**Тренинговые упражнения как средство снижения вербальной агрессии в дошкольном возрасте**

Содержание:

Введение

1.Сущность понятия «вербальная агрессия»

2.Особенности проявления агрессии у младшего школьника

3.Понятие и сущность «тренинговые упражнения»

4.Технология организации тренинговых упражнений для снижения вербальной агрессии

Заключение

Список литературы

Введение

Проблема вербальной агрессии у дошкольников, в литературе, очень актуальна. Ребенок постоянно меняется меняет свое отношение ко всему, что происходит вокруг него. Дети очень много времени своей жизни уделяют общению со сверстниками со взрослыми. Данная тема актуальна тем, что именно в этот период жизни происходит формирование личности и характера. Ребенок старается научиться общаться с окружающими. Дошкольник учится не показывать всех своих эмоций, уметь их сдерживать. Именно в этот период жизни закладывается навык ответственности за свою речь и уметь правильно расставить приоритеты. Для того чтобы помочь ребенку снизить вербальную агрессию либо уметь её контролировать возможно выделить тренинговые упражнения. Существует множество различных методов способствующих снижению вербальной агрессии в дошкольном возрасте. На мой взгляд более эффективным средством являются тренинговые упражнения. Так как их целью является решение актуальных личностных проблем.

Цель исследования: выявить педагогические условия успешного использования тренинговых упражнений, обеспечивающих снижение вербальной агрессии в младшем школьном возрасте.

Задачи исследования:

1. уточнить понятие «вербальная агрессия», выявить ее особенности в дошкольном возрасте путем анализа психолого-педагогической литературы;
2. проанализировать особенности использования тренинговых упражнений, определить их влияние на снижение вербальной агрессии.

1.**Сущность понятия «вербальная агрессия»**

«Вербальную агрессию», психологии рассматривают, как форму поведения агрессивного, в коей используется отреагирование своих отрицательных эмоций как, посредством соответственных интонаций и других невербальных компонент речи, так и посредством угрожающего содержания высказываний.

В словаре конфликтолога отмечается, как форма агрессивного поведения, в ходе которого для отреагирования собственных отрицательных эмоций используются негативные высказывания и соответствующие интонации и др. невербальные компоненты речи – как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание вербальных реакций (угроза, проклятия, ругань).

Анализ зарубежных исследований по данной проблематике позволил предположить, что наиболее близок к адекватной трактовки речевой агрессии это выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных ответов (угроза, проклятия, ругань)".

Основанием для использования данной трактовки послужила возможность с его помощью выделить основные и необходимые для исследования аспекты вербальной агрессии, а именно:

1. Внешний, формальный - изучение словесного оформления агрессивных проявлений: интонация, тембр, темп, громкость речи, особенности дикции, суггестивные качества голоса и т.д.; специфика лексических средств и речевых конструкций, в которых воплощается вербальная агрессия.

2. Внутренний, содержательный - анализ темы, содержания, цели высказывания.

Однако ряд неточностей терминологического характера (например, "словесные ответы"; наличие в одном ряду таких разнородных понятий, как "ссора, крик, визг"), а также некоторая узость данного определения побудили к его уточнению и дополнению.

Для понимания сущности вербальной агрессии необходимо отметить следующее:

1. Установить отличия речевой агрессии от сходных и смежных психологических и речевых явлений, а именно:

а) языкового насилия;

б) спонтанных вербальных реакций на сильный стресс (например, боль, страх);

в) речевой самоагрессии, некоторые проявления которой по своей специфике и мотивам не позволяют рассматривать их в рамках феномена речевой агрессии.

2. Разграничить явление вербальной агрессии и специфические формы речевого поведения, составляющие часть поведенческого кодекса отдельных микрогрупп.

3. Установить отличия между целенаправленным и нецеленаправленными проявлениями речевой агрессии на основе разграничения понятий "речевое поведение" и "речевая деятельность".

4. Определить отношений понятий "негативные чувства" и "отрицательные эмоции" к явлению речевой агрессии.

5. Выявить основные факторы, определяющие агрессивный характер высказывания в конкретной речевой ситуации.

Таким, образом психологи связывают понятие "мотив" с понятием "потребность" и выделяют основные мотивы речевой деятельности с точки зрения степени их личностной значимости, важности для субъекта

В исследованиях отмечается, что основными мотивами проявления вербальной агрессии в конкретных речевых ситуациях будут мотивы, связанные со следующими потребностями детей:

- потребность в самоутверждении: протест против гиперопеки и ограничения свободы со стороны взрослых; потребность в самостоятельности, независимости; стремление к достижению авторитетного положения в детском коллективе и др.;

- потребность в самореализации: возможная экспансия в чужое личностное пространство; стремление к достижению целей через ущемление интересов другого человека, нанесение вреда другим участникам ситуации общения и т.п.;

- потребность в самозащите: стремление оградить себя от вербальной агрессии со стороны других участников речевой ситуации - осмеяния, унижения и т.п.

