- Видишь ли, - сказала тогда кроткое Солнце сердитому Ветру, - лаской и добротой можно сделать гораздо больше, чем гневом.

Упражнение «Паутинка»

Цели: формирование чувства близости с другими людьми, рефлексия.

Время: 10 минут.

Материал: клубок ниток.

Инструкция. Сегодня я попрошу вас быть тактичными и говорить о своих товарищах только хорошее. Давайте встанем в круг. Я бросаю клубок одному из вас, обращаюсь к нему по имени и говорю о том, что мне нравится в его характере, поведении, внешности. Затем клубок бросает тот, кто его получил, и т.д. (*Дети выполняют задание.*)

Посмотрите на эти нити, которые только что нас связали. Обычно мы их не видим, но они существуют. Пусть и в жизни нас всегда связывают нити теплых, добрых слов и чувств.