

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ И КОРРЕКЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Пономарева Яна Викторовна

педагог-психолог

МБОУ гимназия №1

г. Липецк, Липецкая область

КЛАССНЫЙ ЧАС «АГРЕССИЯ И КАК ЕЙ ПРОТИВОСТОЯТЬ»

Аннотация: в статье описано занятие с учащимися 2-5-х классов, цель которого – предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения учащихся, обучение безопасным способам выражения отрицательных эмоций, состояний и приемам регуляции психического равновесия.

Ключевые слова: агрессия, конфликтное поведение.

Цель:

- предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения учащихся;
- формирование чувства эмпатии, умение оценивать ситуацию и поведение окружающих;
- обучение «ненаправленным» способам преодоления собственных отрицательных эмоций, состояний и приемам регуляции психического равновесия.

Ход занятия

– Хочу сделать вам комплимент: у вас очень добрые и удивительно красивые лица. На них не отражается плохое настроение, не обнаруживаются грубые черты лица. Но все-таки, как и у всех людей, наверное, и у вас бывает иногда чувство обиды, досады, раздражения? Вам случалось попасть в неприятные ситуации? А можете припомнить, что вы чувствовали тогда? Внутри все кипит; кулаки сжимаются так, что белеют костяшки пальцев; зубы стиснуты; вот когда искается лицо. Да, именно так наше тело предупреждает нас о беде, имя которой, – агрессия. Что это такое? Как вы думаете?

– Агрессия – это физическое или вербальное (словесное) поведение, направленное на причинение вреда другим. Агрессивный человек живет в постоянном конфликте с окружающим миром и людьми.

Взять красный надутый шарик.

– Посмотрите на мой красный надутый шарик. Представьте, будто надутый шарик – это тело человека, а находящийся в нём воздух – чувства раздражения и гнева. Может ли человек, который переживает раздражение и гнев, оставаться спокойным? Что может случиться, когда чувство гнева и раздражения переполнят человека? *С помощью иголки лопнуть шарик.*

– 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?

– Давайте попробуем изобразить ситуацию выражения агрессии. *Каждому ученику раздается одноразовый стакан.* Возьмите одноразовый стакан и сделайте с ним то, что бы вы сделали в состоянии агрессии. *Затем предлагается вернуть предмет к первоначальному виду.*

– Может ли мы после агрессивных действий все восстановить? Бывало, что после агрессии вы жалели о своих действиях?

– Как же бороться с собственной агрессией, как не дать ей победить нас?

Когда нам плохо, когда гнев пытается вырваться наружу, не надо держать его внутри, надо уметь разумно его выплескивать:

Взять другой шарик, надуть его и выпустить немного воздуха.

– Посмотрите, если мы выпустим из шарика немного воздуха? Шарик уменьшился? Взорвался ли шарик? Можно ли такой способ выражения гнева считать более безопасным? Ребята, когда мы выражаем гнев, контролируя его, то он никому не причинит вреда. Сейчас мы узнаем, какие же есть положительные и отрицательные, опасные и безопасные способы выражения агрессии.

– Наша доска разделена на 2 части (*перед занятием подготовить доску*). На левой половине доски вы видите знак «–», это знак опасности, на эту половину доски вы будете прикреплять выбранные вами таблички с опасными способами выражения агрессии. Это действия, которые выполнять опасно, они не смогут снять с человека накопившуюся в нём агрессию. А на правой половине доски вы видите знак «+». Сюда вы будете прикреплять таблички, где написаны разные

упражнения, которые можно выполнять, чтобы снять агрессивное состояние, чтобы чувство гнева уменьшилось. А теперь берите со стола таблички, читайте их и прикрепляйте на доску с нужной стороны (*Дети читают таблички с запрещающими и разрешающими действиями и прикрепляют их на доску*).

Обвинять	Заниматься спортом
Нагрубить	Крутить колеса
Ударить	Колотить подушку
Обижаться	Отжиматься
Злиться	Пошутить
Раздражаться	Обдумывать
Сердиться	Посчитать до 10
Критиковать	Смеяться

– Хорошо поработали, молодцы. А теперь давайте поподробнее рассмотрим безопасные способы выражения агрессии.

1. *Не доводите до предела.* Лучший способ совладать с гневом – это заявить об этом тому, кто вас разозлил. Существует специальная формула «Я – высказывание», которая помогает нам в этом. Как правильно сказать? (обратиться по имени, поделиться своими чувствами, сказать вежливое слово, высказать свое пожелание). «Сережа, мне очень неприятно, когда ты меня называешь таким обидным словом. Пожалуйста, называй меня по имени». Приведите свои примеры...