Рассматривая мотивы агрессивного словоупотребления, относящиеся только к осознанной речевой деятельности, можно выделить "желание понизить социальный статус адресата"; "стремление понизить его уровень самооценки"; "попытку нанести моральный урон"; "повышение своей самооценки (или демонстрация силы)"; "желание добиться изменения поведения адресата".

Существуют *причины* вербальной агрессии:

Биологические факторы, научения, отрицательный опыт речевого общения, негативная модель речевого поведения учителя, негативные коммуникативные установки.

Вывод:

 Можно сделать вывод, что проблема исследования причин и мотивов вербальной агрессии является еще явно не изученной и требует детальной разработки. При этом необходимо отметить значительную сложность и неоднозначность решения этой проблемы, причинами которых являются, прежде всего, количественное многообразие и качественное своеобразие речевых ситуаций, отмеченных вербальной агрессией, и - следовательно - конкретных, характерных для каждой ситуации мотивов этой агрессии.

2.**Особенноси проявления вербальной агрессии удошкольника.**

В дошкольном возрасте доминирующей формой проявления агрессивности является вербальная агрессия, а также - самозащитные и внешне обвинительные реакции на фрустрирующие ситуации мальчики отличаются более высоким уровнем агрессивности. Агрессивность у младших школьников тесно связана с негативными эмоционально-личностными характеристиками (тревожностью, напряженностью, возбудимостью и доминантностью), которые усиливают ее проявления. В то же время, коммуникативные (доброжелательность и открытость в общении) и регуляторные (ответственность и самоконтроль) личностные свойства успешно противодействуют агрессивным тенденциям.

Проблема проявления агрессии и агрессивного поведения детей младшего возраста является весьма актуальной в современной психологии. Агрессия, в какой бы форме она не проявлялась, представляет собой поведение, направленное на причинение вреда или ущерба другому живому существу.

Агрессивное поведение в младшем возрасте принимает разнообразные формы. В психологии принято выделять вербальную и физическую агрессию, каждая из которых может иметь прямые и косвенные формы.

Вербальная агрессия

. Косвенная вербальная агрессия направлена на обвинение или угрозы сверстнику, которые осуществляются в различных высказываниях. Это могут быть:- жалобы, демонстративный крик, направленный на устранение сверстника («Не мешай»); агрессивные фантазии ( «Я тебя догоню, выброшу твою игрушку», и пр.)

2. Прямая вербальная агрессия представляет собой оскорбления и вербальные формы унижения другого: дразнилки, оскорбления,

Среди форм агрессивных реакций, встречающихся в различных источниках, необходимо выделить следующие:

физическая агрессия (нападение), косвенная агрессия, вербальная агрессия, склонность к раздражению, негативизм и т.д.

*Из форм враждебных реакций отмечаются:*

Обида - зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания.

Подозрительность - недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.

Основные проблемы различить агрессию и по механизму возникновения и действия, а механизм и принцип действия во многом зависят от восприятия и оценки человеком ситуации, в частности - намерений, приписываемых другому лицу, возмездия за агрессивное поведение, способности достичь поставленной цели в результате применения агрессивных действий, оценки подобных действий со стороны других людей и самооценки.

В исследованиях отмечено, что различают агрессию и по механизму возникновения и действия, а механизм и принцип действия во многом зависят от восприятия и оценки человеком ситуации, в частности - намерений, приписываемых другому лицу, возмездия за агрессивное поведение, способности достичь поставленной цели в результате применения агрессивных действий, оценки подобных действий со стороны других людей и самооценки.

Отражающие проявления агрессивности дошкольника, можно отметить следующее:

1) показатели агрессивности в указанных возрастах характеризуются стабильностью;

2) внешне направленная агрессия рассматривается в этот период как способ защиты «Я»;

3) агрессивные проявления не мешают удовлетворительной социальной адаптации, ребенок с агрессивными проявлениями могут занимать как статусную позицию лидера, так и быть отверженными.

4) Проявления как частных форм агрессии, так и обобщенных показателей открытых и скрытых форм агрессии на протяжении дошкольного возраста меняются, но уровни их выраженности практически совпадают.

5) Защита собственного Я осуществляется посредством открытого проявления агрессивности.

6) Успешность социальной адаптации не связана ни с одной из форм проявления агрессии.

7 Повышение агрессивности обусловлено стремлением к активному контактированию с окружающими, отрицанием групповых норм, правил и ценностей.

8) Агрессия выступает наиболее эффективным способом контроля за событиями и ситуациями в младшем школьном возрасте.

9) Тревожность как относительно устойчивая личностная характеристика связана с агрессивностью.

