

Тренінг «Агресія»

Мета: Ознайомлення учасників з поняттям агресія, структурою агресивної дії і її механізмом, збагатити кожного учасника засобами й методами оптимальної ефективної міжособистісної взаємодії.

Матеріали: олівці, А-4, надувні кулі, релаксаційна музика, маски.

Хід роботи:

1. Вступне слово тренера стосується ознайомлення учасників із правилами групової тренінгової роботи.

Основні правила й принципи групової роботи:

1. Невинесення обговорюваних питань за межі групи.
2. Критиці підлягає не людина, а її вчинок, до того ж у формі, що не допускає зневаги особистості.
3. Відвертість.
4. Відкритість новим враженням.
5. Взаємопідтримка.
6. Визнання прав кожного на висловлювання власної думки.
7. У кожного учасника є право сказати «стоп», якщо він не готовий обговорювати свою проблему або думає, що запропонована вправа може його психологічно травмувати.

II. Вправа «Асоціації»

- Не завжди думка інших людей про нас здається нам справедливою, особливо якщо вона негативна. Мета наступної вправи: придивитися уважно до себе (коли інші говорять про нас) і до інших (коли ми говоримо про них).

- Зараз ми будемо кожному по черзі називати своє ім'я і повідомляти асоціації, які він у нас викликає (рослини, речі, тварини, літературні та казкові герої і т. ін.). Будьте тактовні, підкреслюйте позитивні якості, намагайтесь бути нестандартними. (Перша репліка – за тренером).

III. Теоретичний блок

Агресія - це спосіб вираження свого гніву, протесту. А, як відомо, гнів - це почуття вторинне. У його основі лежить біль, приниження, образа, страх, які, в свою чергу, виникають від незадоволення «базисної, фундаментальної людської потреби в любові і потребності іншій людині» Ю.Б. Гіппенрейтер

Механізм агресивної дії

АГРЕСІЯ-поведінка

4. СПОНУКАННЯ ДО ДІЇ, ОБСТАВИНИ
3. ГНІВ, ПРОТЕСТ, ЗЛІСТЬ
2. БІЛЬ, ПРИНИЖЕННЯ, ОБРАЗА, СТРАХ
1. НЕЗАДОВОЛЕННЯ ПОТРЕБИ

Усі форми агресивності мають одну спільну рису: вони викликані спробами контролювати ситуацію, впливати на неї з метою вдосконалення або себе, або свого оточення, включаючи близьких людей. Реакція у вигляді агресивної поведінки приводиться в дію вродженими і набутими механізмами, деякою внутрішньою мотивуючою силою

АГРЕСИВНА ДІЯ МОЖЕ НЕСТИ В СОБІ:

1. засіб досягнення якої-небудь вагової цілі (інструментальна агресія);
2. спосіб психічної розрядки, заміщення,
3. задоволення блокованої потреби і переключення діяльності;
4. спосіб задоволення потреби в самореалізації і самоствердженні;
5. спосіб захисту чи протесту

IV. Практичний блок

«Лист гніву»

Учасникам пропонують згадати ситуацію з життя, коли вони діяли агресивно.

Пригадавши, взяти аркуш паперу і розписати свою агресію.

1. Описати агресивну дію.
2. Написати дії, обставини які передували самій дії.
3. Опишіть палітру почуттів яку ви відчували в той момент.
4. Яка ваша потреба була незадоволеною?
5. Що принесла вам ваша агресивна дія?

Після написання, кожен зачитує свій лист і обговорюється емоційний стан кожного. Зробити висновки.

«Повітряна кулька»

Кожному учаснику роздають повітряні кульки. Після того, як кожний наповнив повітрям свою кульку, ведучий роздає всім по маленькій голочці (хлопнути рукою) і каже наступне: «Кожен з вас повинен зберегти свої кульки від проколів (хлопків) протягом 2 хв. і максимально багато лопнути кульок сусідів. Час пішов», і слідує за часом. Після вправи обговорення.

«Хто за маскою?»

Учасникам пропонують аркуші з зображенням масок.

Розмалуйте маску так, як вона виглядає, коли ви є агресором (або коли ви захищаєтесь, спостерігаєте агресивну дію спрямовану на вас). -7хв.

Учасник повинен словесно відобразити свою маску, охарактеризувати свій стан в ній, розказати як часто її використовують. Після вправи ведучий обговорює з учасниками складності, які виникали, робить висновки і пропонує зробити з маскою те, що вважає за потрібне учасник.

Рухлива гра «Бджоли»

Розвиває ще одне вміння ефективного спілкування – вміння слухати і чути іншого.

- Бджоли, як і люди, істоти соціальні. Тому вони спілкуються і діють в рамках правил, передаючи інформацію.

Учасники розбиваються на групи: одні повинні промовляти звук «а», другі «о», треті «у». Всі розходяться по кімнаті і з заплющеними очима вголос повторюють свій звук. За командою ведучого «бджоли» злітаються кожна до свого рою, утворюючи три бджолині сім'ї.

Відчуття від гри обговорюються.

V. Релаксація

«Квітковий дощ»

Учасникам пропонують заплющити очі і уявити, що на небі зібралися хмари і ось-ось піде дощ. Аж раптом з неба, замість краплинок, почали падати троянди, ромашки, тюльпани, васильки, піони, фіалки... Різномаїття квітів засипало землю, неперевершений аромат розлився повсюди... Слова ведучого: «Радість вас переповнює, ви не пам'ятаєте ніяких образ, ви відчуваєте тепло по всьому тілу, у вас хороший настрій і безмежне бажання поділитися ним. Глибоко вдихніть, видихніть і розплющивши очі, зберігайте такий душевний стан завжди!»

VI. Рефлексія

Додаток «МАСКА»



