

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЧАС ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ «ГНЕВ, ЗЛОСТЬ, АГРЕССИЯ»

*И.А.Сухоручкина- педагог-психолог
МБОУ «Уваровщинская сош»*

Цель: формирование адекватного поведения подростков в сложных жизненных ситуациях.

Задачи: 1) расширение знаний о чувствах и эмоциях: гнев, злость, агрессия;
2) расширение представление детей о своих психологических особенностях;
3) освоение «безвредных» способов разрядки гнева и агрессии.

Оборудование: таблицы на каждую парту, скрепки, листы бумаги для каждого

Ход занятия:

Упражнение «Подними руку»

Участникам задаются вопросы. Они поднимают руку вверх.

-Кто сегодня пришел в школу вовремя?

-Кто завтракал?

У кого в одежде есть красный цвет?

-У кого нет красного цвета?

У кого есть лучший друг?

-У кого сегодня хорошее настроение?

-У кого сегодня плохое настроение?

-У кого случалось, что в один день бывает и хорошее и плохое настроение?

-Кто испытывал злость в последнее время?

-Мы увидели, что большинство из вас иногда злятся, испытывают негативные эмоции. Это норма? Конечно, ведь все мы иногда попадаем в неприятные ситуации. Испытывать злость и гнев – нормально. Но то, как мы с ним справляемся, может быть различным у разных людей. Когда человек не способен контролировать себя в критических ситуациях, возникает агрессия.

Сообщение темы занятия

-Тема нашего занятия «Гнев, злость, агрессия»

-Что такое агрессия?

-Слово «Агрессия» произошло от латинского «agressio», что означает «нападение», «приступ». В психологическом словаре агрессия- это поведение, которое противоречит нормам и правилам существования людей в обществе, приносит физический и моральный ущерб людям, вызывает у них психологический дискомфорт.

Основой агрессивного поведения является гнев и злость. С их помощью мы избавляемся от переполняющих нас переживаний.

Упражнение «Как отличить игру, шутку и агрессию?»

-Очень часто дети и подростки, обижая других людей, считают, что они так играют, шутят. Как отличить агрессию от шутки и игры? Послушайте пример:

«Классный руководитель пятого класса одной из школ маленького городка обратилась в психологу за советом. Дело в том, что ученики ее класса не умеют общаться. Они постоянно обзывают друг друга, дерутся. Новичкам достается особо: их не принимают в игры, не разговаривают с ними на переменах. Одной ученице этого класса просто так, якобы "шутя", однажды разорвали учебник, который очень трудно достать - его нет в продаже, другой выбили зуб. Подобное поведение школьники объясняют тем, что они так просто играют.» Так ли это?

Работа с таблицей. Учащимся на парту раздается пустая таблица. Психолог зачитывает выражения, а дети должны вписать их в таблицу в соответствующий столбик

Выражения:

Никому не обидно, весело всем.

Кому-то обидно, больно, неприятно

Участвуют не все

В игре принимают участие все

Все участники соблюдают общие правила

Нет никаких правил

Все участники соблюдают права других

Не соблюдаются права других

Игра, шутка	<i>Агрессия</i>
1.	1.
2..	2.
3.	3.
4.	4.

Упражнение «Скрепка»

-Перед вами лежит скрепка. Разогните ее в одну линию. Получилось? А теперь согните скрепку, как было раньше. Скрепка вновь точно такая же, как была? Нет. Пусть эта скрепка будет вам напоминанием, что наши слова и поступки необратимы, можно попытаться все исправить, но вернуть, как было, невозможно. Будьте осторожны и думайте, прежде чем что-то сказать или сделать.

-Всегда ли гнев и злость плохо? Нет. Без доли агрессивности людям не обойтись.

Работа с притчей «Безвредная змея»

Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в неё камнями, таскать её за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

-В чем мораль этой притчи?

-Нет ничего страшного в том, чтобы пошипеть иногда на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь обидчика. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зла в ответ. А это очень важно, потому что зло никогда не приводит за собой добро. Другими словами, притча говорит о том, что каждый человек должен обладать определенной долей агрессивности. В этом случае агрессивность выполняет защитную функцию. Отсутствие агрессивности приводит к пассивности, мягкотелости.

Когда нужно отстоять спортивную честь страны на международных соревнованиях, когда необходимо спасти своих близких от нападения уличных хулиганов, наконец, когда приходится с оружием в руках защищать свою Родину — тут без высокого уровня управляемой агрессивности не обойтись. Но, главное-это уметь управлять агрессией.

Упражнение «Когда я злюсь...»

-В наше сумбурное и взбалмошное время мало кто оказывается в состоянии реально управлять собственной агрессивностью. Давайте посмотрим, как вы ведете себя, когда злитесь. (учащиеся по кругу продолжают фразу «Когда я злюсь...»)

-А теперь определим, какие из этих реакций здоровые, а какие - нездоровые и почему?

Помните, что гнев – это нормальная реакция человека, но его необходимо строго контролировать! Если ты умеешь контролировать свой гнев, то у тебя никогда не будет проблем с окружающими людьми!

-А как же научиться управлять своим гневом, как сдерживать агрессию? Для этого нужно соблюдать следующие правила:

Знакомство с правилами управления гневом

Правила управления гневом

- 1.Посчитать до 10 или 20
- 2.Сделать 10-12 глубоких вдохов и выдохов
- 3.Походить, если это возможно, взад-вперед по помещению в темпе, диктуемом внутренним состоянием.