10) Проявления как частных, так и обобщенных показателей открытых и скрытых форм агрессивности на протяжении дошкольного возраста изменяются как в сторону повышения, так и в сторону понижения; но несмотря на отдельные всплески в рассмотренный критический период, агрессивность в возрасте младшего школьника мало отличается от агрессивности дошкольника.

Исследования в области социальной психологии показали, что около 50% детей склонные к агрессивности. Выявлено- негативные особенности среды воспитания (семьи алкоголиков, наркоманов, неполные семьи) повышают вероятность возникновения у детей агрессивных действий. Например, в большинстве таких семей в присутствии детей постоянно курят, распивают спиртное, выясняют отношения в нетрезвом виде. Это повышает уровень агрессии детей. В настоящее время появляется все больше научных исследований, подтверждающих тот факт, что сцены насилия, демонстрируемые по ТВ, способствуют повышению уровня агрессивности телезрителей. Не секрет, что ТВ - единственно доступное для данной категории детей развлечение и средство развития. Если ребенка строго наказывать за проявление агрессивности (что чаще всего и делают родители), то он учится скрывать свой гнев в присутствии их, но в любой другой ситуации не может подавить агрессию. Пренебрежительное, попустительское отношение взрослых к агрессивным вспышкам ребенка также приводит к формированию у него агрессивных черт личности. Дети часто используют агрессию и непослушание для того, чтобы привлечь к себе внимание взрослого. Научные исследования убедительно доказывают зависимость между негативными взаимоотношениями в системе «родители – ребенок», эмоциональной деривацией в семье и детской агрессией. Установлено: у ребенка складываются негативные отношения с одним или обоими родителями, если дошкольник не находит поддержки в оценках родителей или не ощущает родительской поддержки и опеки, ухудшаются отношения со сверстниками, проявляется агрессивность.

 Психологи, занимающиеся этой проблемой, отводят важную роль раннему опыту воспитания ребенка в конкретной культурной среде, семейным традициям и эмоциональному фону отношений родителей к ребенку. Стиль взаимодействия со взрослыми сводится к следующему: занимается своими делами, общение происходит редко. Дальнейшее воспитание остается достаточно суровым, используются частые наказания, враждебность детей по отношению друг к другу не вызывает у взрослых осуждения. В результате формируются такие качества, как тревожность, подозрительность, жестокость, агрессивность, эгоизм. Таким образом, видно, что дети перенимают манеру отношений взрослых, берут ее за эталон, а когда сами попадают в общество, проявляют агрессию и жестокость.

 Передавая социально полезный опыт, родители проявляют и негативные его стороны, являющиеся эмоционально заряженным «руководством к действию». Не имея своего личного опыта, ребенок не в состоянии соотнести правильность навязываемых моделей поведения с объективной реальностью. Сами же родители всегда довольны, хотя могут и не показывать вида, когда дети им подражают, пусть даже в самом дурном отношении. Таким образом, на возникновение агрессии у младших школьников оказывают влияние 2 основных фактора:

• образец отношений между родителями и их поведение;

• характер подкрепления агрессивного поведения со стороны окружающих.

 Исследования показали, дети различаются по степени ощущения безопасности в своих отношениях с матерью. Ребенок, надежно привязанный к матери, склонен доверять другим людям, имеет хорошо развитые социальные навыки, склонен к конструктивному общению, не агрессивен. Ребенок, тревожащийся по поводу своей привязанности к матери, отличается несговорчивостью, сопротивляется контролю, склонен к проявлению физической агрессии. Для таких детей характерны аффективные вспышки, импульсивность поведения.

 В ходе исследований была установлена связь между родительским наказанием и детской агрессией. У родителей, которые понимают и принимают ребенка, объясняют, почему нельзя проявлять жестокость по отношению к окружающему миру, дети наименее агрессивны.

 Родители более агрессивных детей ведут себя так, как будто любое поведение прилично. Однако, когда ребенок совершает проступок, он строго наказывается. Строгость родителей, если она последовательна и чувствительна для ребенка, может привести к подавлению агрессивных импульсов в присутствии родителей, но вне дома он будет вести себя еще более агрессивно. Кроме того склонный к телесному наказанию родитель, хотя и не намеренно, подает пример агрессивного поведения. Ребенок узнает, что физическая агрессия — средство воздействия на людей и контроля над ними.

 На развитие агрессии значительно влияют конфликтные отношения между родителями. По степени важности эти взаимоотношения превышают все другие, так как конфликты способствуют возникновению различных нервно-психических расстройств у детей. Этот факт имеет исключительное значение в формировании у детей уверенности в себе, в своих силах и возможностях. В крайних случаях ребенок не получит правильной картины мира, не сумеет адекватно реагировать на него. Агрессия может стать источником силы и способом добиться своего, получить власть или занять место в обществе, так как родители, занятые собственными проблемами, не смогли показать ребенку других способов поведения в обществе.

