

Тренинг: «Я учусь владеть собой».

План проведения тренинга

Категория участников: 7 класс

Классный руководитель: Попова Оксана Александровна

Время проведения: (45 минут)

Цель тренинга: формирование у участников способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения, управлять своим эмоциональным состоянием.

Задачи тренинга:

1. Создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем.
2. Расширения знания участников о чувствах и эмоциях, создание условий для развития способности безоценочного их принятия, формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.
3. Способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

1). «Правила группы» (5 минут)

2). Упражнение «Даже если...» – «В любом случае...» (10 минут)

3). Участники слушают притчу «Небеса и ад» и обсуждают ее (5 минут)

4). Упражнение «Лист гнева» (5 минут)

5). Упражнение «Как управлять своими эмоциями»

Памятка. Как управлять эмоциями (раздается) (10 минут)

6). Упражнение «Релаксация под музыку» (10 минут)

Злой человек вредит самому себе прежде,
чем повредит другому.

В. Гюго

Ведущий: Здравствуйте ребята. Я рада вас видеть на нашем занятии.

№1. «Правила группы»

- Чтобы наша работа была эффективной, необходимо принять правила:

1.Правило круга. Мы слушаем каждого, кто говорит, не перебивая!

2.Принцип «Я». Все высказывания от своего имени: «Я думаю..., я чувствую...».

3.Правило активности подразумевает включение в процесс занятия всех участников.

4. Правило "СТОП".

Если кто-то не может в данное время говорить о какой-то проблеме, не готов, то он может отказаться от этого, сказав "стоп". Только необходимо взять всю ответственность за это на себя: группа не сможет помочь этому человеку.

- Принимаем правила? – Спасибо!

Ведущий: Ребята, в каких ситуациях люди злятся друг на друга? Чем полезна и вредна злость? Как может проявляться злость?»

Участники подбирают ассоциации к словам «агрессия» и «радость», а психолог записывает их на доске. В дальнейшем обсуждении делается вывод о том, что агрессия бывает словесная и физическая, и она, независимо от формы проявления, всегда ранит человека.

№2. «Даже если...» – «В любом случае...»

Работа в парах. Детям раздаются заготовки звезд, на одной из которых написано: «Даже если...», а на второй: «В любом случае...»

Инструкция: Первый ученик произносит название первой звезды «Даже если... и указывает проблему: «мне плохо, я невезучий, у меня нет отца, я получил двойку». Второй называет свою звезду «в любом случае...» и заканчивает положительной фразой: «это только на сегодня, я могу видаться с моим отцом, я не буду расстраиваться, и впадать в депрессию, а исправлю двойку. Участники обмениваются звездами. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему.

(В самом начале данное упражнение можно выполнить у доски, так как у некоторых учащихся оно вызывает трудность в поиске решения проблемы. Также можно проиграть несколько ситуаций после проработки в парах).

Рефлексия. Получилось выполнить упражнение? Трудно было выполнять?

Вывод – В сложных ситуациях необходимы навыки саморегуляции. Можно пользоваться правилом: «Мысли выбирай, как цветы – и выбирай только красивые (положительные)»

№3. Участники слушают притчу «Небеса и ад».

Один молодой воин пришел к мудрому пожилому человеку и спросил его: «О мудрец, раскрой мне тайну жизни. В чем разница между небесами и адом?» Мудрец на мгновение задумался и ответил: «Ты глупый молодой дурак. Как человек, подобный тебе, может понять такое? Ты слишком неграмотный».

Услышав такое, молодой воин расвирепел. «Да за такие слова я готов тебя просто убить!» - заорал он и достал меч из ножен, чтобы покарать мудреца. В это же мгновение мудрец сказал: «Вот это и есть ад». Услышав эти слова, молодой воин вновь вставил меч в ножны. «А вот это и есть небеса», - заметил старик.

Обсуждение. Почему пожилой мудрец сказал, что насилие - это плохо?