4. Порвать какую –нибудь ненужную бумагу. А еще лучше, если на ней предварительно написать : «Я ненавижу Вовку!» , «Я готова разорвать Анну Ивановну на кусочки !»

5. Выместить свои отрицательные эмоции на каком-нибудь заранее подготовленном ненужном и безопасном предмете. Мальчики могут приспособить для этих целей что-то вроде боксерской груши.

6. Послушать спокойную музыку или ту, которая вам больше всего нравится.

7. Заняться любимым делом.

8. Разрядить эмоции какой-нибудь осмысленной полезной работой – уборкой, стиркой , или спортивной игрой , бегом.

- Очень важно контролировать свое состояние и использовать приемлемые способы выплескивания гнева. -А сейчас мы выполним ряд упражнений, которые помогут снять гнев и злость

Упражнение «Корзина с мусором»

Нарисуйте на листе бумаги портрет человека, к которому питаете агрессивные намерения или напишите его имя корявыми, некрасивыми буквами. А теперь одновременно скомкайте и разорвите свои листы и бросьте их в корзину с мусором.

Упражнение «Объект агрессии»

Сядьте поудобнее. Расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь у него.

Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека: он делает то, что вас злит. Послушайте, что говорит вам этот человек, что вы отвечаете. Прислушайтесь к своим ощущениям. Какие чувства испытываете? А теперь представьте, что в ходе разговора он уменьшается в росте, голос его становится все слабее и слабее, все не увереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным и величественным. А теперь наблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Как вам видится ситуация? Что вы теперь слышите, чувствуете?

Если вы закончили упражнение, дайте знак головой. Глубоко вдохните 3-4 раза и откройте глаза.

-Поделитесь своим опытом. Что легко, что трудно было сделать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? На ком из галереи вы остановились? Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней. Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Что вы чувствуете теперь?

Упражнение «Поплавок в океане»

Если вы почувствуете, что в стрессовой ситуации у вас возникает внутреннее напряжение, если вы опасаетесь потерять контроль над собой, вам поможет это упражнение.

Примите максимально удобную позу. Глубоко вдохните и выдохните. На счёт семь закройте глаза.1,2,3,4,5,6,7

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, карты, компаса, руля, весел... Вы движетесь туда, куда вас несут ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность...

Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку воды под собой, поддерживающую вас... Прислушайтесь, какие другие ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

На счет семь медленно открываем глаза. Глубоко вдохните, выдохните. Поделитесь своими впечатлениями, ощущениями.

Итог занятия

-Итак, мы с вами познакомились с понятием: гнев и агрессия. Научились выполнять психологические упражнения, помогающие снять напряжение, накопившуюся отрицательную энергию. Возьмите из всего этого то, что вам пригодится в жизни. Пусть этот опыт помогает вам бережнее относиться к окружающим, быть настоящим хозяином в стране своих чувств, учиться безвредным способам разрядки напряжения, гнева и отрицательной энергии.

Игра, шутка	<i>Агрессия</i>
1.	1.
2..	2.
3.	3.
4.	4.

Игра, шутка	<i>Агрессия</i>
1.	1.
2..	2.
3.	3.
4.	4.

Игра, шутка	<i>Агрессия</i>
1.	1.
2..	2.
3.	3.
4.	4.

Игра, шутка	<i>Агрессия</i>
1.	1.
2..	2.
3.	3.
4.	4.

Игра, шутка	<i>Агрессия</i>
1.	1.
2..	2.
3.	3.
4.	4.

Игра, шутка	<i>Агрессия</i>
1.	1.
2..	2.
3.	3.
4.	4.

--	--

«Рисунок вдвоем»

Класс делится на пары. Каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя. Необходимо взять одну ручку вдвоем и так, чтобы оба партнера держали ее, нарисовать рисунок на свободную тему. Готовые рисунки обсуждаются по принципу, «почему нарисовали именно это», «кто что рисовал», «как вам рисовалось» и т.д. Выясняется, что школьники вели себя в этой ситуации совершенно по-разному: кто-то «рвался в бой» и рисовал сам, игнорируя партнера; кто-то пытался угадать намерения другого и предложить свои идеи, кто-то равнодушно рисовал «по очереди», а кто-то вообще отдал рисунок на откуп напарнику.

Упражнение «ПОРТРЕТ АГРЕССИВНОГО ЧЕЛОВЕКА» Цель: осознание внешнего образа агрессивности человека. Инструкция: Психолог предлагает обучающимся совместно нарисовать портрет агрессивного человека (ведущий или кто-то из учеников рисует портрет на доске), при этом участники должны ответить на вопросы: Какого он будет пола? Роста? Есть ли у него уши? Волосы? Глаза? Нос? Рот? Широкие ли плечи? Руки? Ноги? Какая у него одежда? Что вы еще хотите добавить? «Итак, ребята, общими усилиями мы с вами изобразили портрет агрессивного человека. Симпатичный ли он? Много ли у него друзей? Ждёт ли его успех в его жизни?» Совместное обсуждение. 5 «Нельзя избежать негативных эмоций, их нужно уметь правильно выражать. Мы с вами можем решить, будем ли мы выражать их с помощью агрессии или же другим способом, который безопасен для окружающих и, в первую очередь, для вас самих. Как мы можем это сделать?»