 Имеются многочисленные попытки классификации агрессивных действий с позиций социальной нормативности поведения ребенка. Считают существенным разделение агрессии инициативной и оборонной, а также психологи выделяют «общественно и этически оправданные поступки» и «недопустимую грубую форму обращения с человеком, а иногда с неодушевленным предметом». В педагогических целях при выборе способов реагирования на агрессию детей необходимо помнить, во-первых, взрослые должны не требовать от таких детей чего-либо, а просить. Возможно мягкое физическое манипулирование (взять за руку).

 Во-вторых, использовать поощрение за выполнение определенных правил и наказания за их невыполнение. Наказание будет иметь эффект только тогда, когда сам ребенок считает, что заслужил его.

 В-третьих, разрядить обстановку во время эмоциональной вспышки ребенка уместной шуткой. Доброжелательный тон взрослого поможет ребенку не проявить агрессии.

 Но прежде всего к таким детям важно проявлять терпение, внимание к его нуждам и потребностям, постоянно отрабатывать навыки общения с окружающими.

Если агрессия является выражением гнева, психологи выделяют применение разнообразных стратегий и воздействия:

1. Обучение детей контролю за своими эмоциями и способами отреагирования негативных чувств без вреда для окружающих людей (эта стратегия используется, если агрессия проявляется в прямой форме). Например, нужно учить ребенка преобразовывать прямую агрессию в косвенную с помощью предметов заменителей, выплескивать внутреннее напряжение через активные действия, занятия спортом, подвижные игры, проявление символической агрессии;

2. Развитие у ребенка умения снижать уровень эмоционального напряжения через физическую релаксацию (для этого используются прослушивание медитативной, спокойной музыки, фантазии-визуализации, медленные танцы, специальные дыхательные упражнения, методы аутотренинга и т.п.);

3. Обучение умению предъявлять партнеру по общению свои чувства через их проговаривание и приглашение к сотрудничеству (такая стратегия разрабатывается в гуманистическом подходе). В результате этих действий проходит преодоление противоречий, предотвращение конфликтов в будущем.

Вывод: Управляемые механизмы психологической защиты у младших школьников еще не сформированы, поэтому обычно он стремится изменить ситуацию, и нередко - с помощью агрессии. И это рождает у ребенка чувство тревоги и страха. У него вырабатывается комплекс вины, который затем будет частично превращаться в чувство совести и обрастать моральными нормами, способствуя его социализации и адаптации в окружающей среде. Дальше этот комплекс - вина, совесть и мораль - будут сопровождать подросшего ребенка всю жизнь, естественно, изменяясь и развиваясь.

**3.Сущность понятия «тренинговые упражнения»**

Общепринятого понятия тренинг не существует, что и приводит к расширительному толкования метода и обозначению этим термином самых разных приёмов, форм, способов и средств, используемых в психологической практике. Термин тренинг имеет ряд значений: обучение, воспитание, тренировка, дрессировка. В отечественной психологии распространены определения тренинга как одного из активных методов обучения, или социально—психологического тренинга. Психологи рассматривают социально-психологический тренинг, как средство воздействия, направленное на развития знании , социальных установок, умений и опыта в области межличностного общения, средство развития компетентности в общении. Психологи рассматривают понятие «тренинг», как способ перепрограммирования имеющийся у человека модели управления поведением и деятельностью.

Термин упражнение психологи рассматривают, как повторное выполнение действия с целью его усвоения. В различных условиях обучения упражнение — это: либо единственная процедура, в рамках которых выполняются все компоненты процесса учения— уяснение содержания действия, его закрепление, обобщение и автоматизация; либо одна из процедур — наряду с объяснением и заучиванием, предшествующим упражнению и обеспечивающим первоначальное уяснение содержания действия и его предварительное закрепление; здесь упражнение обеспечивает завершение уяснения и закрепления, а также обобщения и автоматизации; в итоге это приводит к полному овладению действием и превращению его (в зависимости от достигнутой меры автоматизации) в умение или навык. Упражнение может выполняться и сразу после объяснения, без предварительного заучивания; при этом закрепление полностью происходит в ходе упражнений.

Активность участников тренинговой группы носит особый характер, отличный от активности человека, слушающего лекцию или читающего книгу. В тренинговые упражнения люди вовлекаются в специально разработанные действия. Это может быть проигрывание той или иной ситуации, выполнению упражнении, наблюдение за поведением других по специальной схеме. Активность возрастает в том случае, если мы даем участникам установку на готовность включиться в совершаемые действия в любой момент.