Ребята, а ответьте мне на вопрос что делать со злостью и агрессией? Ученики находят ответы на вопрос, далее можно озвучить цитату:

Если ты разгневан, то, прежде чем говорить, сосчитай до десяти; если сильно разгневан - до ста. Т. Джефферсон

Участники размышляют, что делать с агрессией и гневом. Обсуждаются способы поведения человека в ситуации, когда кто-то обзывается, ругается.

№4. Упражнение «Лист гнева»

Ведущий рассказывает учащимся про «лист гнева» (можно продемонстрировать традиционный вариант, например лист бумаги со злым изображением и надписью «Порви меня») и про то, как им возможно пользоваться. Каждому учащемуся предлагается нарисовать собственный «лист гнева», который отражает особенности его злости и поэтому может помочь именно ему.

Обсуждение. Как можно отстаивать свои интересы, сохраняя при этом хорошие отношения с партнером? Учащиеся соглашаются, что многим людям это дается лишь с большим трудом, так как они привыкли к тому, что хорошие отношения связаны с дружелюбным поведением, а агрессивность - с плохим отношением от партнера.

Эмоции правят мной или я ими? Как управлять своими эмоциями?

Вы узнали, что эмоции бывают положительные и отрицательные, но они никогда не бывают абсолютно бесполезными. Вместе с тем существуют эмоции, которые вы хотели бы испытывать часто, а другие - как можно реже. Почему так происходит, что некоторые эмоции хочется по возможности исключить из своей жизни?.. Что происходит с нами, когда мы испытываем какую-нибудь отрицательную эмоцию? Правильно, переживая эмоции страха - пугаемся, гнева - злимся.

Проанализируйте следующую ситуацию. Учитель влетает в класс злой, нервный. Все вызывают у него негативные эмоции. Ученики озадачены таким поведением. Что же произошло с учителем? Почему он так себя ведет?

Обсуждение. Ребята делятся своими предположениями. В результате они приходят к выводу о том, что учителю кто-то испортил настроение и он не смог справиться с эмоциями. Ведь эмоциональное состояние во многом определяет поступки человека, и поведение больше всего зависит от того, что он чувствует в определенный момент.

№5. Упражнение «Как управлять своими эмоциями»

Известный американский психолог Карл Роджерс считает, что нет «плохих» чувств или эмоций. Все чувства принадлежат человеку, и все они важны для него, другое дело, как он их переживает и проявляет. Каждый человек - хозяин своих чувств и может предотвратить и предусмотреть отрицательные последствия своих эмоций. Поэтому своими эмоциональными реакциями на ситуации человек может и должен научиться управлять.

Какие есть способы, с помощью которых человек может выразить свои эмоции? Как вести себя, чтобы не испортить отношения с окружающими и не лопнуть, как раздутый шар? (Ребята предлагают свои варианты.)

Надо научиться вовремя выпускать лишний пар, когда кажется, что готов лопнуть.

С помощью мозгового штурма ребятам предлагается собрать как можно больше способов регуляции собственных эмоциональных состояний, управления раздражением, злостью, плохим настроением, чтобы затем на их основе создать памятку. Участники предлагают свои примеры. Все способы фиксируются на доске, а затем из них составляется памятка.

Ведущий знакомит учащихся еще с несколькими психологическими приемами, которые также могут помочь человеку в случаях, когда он испытывает неприятные эмоции.

Упражнение «Армреслинг»

Памятка. Как управлять эмоциями (раздается)

№6. Упражнение «Релаксация под музыку» (звучит спокойная, релаксационная мелодия)

Сядьте спокойно в комфортной позе. Закройте глаза.

Медленно расслабьте мышцы. Представьте, что находитесь там, где очень хорошо и не надо ни о чем беспокоиться. Например, на пляже, где солнце греет тебя своими лучами.

- Ни о чем не тревожься, просто слушай музыку.

Рефлексия. Что почувствовали во время выполнения упражнения?

Выполняй упражнение как можно чаще, но не реже, чем один раз в неделю.