

Классный час в 7 классе

Тренинг "Берем агрессию под контроль"

Цель:

- установление доверительных внутригрупповых отношений;
- поиск альтернативных (социально-приемлемых) способов удовлетворения собственных потребностей и взаимодействия с окружающими;
- психологическая коррекция детских обид.

Задачи:

- развитие навыков управления своим эмоциональным состоянием;
- обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;
- накопление психологических знаний о безопасных способах выражения агрессии.

Материалы и оборудование: магнитофон; диск с релаксационной музыкой; плакат "Правила работы в группе"; бланки с высказываниями; ручки; карточки, на которых написаны варианты, когда человек применяет агрессию; надувные шарик красного и зелёного цвета; -поле для составления таблицы "Опасные и безопасные способы выражения агрессии"; карточки со способами выражения агрессии (раздаточный материал).

Ход занятия

1. Введение.

Цель: обозначить тему, цели тренинга, настроить на работу, рассказать о правилах работы в группе. **Материалы:** заготовленные правила

Ведущий: "Тема нашего занятия "Берём агрессию под контроль". На занятии мы будем учиться управлять своими эмоциями, получая не только полезные знания и умения, но и хорошее настроение".

Ведущий просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе: две ладони смотрят на психолога – "я готов сегодня работать активно"; ладони повернуты тыльной стороной к психологу – "я не готов сегодня работать активно"; одна ладошка "лицом", а другая тыльной стороной – "я готов работать, но у меня сегодня нет настроения".

Ведущий: "Каждая группа, собираясь работать совместно, всегда договаривается о правилах работы. Давайте посмотрим, что это за правила".

2. Упражнение "Новое, хорошее".

Цель: актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы.

Ведущий по кругу просит ответить на вопрос "Что нового, хорошего произошло у вас за последние дни? Что красивого, весёлого вы видели?" *Иногда кто-то из участников говорит, что у него ничего хорошего не было. В этом случае важно напомнить, что радости в жизни бывают не только большие. Приятные эмоции может вызвать любая мелочь, просто важно помнить об этом и обращать на такие мелочи своё внимание.*

3. Обсуждение понятия "агрессия". Притча о змее

Цель: осознание смысла понятия "агрессия", позитивных и негативных сторон агрессии. **Материал:** карточки, на которых написаны варианты, когда человек применяет агрессию.

Ведущий: "Достаточно часто можно увидеть, как некоторые ребята дерутся. Как вы думаете, что является причиной драк?"

Ведущий: "Вы правы. Любая драка является следствием агрессии человека".

Ведущий: “В словаре даётся такое определение агрессии: агрессия – это физическое или вербальное (словесное) поведение, направленное на причинение вреда другим”.

Ведущий: “Я хочу рассказать вам одну притчу о змее. Послушайте внимательно. Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому была она очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Осмелели звери и закидали змею насмерть камнями”.

Ведущий: “Какой вывод можно сделать из этой притчи? Зачем нужна человеку агрессия? В каких случаях? Не спешите с ответом. Сейчас я раздам вам карточки, на которых написаны варианты, когда человек применяет агрессию. Вам нужно выбрать те варианты, когда человеку агрессия необходима”.

В результате обсуждения учащиеся приходят к выводу, что агрессия нужна для самозащиты. Агрессия иногда помогает человеку постоять за свою честь и за честь других перед врагом.

Конструктивная агрессия направлена на защиту себя и других.

Деструктивная агрессия направлена на оскорбление или причинение вреда другому живому существу. Это попытка самоутверждения за счет унижения других.

4. Упражнение “Мне так не нравится, когда...”

Цель: осознание собственного опыта, диагностика проблемных ситуаций, получение поддержки от окружающих (“я не один такой”). **Материал:** бланки с высказываниями, ручки. **Ведущий** предлагает детям найти как можно больше вариантов продолжения предложения:

- Мне так не нравится, когда...
- Я сержусь, если...
- Я просто вне себя, когда...
- Я не могу стерпеть...

Высказывания напечатаны на отдельных листах, и каждый участник пишет несколько продолжений для каждого из высказываний. Затем участники озвучивают свои ответы, а ведущий выписывает ответы на доску.

5. Упражнение “Рассерженные шарики”.

Цель: помочь ребенку понять, каким образом в человеке накапливается гнев и как он, вырываясь наружу, может травмировать окружающих, да и самого человека; активизировать сенсорные каналы восприятия, чтобы ребенок мог увидеть, почувствовать, “услышать” раздражение и гнев и тем самым лучше осознать их природу и смысл. **Материал:** надувные шарики красного и зелёного цвета (на каждого участника).