Тренинговые упражнения как правило делятся на три вида:

Коммуникативные. Их основная задача — постановка поведенческих навыков. Ведущий берётся научить эффективному поведению в различных ситуациях общения. Предполагается, что умения и навыки, сформированные в искусственно созданных и «безопасных» условиях психологического тренинга, помогут вам преодолеть трудности в реальной жизни. Например, если вы боитесь или стесняетесь чего-либо, вам помогут закрепить необходимые навыки, еще и еще раз проигрывая эту ситуацию с другими членами тренинговой группы. На таких тренингах учатся решать сложные проблемы, которые возникают в процессе межличностного общения у каждого человека. Для этого используются специальные упражнения, моделирующие различные жизненные ситуации. Выполняя их, участники тренинга учатся налаживать отношения с другими людьми и лучше их узнавать, проявлять внимание ко всему, что происходит на невербальном уровне и вступать в контакт с помощью иных средств, нежели слово (взгляд, поза, прикосновение, жесты и т.п.)

Тренинги личностного роста. Тренинговые упражнения личностного роста представляют собой разновидность коммуникативных упражнений, в которых с помощью различных техник участники пытаются осознать и преодолеть свои трудности.

Бизнес-тренинги. Это — бесчисленные вариации первых двух категорий, сориентированные на решение конкретных бизнес-задач. Популярны также тренинги ведения переговоров, решения конфликтных ситуаций. Работа с коррекцией своего эмоционального и физического состояния - важная часть тренинга. Она повышает устойчивость к стрессовым ситуациям, делает поведение более гибким, уменьшает степень страха перед неопределенными или незнакомыми ситуациями.[15]

Методы, используемые на тренингах

Выделяют базовые методы, которые используют в любых тренинговых группах. Это групповые дискуссии, игровые методы, моделирование ситуаций, техники развития сенсорной чувствительности. В зависимости от целей тренинг включает в себя эти методы в разных пропорциях и соотношениях.

Групповая дискуссия - это совместное обсуждение спорных вопросов, позиций и стратегий поведения участников. Этот метод дает участникам возможность увидеть проблему с разных сторон, пережить различные ситуации общения внутри группы, самостоятельно ответить на поставленные ими вопросы, придти к какому-либо решению. Ведущий может управлять дискуссией с помощью поставленных вопросов или тем для обсуждения. Дискуссия может и не управляться, тогда темы выбирают сами участники.

Игровые методы включают в себя ситуационно-ролевые, дидактические, творческие, организационно-деятельные, имитационные, деловые игры. Использование игровых методов в тренингах чрезвычайно продуктивно. На стадии знакомства с группой игры нужны для преодоления скованности и напряженности, снятия "психологической защиты". Игры применяют для диагностики трудностей в общении и психологических проблем участников тренинга. В игре происходит обучение новым навыкам, тренируются необходимые профессиональные учения. Происходит самораскрытие участников, повышается их творческий потенциал.

Моделирование ситуаций. Часто во время тренинга необходимо понять, как младший школьник ведет себя, какими шаблонами поведения пользуется. Тогда предлагается разыграть наиболее привычную ситуацию, например, поведение в конфликтной ситуации. Моделирование дает возможность участнику тренинга увидеть свои выигрышные и проигрышные шаблоны поведения, а наблюдающих приучает анализировать ситуации.

Техники развития сенсорной чувствительности - с помощью них участники развивают у себя умение воспринимать, понимать и оценивать других людей, самих себя, свою группу. С помощью специальных упражнений можно получить вербальную и невербальную информацию о том, как их воспринимают другие люди, насколько точно их собственное самовосприятие, насколько влияет внешнее мнение на их поведение.[14]

Вывод: Особенно эффективными и достижении целей тренинга через осознание, и тренировку приемов, способов поведения, идеи, предложенных ведущим, являются те ситуации и упражнения, которые позволяют активного участвовать в них всем членам группы одновременно. Принцип активности в частности, опирается на известную из области эксперементальной психологии идею: человек усваивает десять процентов того, что слышит, пятьдесят процентов того, что видит, семьдесят процентов того, что проговаривает, и девяносто того, что делает сам.

**4.Технология организации тренинговых упражнений для снижения вербальной агрессии**

Цель тренинговых упражнений - это решение актуальных личностных, жизненных, социальных проблем.

При оказании психологической помощи для детей с «вербальной агрессией» нужно помнить, что такие проблемы не решаются быстро, для этого потребуется определенное количество времени и терпения. Педагог не ставит задачу за те несколько дней, которые длится тренинг, сделать из ребенка «мастера общения». Это невозможно. Мыслительные схемы и стереотипы поведения, которые формировались на протяжении всей жизни, нельзя поменять за два дня. Нужна упорная и систематическая работа над собой. Цель тренинговых упражнений — показать «как это делается», дать импульс для дальнейшего развития. Подразумевается, что дошкольник будет продолжать отработку полученных навыков и после тренинга, пока они не превратятся в автоматический естественное поведения. Тренинговые упражнения проводят в различном формате.