2. *Можно выразить свои эмоции на физическом уровне.* Сделайте это, естественно, не причиняя вреда себе или окружающим:

- возьмите подушку, начните боксировать по ней, поколотите ее; отожмитесь, подтянитесь, покатайтесь на велосипеде, если есть такая возможность;
- «поработайте кулаками». Необходимо встать прямо, опустить руки вдоль туловища, сильно, до боли, сжать кулаки (представить, что в руках мы сдавливаем лимон, выжимая лимонный сок – полностью, без остатка) и затем очень медленно их разжимаем. *Детям следует обратить внимание на разницу*

между ощущениями, которые они испытывают в напряженном и в расслабленном состоянии. Это упражнение позволяет сдержать первый импульс, побуждающий к физической агрессии;

– «превратитесь в воздушный шарик». Необходимо поднять руки вверх, изображая воздушный шарик; глубоко вдохнуть – наполнить шарик воздухом и задержать дыхание. После – медленно выдохнуть, выпустив воздух из шарика, при этом руки медленно опускаются вниз. Шарик сдулся и стал похож на тряпочку: голова склонилась на грудь, руки расслабленно опущены вдоль туловища. *Упражнение выполняется 2-3 раза.* Это упражнение также можно использовать для снятия гнева или злости. Если не поднимать руки наверх, то его можно делать совсем незаметно для окружающих.

3. *Перевести конфликт в шутку* («Давай завтра подеремся, что-то я сегодня не настроен»). Зачитывается рассказ «Саша-дразнилка» (по Н.М. Артюховой).

Саша очень любил дразнить свою соседку по парте Дашу. Даша обижалась и даже плакала.

– *Почему ты плачешь, Даша? – спросила учительница.*

– *Меня Саша дразнит.*

– *Ну и пусть дразнит! А ты не дразнись в ответ.*

Было очень трудно не дразниться, но один раз Даша попробовала, и вот что из этого вышло.

Ребята сидели в столовой, обедали.

– *Вот я сейчас поем, – начал Саша, – вернусь в класс и твою куклу в окно выброшу.*

– *Ну что ж, — засмеялась Даша, – это будет очень весело!*

Саша даже поперхнулся от удивления.

– *У тебя насморк, — сказал он, подумав. – Тебя завтра в кино не возьмут.*

– *А мне завтра не хочется. Я пойду послезавтра.*

– *Все вы, девчонки; – дрожащим голосом проговорил Саша, – все вы ужасные труслихи и плаクсы!*

– *Мне самой мальчики больше нравятся, – спокойно ответила Даша.*

Саша посмотрел вокруг и крикнул:

– У меня карандаши лучше, чем у тебя!

– Рисуй на здоровье, – сказала Даша.

Тут Саша не выдержал и заплакал.

– О чем ты плачешь, Саша? – спросила учительница, подойдя к мальчику.

– Меня Даша обидела! – ответил Саша, всхлипывая. – Я ее дразню, а она не дразнится!

– Что помогло Даше избежать ссоры? Почему Саша обиделся, заплакал?

4. Научитесь делать паузу. Необходимо сделать глубокий вдох и сосчитать до десяти. Вспомните свое внутреннее состояние в одной из ситуаций, когда вы испытывали гнев, обиду, злость, и попытайтесь воспроизвести его. После этого необходимо задержать дыхание и, прежде чем начать что-то делать или говорить, посчитайте до десяти.

Когда чувствуете, что едва сдерживаетесь от того, чтобы не наговорить лишнего, мысленно наберите в рот воды. Пусть вам в этом поможет сюжет из сказки о заговоренной воде.

Жили-были старик со старухой. Не проходило и дня, чтобы они не ругались.

И хотя оба устали от ссор, остановиться никак не могли. Однажды зашла к ним в дом колдунья и подарила им ведро заговоренной воды: «Если опять на ругань потянет, набери полный рот этой воды, и ссора пройдет». Только она за дверь, как старуха начала старика пилить. А он набрал в рот воды и молчит. Что же теперь, старухе одной воздух сотрясать? – для ссоры нужны двое! Так они и отвыкли от ругани.

5. «Лист гнева», «Рисунок обидчика», «Порви бумагу». Надо нарисовать на листке бумаги обидчика, а после скомкать, потоптать, разорвать на мелкие кусочки этот листок. Можно просто разорвать ненужный вам листок, потратив всю отрицательную энергию на это действие.

– Мы разобрали безопасные способы выражения агрессии. Конечно, желательно эти методы использовать в сочетании друг с другом. Надеюсь, что вы попробуете проработать все эти способы.

– А теперь давайте посмотрим мультфильм, который называется «Конфликт». Просмотр мультфильма «Конфликт». Автор сценария и кинорежиссер Г. Бардин. Киностудия «Союзмультфильм», 1983г.

– О чём этот мультфильм? До чего может додести обычный конфликт? Кто был прав, кто виноват? Кто выиграл, кто пострадал? Подвести к тому, что в конфликтной ситуации страдают оба участника.

Итог занятия

– Что вы узнали сегодня нового? Чему научились? Что запомнилось, понравилось? Какие можете сделать выводы?

На прощание я хочу рассказать вам еще одну притчу.

«Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

– В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков.

Один волк представляет зло – зависть, ревность, грубость, агрессию. Другой волк представляет добро – мир, любовь, верность, отзывчивость.

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

– А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец улыбнулся и ответил:

– Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

Я очень хочу, чтобы после нашего занятия у вас не было сомнения в том, какого волка в себе вам нужно кормить!

Спасибо вам всем за работу! Удачи и успехов в преодолении агрессии!