Ведущий: “Давайте подумаем, чем отличаются друг от друга агрессивное состояние и агрессивное действие. Агрессивное состояние сопровождается эмоциональным состоянием гнева, враждебности, ненависти и т. п.

Агрессивное действие выражается в непосредственном агрессивном акте причинения вреда другому человеку: оскорблениях, издевательствах, драках, избиениях”.

Ведущий: “Ребята, а сейчас мы посмотрим, что бывает с нами, когда мы выходим из себя и не можем что-то стерпеть. (Вызывается помощник-доброволец из группы.)

Ведущий просит помощника надуть красный шарик и завязать его.

Ведущий: “Ребята, представьте, будто надутый шарик – это тело человека, а находящийся в нем воздух – чувства раздражения и гнева. Скажите, может ли сейчас воздух входить и выходить из него? Что случится, когда чувство гнева и раздражения переполнят человека? А может ли человек, который переживает раздражение и гнев, оставаться спокойным?”

Давайте посмотрим, что произойдёт, если человека переполненного раздражением, обидой или гневом задеть?”

Ведущий просит помощника прыгнуть на шарик.

Ведущий: “Что случилось с шариком? Может ли такой способ выражения гнева быть безопасным? Почему? Что вы почувствовали, когда взорвался шарик? *(Если кто-нибудь из детей испугался, необходимо обсудить с ними, что может означать этот страх.)* 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 теперь надует зелёный шарик, но завязывать его не будем” **Ведущий** просит помощника держать шарик крепко в руке и не давайте воздуху выходить наружу.

Ведущий: “Вы помните, шарик – это человек, а воздух внутри него – чувства раздражения и гнева. А теперь выпустите из шарика немного воздуха и снова крепко его зажмите. Вы заметили, что шарик уменьшился? Взорвался ли шарик, когда вы выпустили из него воздух? Можно ли такой способ выражения гнева считать более безопасным? Остался ли шарик целым? Напугал ли кого-нибудь? Гнев – малоприятная эмоция, поэтому часто его проявление оказывается под запретом. Но если запретить себе его проявление, гнев никуда не денется. Очень важно научиться проявлять свой гнев. Ребята, когда мы выражаем гнев и раздражение, контролируя их, то они могут “выйти” из человека, как воздух из нашего шарика и никому не причинят вреда”.

6. Упражнение “Опасные и безопасные способы выражения агрессии”

Цель: получить знания о безопасных способах разрядки гнева. **Материал:** поле для составления таблицы “Опасные и безопасные способы выражения агрессии”; карточки со способами выражения агрессии (раздаточный материал).

Ведущий: Сейчас я раздам вам карточки, на которых написаны различные способы выражения агрессии. Ваша задача – определить, какой это способ выражения агрессии опасный или безопасный и поместить свою карточку в соответствующее поле таблицы. *Важно, чтобы участники пришли к выводу: “Управлять своим гневом – значит уметь его правильно выражать, а не искусно прятать”.*

7. Упражнение “Рубка дров”.

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и “истратить” ее во время игры.

Ведущий *говорит следующее:* “Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: “Ха!”

Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

8. Упражнение “Выставка”.

Цель: разрядка агрессивных эмоций.

Материал: магнитофон, диск с релаксационной музыкой.

Ведущий. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, глубоко вдохните 3–4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии разных людей. Вы ходите, рассматриваете их лица. Вы видите фотографии людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обижал. Вспомните свои

чувства и мысленно скажите этому человеку все, что хотели. Вы проходите в другую комнату. Здесь размещены фотографии людей, которых вы любите. Их лица излучают тепло, доброту, понимание. Вы знаете, что они вас любят. А сейчас мы снова окажемся в нашем классе.

После упражнения происходит обмен мнениями: Трудно ли было представить свои ощущения? Менялись ли ваши ощущения?

Рефлексия.

Цель: получение обратной связи

Ведущий просит каждого участника сказать, какие чувства у них вызвало это занятие, что понравилось или, что не понравилось в ходе занятия, подводит итоги занятия.

Используемая литература:

1. *Кунигель Т.* Рассерженные шарики. // Школьный психолог. – 2006, № 5, С. 46–47.
2. *Лютова Е.К., Молина Г.Б.* Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – М., 2000.
3. *Микляева А.В., Румянцева П.В.* Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2006.
4. Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков. Методическое пособие/ под ред. И. Соковни // <http://www.prosv.ru/metod/sokovnya/2.htm>
5. *Слободяник Н.* Уроки общения для младших подростков// Школьный психолог. – 2002, № 13.