Для начала необходимо подготовится к тренингу:

Психологи считают, что необходимо определить, является ли агрессивность внутренним состоянием дошкольника или она вызвана внешним фактором (вашим поведением, поведением другого человека или какими-то событиями). Важно отвлечь агрессивного ребенка или помочь ему разрядить агрессивные эмоции доступными способами, например, через тренинговые упражнения или специальные упражнения. Поскольку злость - нормальная и необходимая каждому человеку эмоция, необходимо научить выражать свои чувства приемлемыми способами (как вербально, так и не вербально). Показывая своим примером примеры адекватного поведения. Ребенок должен исследовать свои эмоции и попытаться понять, что их вызвало. Можно использовать любой конфликт как сценарий, раздав дошкольникам роли, проигрывая его и придумывая различные варианты позитивного решения.

Если агрессия является выражением гнева, возможно:

обучение дошкольника контролю над своими эмоциями и способам выражения негативных чувств без вреда для окружающих людей. Нужно научить ребенка преобразовывать прямую агрессию в косвенную с помощью предметов-заменителей. Выплескивать внутреннее напряжение через активные действия, занятия спортом, подвижные игры, проявление символической агрессии. Развитие у ребенка умения снижать уровень эмоционального напряжения через тренинговые упражнения (для этого используются различные упражнения которые следует подготовить заранее). Формирование таких качеств, как эмпатия и доверие к людям.

Предоставить ребенку приемлемые упражнения для выражения подавляемого гнева, помочь подойти к реальному восприятию чувства гнева, побудить его отреагировать на гнев. Осуществить вербальный контакт с чувством гнева (пусть скажет то, что думает, тому, о ком думает). Обсудить с ребенком проблему гнева.

Для проведения тренинговых упражнений необходимо продумать организацию пространственно-предметной среды:

Подготовленность к проведению тренинга означает не только знакомство с теоретическими основами разнообразных тренинговых методов, но и обязательно личный опыт многократного участия в психологических тренингах разных типов, а также ведения групп хотя бы в роли ассистента.

Помещение для занятий должно быть звукоизолированным и располагаться в месте, обеспечивающем отсутствие случайного постороннего вмешательства и помех работе. Для того что бы избавиться от некоторых стереотипов, следует исключить факторы, которые могут автоматически запустить действие этих самых стереотипов. Поскольку занятия могут длиться несколько часов, следует позаботиться о том, чтобы помещение было просторным и периодически проветривалось. Хорошо, если помещение настолько просторно, что круг участников занимает только его половину, а во второй половине на полу лежат маты или есть ковровое покрытие

• кабинет (не менее 18 кв. м), пригодный как в качестве традиционного учебного класса, так и в качестве игровой аудитории;

• ковровое покрытие;

• свободно передвигающиеся учебные столы и стулья.

• стол и стул на каждого ребенка;

• доска (стенд для вывешивания плакатов);

• цветные карандаши (или фломастеры), краски и кисточки на каждого участника;

• листы плотной бумаги в достаточном количестве (формата А4 и А3)

• Методические пособия

• компьютер;• зеркала на стенах, скрываемые шторками.

Время занятий:

• продолжительность каждого занятия: от 35–45 минут до 60минут с одним 10-минутным перерывом; В основном тренинг длится несколько часов

• частота: рекомендуется не реже одного раза в неделю;

Необходимо подготовить материал заранее для того чтобы тренинг был качественным:

Информация должна подаваться оригинально, и в тоже время структурировано. Новые упражнения и задания должны быть логичными и понятными, и ещё практичными. Участники тренинга должны осознавать, зачем ему это нужно, и как это поможет ему в жизни;

Тренинговые упражнения должны проходить в приятной обстановке, ведущий должен уметь дать ответ на любой заданный вопрос. Личные качества ведущего являются немаловажным условием. Ведущий должен иметь навыки выступлений перед людьми, а так же уметь организовать дискуссии, чтобы захватить внимание участников и наладить обратную связь с ними. Необходимо принимать активное участие в процессе, а не выполнять роль стороннего наблюдателя. Нужно быть общительным, энергичным, артистичным и находчивым. Пригодится личностная гибкость и способность находить общий язык с любым из участников. Необходимо максимально использовать свой потенциал – участники тренинговых упражнений должны испытывать эмоциональный подъём и воодушевление, ведущий должен испытывать то же самое, только тогда можно сказать, что упражнение прошло на высшем уровне.

