**Тренінгове заняття «Агресія та шляхи її подолання»**

**Мета:**

* ознайомити учнів з різновидами агресії та факторами, що впливають на таку поведінку людини;
* показати виявлення толерантної поведінки у взаємодії з людьми, а також у різних життєвих сферах;
* розвивати поведінкові реакції в ситуаціях стикання з агресивною поведінкою.

**Хід заняття**

***Привітання(2 хв)***

***Знайомство „з собою”.(10 хв)***

*Мета*:створити позитивний настрій, підготуватись до роботи, виразити себе.

Запропонувати кожному учневі уявити себе музичним інструментом та вітром.

***Правила роботи в групі.(5 хв)***

 - говорити від свого імені;

 - не давати оцінки іншим;

 - кожний має право на власну думку.

***Вправа «Загальна увага» (10 хв)***

Потрібно будь-якими засобами, не вдаючись до фізичних дій, привернути увагу до себе. Потім завдання ускладнюється тим, що його виконують одночасно всі. (обговорення – кому вдалося привернути до себе увагу і як?)

***Мозковий штурм «Агресія – це…..» (10 хв)***

**Інформаційне повідомлення «Що таке агресія. Її різновиди» (10 хв)**

 Жодне суспільство не застраховане від таких явищ, як убивство й руйнування. Наше безпосереднє оточення повно красномовних сцен: огидна п'яна бійка на вулиці, убивство з ревнощів, пограбування. Насильство лякає, валить у сум'яття й обурює. Нам усім хочеться жити у світі з іншими. Ми сподіваємося прийти до цієї мети, вислухавши конфліктуючі сторони. На словах усе без винятку щиро проти насильства. Розбіжність між нашими словами й діями проявляється з усією гостротою.

 **Агресія** - це будь-яка форма поводження, націленого на образу або заподіяння шкоди іншій живій істоті, що не бажає подібного обігу.

Це визначення підкреслює, що агресія - це модель поводження, а не емоція або мотив.

**Класифікація агресії:**

**Фізична агресія** (напад) - використання фізичної сили проти іншої особи.

**Непряма агресія** - дії, як манівцями спрямовані на іншу особу (плітки, злісні жарти), так і ні на кого не спрямовані вибухи люті (лемент, тупання ногами, биття кулаками по столі, ляскіт дверима й ін.).

**Вербальна агресія** - вираження негативних почуттів як через форму (лемент, вереск, сварка), так і через зміст словесних відповідей (погрози, прокльону, лайка).

**Схильність до роздратування** - готовність до прояву при найменшому порушенні запальності, різкості, брутальності.

**Негативізм** - опозиційна манера поводження, звичайно спрямована проти авторитету або керівництва. Може наростати від пасивного опору до активної боротьби проти сталих законів і звичаїв.

***Вправа Вирішення ситуацій» (10 хв)***

Пропонуються ситуації, в яких потрібно прийняти правильне рішення для виходу з агресії.

***Вправа « Пять добрих слів».(10хв)***

*Мета*: одержати зворотній зв’язок в групі, підвищити самооцінку, самопізнання, можливість зробити приємне іншій людині.

Кожен учень має обвести свою руку на аркуші і на малюнку долоні написати своє ім`я. Потім підліток передає свій аркуш сусідові праворуч, а сам одержує малюнок від сусіда ліворуч. На кожному пальці намальованої долоні написати привабливу, на ваш погляд, якість її власника.

Аркуш повертається до власника. Коли робота завершена, збираються малюнки й зачитуються написи, а група повинна здогадатися, кому вони належать. Наприкінці учні забирають аркуші із своїми долонями.

***Рефлексія «Електронний лист» (15 хв)***

*Мета:* актуалізувати досвід, набутий на занятті.

Учням пропонується написати на стікері електронний лист-повідомлення «Що для мене було актуальним на занятті?» За 5 хвилин зачитують по черзі свої листи і приклеюють стікери на плакат.