

Agresszivitást csökkentő foglalkozások

A program összesen 12 alkalom: 12x60 perc

A csoport létszáma: 8-10 fő

Csoportba kerülés feltétele: legalább közepes minősítés a „Szubkultúrában betöltött magas státusz” és/vagy „Agresszivitás” kategóriában a kockázatelemzés során, valamint a fogvatartott önkéntes beleegyezése.

Célja:

Segítsen a fogvatartottaknak felismerni, megérteni és hatékonyan kezelni az agresszív viselkedést, legyen szó a saját agresszió vagy mások agressziójáról. A tréning során igyekszünk számos olyan készséget és stratégiát tanítani, amely hozzájárulhat a konfliktusok építő jellegű megoldásához, rendezéséhez és a stressz csökkentéséhez, hozzájárulva a börtön biztonságosabb működéséhez a reintegráció elősegítéséhez, ezzel is csökkentve a visszaesés kockázatát.

Az agressziókezelő tréning hasznos lehet:

- Azoknak, akik hajlamosak az agresszív kirohanásokra: Segít az önkontroll javításában és a belső feszültség kezelésében.
- Akik nehezen kezelik a dühüket: Stratégiákat nyújt a düh egészségesebb levezetésére.
- Konfliktusos helyzetekben, kényszer közösségben élőknek Segít a dinamika megértésében és a jobb interakciók kialakításában.
- Azoknak, akik javítani szeretnék kommunikációs készségeiket: Az agresszió gyakran a rossz kommunikációból fakad.

Tartalom:

- Az agresszió okainak megértése: Mi váltja ki az agressziót? Milyen formái vannak?
- A düh ciklusának felismerése: Hogyan épül fel a düh, és milyen jelei vannak?
- Önismeret és érzelemszabályozás: Saját érzelmek felismerése és kezelése.
- Konfliktuskezelési stratégiák: Alternatívák az agresszív reakciókra.

- Kommunikációs készségek fejlesztése: Asszertivitás, empátia, hatékony problémafeltárás.
- Relaxációs technikák: A feszültség levezetése egészséges módon. (légzőgyakorlatok, mindfulness)
- Szociális készségek fejlesztése: A társadalomba való visszailleszkedés segítése.
- Önismeret és érzelmi intelligencia fejlesztése: Saját érzelmek felismerése és kezelése.
- Empátia és perspektívaváltás: Mások nézőpontjának megértése.

Foglalkozások:

1. alkalom:

Rövid bevezető és a csoportvezető bemutatkozása
 A csoporttagok bemutatkozása játékos feladatokkal
 Csoportkeretek és szabályok kidolgozása
 Elvárások megfogalmazása

2. alkalom:

Név tanulós játékok
 Szoborgyakorlatok
 Brainstorming (düh, agresszió)

3. alkalom:

Elméleti ismeretek.
 Asszertivitas mondatok.

4. alkalom:

Szituációs játékok.

5. alkalom:

Beszélgetés a dühről és az agresszivitásról.
 Düh napló készítése.

6. alkalom:

Relaxációs technikák tanulása, gyakorlása.

7. alkalom:

Önmagam megismerése, önismeret mélyítés.

8. alkalom:

A kommunikáció és sajátosságai

9. alkalom:

Együttműködés fejlesztése.

10. alkalom:

Agresszivitás és düh hatása a környezetre.

11. alkalom:

Asszertivitás és problémamegoldás, empátiafejlesztés és perspektíva váltás

12. alkalom:

Visszajelzések. Tapasztalatok megbeszélése. Tréning zárása.