Психологи считают, что нужно стараться предоставить возможность каждому участнику проявить свои умения и возможности, не оставляйте никого без внимания. Обратная связь между участниками тренинговых упражнений и ведущим должна быть продуктивной. Так же нужно продумать критерии оценки результативности тренинга. Важный момент — это желание ребенка стать членом тренинговой группы. Добровольность участия является необходимым профессионально-этическим требованием. Поэтому, приходя на тренинг ведущий должен доступно объяснить цели такой работы и ее формы и сформировать у детей мотивацию к этой деятельности. Нельзя требовать от ребёнка обязательной явки на тренинговые занятия

Этапы проведения тренинговых упражнений:

Любое мероприятие начинается с организационных моментов, тренинговые упражнения не являются исключением. Участники собираются в месте проведения занятий, обустраиваются и занимают свои места. Во многом успех следующих этапов тренинга будет зависеть от первого впечатления об организаторе и ведущем, сложившегося у участников. В связи с этим всеми силами необходимо постараться избежать всевозможных накладок и недоброжелательного отношения. Занятия начинаться должны строго по расписанию.

Вводный этап – знакомство и ориентация

Первый этап самого тренинга – вводное занятие. Оно имеет несколько задач – это введение слушателей в суть дела. Цель тренинговых упражнений, его структура: даётся приблизительный план предстоящей деятельности. Участники обмениваются с ведущим и между собой своими ожиданиями, а ведущий, со своей стороны оценивают и осмысливают услышанное. На этом этапе самое важное – знакомство и налаживание контактов внутри группы и между участниками и ведущими тренинга. Участники поочерёдно представляются, рассказывают о себе, и о своих целях. Выполняются упражнения, направленные на знакомство.

Основной этап – обучающий

Второй и основной этап тренинга – передача знаний, навыков и умений, то есть нового опыта. Этот опыт сначала обозначается, затем объясняется и передаётся. Участники должны его воспринять, и осмыслив присвоить. Потом идёт, выполнение упражнений, непосредственное применение полученного опыта на тренинге. И только потом оценивается усвоенный учениками опыт, то есть достижения целей этого этапа и тренинга в целом. Такую схему, имеет любой учебный процесс. Поэтому упражнения и другие виды активности в программе тренинга должны логически придерживаться именно этой схемы.

Третий завершающий этап.

Завершающий этап – это подведение итогов и прощание.

Перед началом занятий педагог или ведущий должен подготовить примерную программу психологического тренинга. Разумеется, эта программа является только ориентиром, поскольку в процессе работы неизбежны отступления от заготовленных сценариев, а иногда — кардинальные изменения стратегии ведения группы. Однако наличие программы представляется обязательным, поскольку ее подготовка позволяет четко осознать основные пути достижения поставленной цели. Исследования показали, что разработанную психологом программу следует обсудить с более опытными коллегами или администрацией школы — при том условии, что руководитель достаточно профессионально подготовлен в области психологии. По окончании занятий программа может быть пересмотрена, уточнена и — как прошедшая проверку — утверждена окончательно.

Правила в тренинговой группе:

Психологи рекомендуют: объяснять участникам все эти правила, давать ответы на все возникающие вопросы. Если со стороны членов группы нет возражений, то правила считаются принятыми группой и являются законом для всех, в том числе для ведущего. Ведущий должен следить, чтобы эти правила ни кем не нарушались. Если же какое-то правило все-таки было нарушено, то нужно напомнить о нем участникам группы еще раз.

 В данной ситуации ведущий – не учитель, который должен “научить жить”, а лишь помогаете каждому изучить себя и других людей, понять свои чувства, контролировать собственные мысли и поступки. Наиболее оптимальная позиция ведущего – позиция друга, понимающего и доброжелательного, внимательного и взыскательного и, главное, способного помочь любому стать самим собой .Он только помогаете, всю активную работу проводит сам участник. Ведущий должен стараться создать нестандартную обстановку. Это будет способствовать интересу к тренингу и раскрепощению его участников. Оптимально – круговое расположение участников на стульях вместе с ведущим. Можно даже всем сесть на пол.

Правило "здесь и теперь". Важно, чтобы разбирались процессы, мысли и чувства, возникающие в группе в данный момент. Таким образом, участников приучают сосредотачивать внимание на себе и на происходящем вокруг них в настоящее время. То, как проявляет себя человек "здесь и сейчас", показывает, как он ведет себя "по жизни". И на это стоит обращать внимание участников тренинга.

Правило искренности и открытости. Необходимо добиваться того, чтобы члены группы не лицемерили и не лгали. Признак сильной и здоровой личности - это определенная открытость окружающим своих чувств по поводу происходящего. Это основа эффективного межличностного взаимодействия. Естественно, в начале работы группы, этого добиться невозможно. Не всегда нужно добиваться полного самораскрытия в группе сотрудников предприятия, которым предстоит продолжать работать вместе. Но каждый участник группы должен чувствовать себя защищенным и иметь право раскрыться в той мере, в какой он считает нужным для данного момента.

