Занятие по психологии

(рекомендуется для учащихся 5 -7 классов, но вполне применимо и к более старшему подростковому возрасту))

**КАК СПРАВИТЬСЯ СО ЗЛОСТЬЮ И АГРЕССИЕЙ?**

**Цели занятия для специалистов:**

* Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии;
* Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме;
* Обучение способам безопасной разрядки агрессии.

**Приветствие. Объявление темы занятия.**

**Вопросы к учащимся**:

1. В каких ситуациях люди чаще всего злятся?
2. Чем вредна злость?
3. А бывает ли злость полезной?
4. Как проявляется злость?

Если немного задуматься, то окажется, что злость чаще всего связана со страхом и беспомощностью (в качестве иллюстрации можно провести параллели с агрессивным поведением животных). Она может проявляться в поведении человека и в его словах.

Упражнение № 1 **«Как я зол!»**

Вопрос ведущего: «Кто сейчас чувствует необходимость наговорить кому-то гадостей?»

Ребятам предоставляется возможность «поругаться». Этому смельчаку завязывают глаза и подводят к «жертве». Предоставляют ему минуту на раздумье, отвлекая его разговорами. А в это время «жертву пересаживают на другое место, а на его место ставят портфель, зеркало, но может сесть и сам ведущий. Подростку дают возможность выместить злость словами. Затем развязывают глаза, и исполнитель извиняется перед «невинной жертвой»: ведущим, самим собой в зеркале …

***Обсуждение упражнения:***

Ребята почти всегда приходят к выводу, что словесная агрессия разрушает отношения с тем человеком, в адрес которого она направлена. Но может разрушить их и с теми, кто просто наблюдал за происходящим.

Со стороны это выглядит неприятно и авторитета, в глазах окружающих не добавляет!

Здесь же можно обсудить способы поведения в ситуациях, когда кто-то на тебя обзывается, ругается и т.д.

***Индивидуальная работа в тетради.***

Необходимо кратко ответить на вопросы:

* Как я пережил упражнение «Как я зол!»?
* Что почувствовал во время него?

Упражнение№ 2 **«Кошки-собаки»**

Класс делится на две группы – «кошек» и «собак». Подгруппы встают вдоль параллельно начерченных на полу линий (или просто самого пола).

«Кошки» зло шипят на «собак», «собаки» рычат на «кошек». Черту переступать нельзя. Если кто-то устал, то может прекратить выполнение упражнения, выйдя за пределы игрового пространства. Для того, чтобы упражнение «заработало», ведущему необходимо самому многократно побывать «собакой» и «кошкой», поочередно рыча и шипя.

*В обсуждении выясняется, что многие устали шипеть и рычать настолько, что сейчас их намного труднее чем-то разозлить, чем до начала упражнения.*

**Вопрос ведущего: «Значит, есть способы, которыми можно «спустить пар»?**

**Работа в малых группах.**

Ребята получают задание перечислить возможные способы справиться со своей злость так, чтобы, с одной стороны, не испортить отношения с окружающими, а, с другой стороны, не «лопнуть» как шипящий чайник.

По окончании работы на доске появляется список возможных способов «спустить пар» (косвенной разрядки агрессии). Оказывается их много и каждый из присутствующих может выбрать подходящий для себя.

Громко петь

Пробежать несколько кругов вокруг дома

Забить несколько гвоздей в бревно

Попрыгать на скакалке

Передвинуть мебель

Побоксировать диванную подушку

Разорвать пачку ненужных газет

Покричать в пустой стакан

Пускать мыльные пузыри

Нарисовать обидчика и порвать рисунок

Отжаться от пола

Устроить соревнование «кто громче крикнет»

Устроить соревнование «кто выше прыгнет»

Пометать дротики …

***Индивидуальная работа в тетради.***

Составляется памятка по способам «спускания пара». В нее можно включить 5 пунктов из перечисленных на доске или же собственные приемы, которые по разным причинам не попали на доску.

Упражнение № 3 **«Лист гнева»**

Ребята, как правило, уже видели «листы гнева». На всякий случай ведущему можно запастись традиционными вариантами типа «сумасшедшего мамонта», листа со словами «Порви меня!» (приложение № 1,2) и т.д.

После демонстрации известных «листов гнева» каждому предлагается нарисовать собственный «лист гнева», который отражает особенности его злости и поэтому лучше других листов может ему помочь.

Эти рисунки выполняются на отдельных листах, потому что после демонстрации рисунка и комментариев к нему каждый может порвать свой лист, если чувствует в этом необходимость. Или взять с собой и использовать по назначению, когда это будет нужно.

**Завершение занятия.**

**Вопросы:**

1. *Что понравилось и что не понравилось на занятии?*
2. *Я понял (ла) что …*

Приложение № 1



Приложение № 2

****

**УНИЧТОЖЬ МЕНЯ!**