**Министерство образования и науки РСО-Алания Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Профессиональное училище №8»**

**Рассерженные шарики**

**(техника адекватного выхода**

 **из состояния гнева)**

**из опыта работы педагога-психолога**

 **Гуцунаевой Э.Р.**

Проблема кризиса, конфликтов, трудностей одна из самых сложных и острых в развитии и воспитании подростков. С начала научного изучения подросткового периода за этим возрастом закрепилось название критического, что отразилось в его образной характеристике как периоды "Sturm und Drang", "Storm and Stress", т. е. "бури и натиска", "бушевания и напряжения".

Многие взрослые люди только с ужасом могут подумать о возможности вновь оказаться подростками, снова взрослеть, снова открывать себя и свою судьбу в своих собственных испытаниях.

Однако выборы молодых в смысле "жизнь моя, а вместе с ней и весь мир здесь решается" в стабильных общественных системах делаются в лоне предшествующих поступков, с чувством исторической традиции. Но вся сложность проблемы самоопределения современной российской молодежи в том, что она лишена этого чувства, оказавшись в ситуации отсутствия образцов поступков, "когда никто вокруг тебя или до тебя никак не поступал", ей страшно входить в мир взрослых.

На становление агрессивного поведения ребенка оказывают влияние многие факторы, например, проявлению агрессивных качеств могут способствовать некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга, а также различные социальные факторы.

В настоящее время появляется все больше научных исследований, подтверждающих тот факт, что сцены насилия, демонстрируемые в кино или на экранах телевизоров, способствуют повышению уровня агрессивности зрителей.

Техника «Рассерженные шарики» служит для обуче­ния адекватным способам выражения чувств раздраже­ния и гнева. Данная методика проста и безопасна, психо­лог участвует в игре наравне с детьми, демонстрирует разные формы проявления этих эмоций и закрепляет бе­зопасные способы выражения, выполняя различные уп­ражнения.

Ниже описывается одно из занятий, в кото­ром используется данная техника.

Может применяться как в групповой, так и в индиви­дуальной работе.

***Цель:***

научить разнообразным безопасным способам выражения агрессии.

***Задачи:***

- помочь подростку понять, каким образом в человеке на­капливается гнев и как он, затем, вырываясь наружу, может травмировать окружающих, да и самого человека;

активизировать сенсорные каналы восприятия, чтобы подросток мог увидеть, почувствовать, «услышать» раз­дражение и гнев и тем самым лучше осознать их природу и смысл;

показать и научить безопасным способам выражения чувств гнева и раздражения;

закреплять полученные знания и навыки в повседнев­ной жизни.

***Материалы:***

***-*** надувные шарики всех цветов радуги по количеству участников;

***-*** плакат «Способы выражения аг­рессии».

Плакат служит для визуального закрепления информа­ции. Предложенные на плакате безопасные способы вы­ражения агрессии дают достаточный набор адекватных способов поведения и отреагирования этих чувств.

До этого занятия подростки уже познакомились с различны­ми чувствами, в том числе и с раздражением.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**I.**

**Ведущий:**

- На предыдущем занятии мы рассмотрели с вами понятия «недовольство», «гнев», «агрессия», а сейчас мы разыграем с вами ситуации гнева и агрессии.

- Ребята, надуйте красные шарики и завяжите их.

Представьте, будто надутый шарик — это тело человека, а находящийся в нем воздух — чувства раздражения и гнева.

Скажите, может ли сейчас *(дети держат завязанные шарики)* воздух вхо­дить и выходить из него?

- Что случится, когда чувство гнева и раздражения переполнят человека? А может ли человек, который переживает раздра­жение и гнев, оставаться спокойным?

- Ребята, теперь прыгните на свой шарик так, что­бы он взорвался. Что случилось с шариком? Может ли такой способ выражения гнева быть бе­зопасным? Почему?

*(Подростки дают свои объяснения)*

- Что вы почувствовали, когда взорвался шарик?

*(Если кто-нибудь из детей испугался, необходимо обсудить с ними, что может означать этот страх)*

**II.** Ведущий проводит энергизатор, чтобы дать возможность подросткам кратковременное расслабление.

Упражнение «Смешной рисунок»

Прикрепите лист бумаги на дверь, стену. Играющие выстраиваются в одну линию. Ведущий завязывает первому глаза, подводит его к «мольберту», дает в руки фломастер и говорит, что сейчас все будут рисовать одну корову, слона, зайца, принцессу и т.д.

Все по очереди подходят с завязанными глазами и дорисовывают недостающие детали.

**III.**

**Ведущий:**

- Ребята, если шарик — это человек, то взрывающийся шарик означает какой-нибудь агрессивный поступок, например нападение на другого человека. Можно ли считать такой способ выражения гнева безопасным?

*(Подростки дают свои объяснения)*

- Давайте надуем еще один красный шарик, но завя­зывать его не будем. Держите шарик крепко в руке и не давайте воздуху выходить наружу.

Вы помните, шарик — это человек, а воздух внут­ри него — чувства раздражения и гнева.

- А теперь выпустите из шарика немного воздуха и снова крепко его зажмите. Вы заметили, что шарик уменьшился?

- Взорвался ли шарик, когда вы выпустили из него воздух?

*(Подростки дают свои объяснения)*

- Можно ли такой способ выражения гнева считать более безопасным? Остался ли шарик целым? Напугал ли кого-нибудь?

- Ребята, когда мы выражаем гнев, контролируя его, то он никому не причинит вреда. На нашем плакате есть полоска радуги такого же цвета, как и наши шарики. Какой это цвет? (Красный.)

- Прочтите в красном шарике, что можно сделать, чтобы чувство гнева стало меньше. *(Кувыркаться, купаться, колотить подушку, корчить рожицы перед зер­калом, красить, рисовать, крутить колеса — см. пла­кат.)*

- Давайте по чуть-чуть выпускать воздух из шари­ка и выполнять перечисленные упражнения.

- Ребята, гнев и раздражение, если их безопасно выра­жать, могут «выйти» из человека, как воздух из на­шего шарика.

IV. Рефлексия.

V. Дерево «Мое настроение».