Правило "Я". В группе запрещается использовать рассуждения типа: "У всех такое мнение…", "Мы считаем…" и т.п. Эти высказывания перекладывают ответственность за чувства и мысли конкретного человека на несуществующее "мы". Все высказывания должны строиться с использованием "я" .Это , учит человека брать ответственность на себя и принимать себя таким, каков он есть.

Правило активности. В группе не должно быть пассивных наблюдателей. Упражнения включают всех участников в их отработку. Если участники группы отказываются принимать участие в отработке навыков и форм поведения, но стоит уделить внимание обсуждению их мотивации целей присутствия на тренинге.

Правило конфиденциальности. Все, что говорится в группе относительно участников, должно оставаться внутри группы. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия. Но конкретные приемы, знания, техники могут и должны использоваться вне группы в профессиональной деятельности, в повседневной жизни. Перестройки пространства в соответствии со сменой характера общения. Здесь имеется в виду то, что для игр и заданий, которые будет предлагать ведущий участникам, может потребоваться достаточно места для их проведения. Помещение, где будет проходить занятие, не должно быть слишком тесным. Желательно, чтобы группа чувствовала себя достаточно свободно в помещении, но в то же время и не терялась в нем. Здесь следует исходить из количества участников тренинга. Свет в помещении не должен быть очень ярким. Желателен магнитофон, фонограммы различных темпов и ритмов.[24]

Вообще, ведущий – это участник, который объясняет правила игр и следит за тем, чтобы они не нарушались. Его цель – не демонстрация своих блестящих способностей (работа для группы), а помощь в построении отношений общения между участниками (работа с группой). Для создания игрового процесса ведущий может чередовать различные эмоциональные состояния участников, учитывать смену возможных ритмов работы, менять формы общения. Самая большая ошибка – думать, что ведущий – “гений общения”. Он элегантен, остроумен, артистичен и может найти выход из любого положения. Это традиционный взгляд на лидера в многочисленной аудитории. Другой стереотип: “ведущий должен быть активным и энергичным, он должен заряжать участников своей энергией”. Но как это мешает контакту с участниками.

Вывод.

Можно сделать вывод, что любой психологический тренинг это творческий процесс, требующий максимальной отдачи. Для того чтобы эффективно проводить психологические тренинги и с их помощью формировать уверенное поведение, недостаточно только лишь овладение технологией поведения. Для начинающих ведущих очень важно чтобы они тоже умели управлять своим поведение, были уверены в себе и своих силах. Составленная программа тренинга это лишь план действий и ведущий должен уметь подстраиваться под группу. С группой может открыться нечто новое неизвестное для школьников и в этом случае ведущий должен быть готов к таким ситуациям. В данной программе желательно придерживаться алгоритму действий, но совсем не обязательно строго его соблюдать.

Заключение

В ходе работы над исследованием были полностью реализованы поставленные цель и задачи. Так следует отметить, что анализ исследований по проблеме тренинговых упражнений как средства снижения вербальной агрессии в дошкольном возрасте позволил выявить характерные особенности дошкольника. Агрессия человека, в том числе речевая агрессия, представляет собой многостороннее явление. Существуют две основные точки зрения на природу человеческой агрессивности: биологический подход, определяющий агрессию как врожденное, генетически обусловленное качество человека; социальный подход, рассматривающий агрессию как приобретаемое в процессе социализации или ситуативное поведение. При этом все рассмотренные теории признают, что агрессия является неотъемлемой динамической характеристикой активности и адаптивности человека и потому представляет объект для серьезного изучения. Проблема проявления агрессии и агрессивного поведения детей является весьма актуальной в современной психологии. В основном у детей возникает прямая- вербальная агрессия. Следует отметить, что вербальная агрессия ребенка возникает за счет того, что ребенок пытается сам себя защитить либо доказать свою правоту и показать своё Я. Основной проблемой является возможность различить агрессию и по механизму возникновения и действия, а механизм и принцип действия во многом зависят от восприятия и оценки ситуации. Это обозначает, что ребенок чем-то встревожен агрессивность у дошкольников тесно связана с негативными эмоционально-личностными характеристиками такими, как тревожность, напряженность, возбудимость и доминантность. Психологи, которые занимаются этой проблемой, отводят важную роль раннему опыту воспитания ребенка в конкретной культурной среде, семейным традициям и эмоциональному фону отношений родителей к ребенку. Проанализировав социально-педагогическую литературу можно отметить, что существует множество тренинговых упражнений которые способствуют снижению вербальной агрессии. Педагогическими условиями успешного использования тренинговых упражнений являются:

1. Если тренинговые упражнения будут проходить с использованием игровых методов
2. Моделирование ситуаций

3.Достижение целей через тренировку приёмов, способов положительного поведения.