**МБОУ «ООШ№4»**

**Классный час с элементами тренинга**

***«Мир глазами агрессивного человека»***

**Педагог-психолог:** Титова Н.Н

***«Мир глазами агрессивного человека»***

**Цель:** выявить агрессивные тенденции в поведении подростков и снизить агрессивные проявления, путем перевода негативного эмоционального состояния в позитивное.

**Задачи:** предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения подростков; формирование чувства эмпатии, умение оценивать ситуацию и поведение окружающих; обучение "ненаправленным" способам преодоления собственных отрицательных эмоций, состояний и приемам регуляции психического равновесия, обучение подростков навыкам распознавания и контроля деструктивного поведения; снятие эмоционального и физического напряжения

**Материалы: клубок с нитками, цветные карандаши, листы бумаги, карточки**

**Ход занятия**

**Вводная часть.**

- Здравствуйте, ребята!

Прежде чем мы начнем наше общение, нам необходимо принять общие правила работы в группе.

- конфиденциальность (все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, не должно становится достоянием третьих лиц).

- активная работа. Каждый должен принимать активное участие во всех вариантах работы группы.

- доброжелательная, открытая атмосфера (недопустимы агрессивные действия и высказывания по отношению друг к другу)

*Послушайте 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, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь…

Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность…

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

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

Как вы думаете, почему я рассказала эту притчу? (ответы детей)

В каждом из нас живут два волка, и между ними происходит борьба. Это борьба между обидой и прощением, ненавистью и любовью, агрессивностью и добротой. Важно научиться совершать выбор в пользу светлой, созидающей стороны, научиться кормить «доброго волка».

Как выдумаете кормить доброго волка очень трудно? Почему? (ответы детей).

На нашем занятие мы попробуем вместе приучить своего «доброго» волка.

Давайте для начала мы все с вами познакомимся, и выполним упражнение, которое называется «Снежный ком».

**Основная часть.**

1. ***«Снежный ком»***

Все участники садятся в круг, и, передавая клубок с нитками друг другу называют свое имя, и прилагательное, на первую букву своего имени, характеризующее его, как личность. Следующий повторяет имена и прилагательные предыдущих, затем называет свое и т.д.

2.***«Приветствие»***

Начнем нашу работу так: встанем (ведущий встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Но сначала скажите, какие виды приветствия вы знаете? Как здороваются в разных странах? Давайте и мы с вами попробуем поприветствовать друг друга по-разному.

Первое, это рукопожатие. Самый распространенный вид приветствия во всем мире. Здороваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза, главное — никого не пропустить. (задача учеников поздороваться с каждым участником рукопожатием).

*ПОТЕРЕТЬСЯ НОСАМИ*

В Новой Зеландии у коренного народа маори есть традиционное приветствие, которое называется «хонги». Согласно древней традиции, при встрече двух людей они должны прикоснуться или потереться друг с другом носами. Этот символический акт называется «ха», или «дыхание жизни», и, согласно верованиям, происходит он прямо от бога.

*ПОКАЗЫВАТЬ ДРУГ ДРУГУ ЯЗЫК*

В любой другой точке земного шара высунутый язык может быть расценен как знак неуважения и оскорбления, но только не в Тибете. Обычай показывать языки появился еще в 9 веке во времена правления злого короля Ланг Дарма, у которого был черный язык. После его смерти жители боялись, что он может переселиться в тело другого человека, поэтому все начали приветствовать друг друга высунутым языком, в знак того, что в них нет зла. Данная традиция сохранилась до наших дней и часто сопровождается скрещиванием ладоней на груди.

После выполнения упражнения ведущий задает группе один из вопросов: "Как настроение?", "Как вы себя чувствуете?", "Можем ли мы приступать к работе?"

**3.Беседа по теме занятия.**

Сегодня мы с вами будем говорить об агрессии и агрессивном поведении.

- Кто может сказать, что такое агрессия?

- Давайте составим список слов, которые помогают раскрыть данный термин: злость, нападение, приступ, бесконтрольность, раздражение, жестокость, боль, ненависть, эмоциональность, поведение, гнев и другие.

- В психологическом словаре термин агрессия звучит так: «Агрессия – это такая форма поведения, которая противоречит нормам и правилам существования людей в обществе, приносящее физический или моральный ущерб людям, вызывающее у них психологический дискомфорт».

**4.Тестирование на наличие агрессии**. **Рисуночная методика «Кактус»** (5 мин + 5 мин. на комментарии)

**5. Практическая работа. Рисунок агрессии.**

- А пробовал ли кто-нибудь из вас рисовать агрессию? На что она похожа? Как ее можно изобразить?

На столах все, что нужно для рисования – попробуйте выплеснуть агрессию на бумагу.

Рисование (музыка)

- Что чувствовали, когда рисовали? Раскройте свои ощущения.

Вы сейчас убедились, что можно выплеснуть свою агрессию, не разряжаясь на окружающих людей.

Не всегда вы можете верно оценить свое состояние, поэтому необходимо научиться понимать себя, и прежде всего свои эмоции. Вот описать свое состояние сейчас вы можете. Например, когда вы злитесь, что вы чувствуете? (сердце колотится, горло хочет кричать, щекам горячо, в пальцах как будто иголки). То есть вы можете понять, что ваше состояние близко к критическому, скоро будет буря, то есть вы можете в таком состоянии ударить, больно ущипнуть, ткнуть в спину ручкой и т.д. Чтобы накатившая агрессия приняла свой эмоциональный выход, необходимо знать способы выплескивания гнева:

- комкать и рвать бумагу

- топать ногами

- бить подушку или боксерскую грушу

- написать на бумаге все слова, порвать и выбросить.

- контрастный душ и т.д.

Включите приятную музыку, посмотрите любимые фотографии или насладитесь картинами природы.

Упражнения на снятие негатива, агрессивности:

* дыхание на счет 5 – 5 – 5 (вдох – пауза – выдох)

- А теперь я вам предлагаю избавиться от агрессии, которую вы выплеснули на бумагу. Вы порвете свой листок и выбросите его в урну, без сожаления попрощавшись со своей агрессией и злостью.

**6. Игра «Зоопарк»**.

Сейчас я вам раздам карточки, на которых написаны различные животные. Вы должны будете делать одновременно две вещи: во – первых, подавать звуковой сигнал, характерный для этого животного, а во – вторых – услышать, кто еще кричит так же, и сбиться с ним в стаю. Как только я увижу, что все уже разделились, я остановлю секундомер и проверю, что написано на ваших карточках.  Карточки: собака, кот, гусь.

**7. «Сдвинь стену»**

Следующее наше упражнение будет называться «Сдвинь стену».

Ваша задача, попытаться «сдвинуть стену с места». Вложить в это все свои силы. Цель данного упражнение снятие эмоционального и физического напряжения.

8. **«Я хочу сказать «Спасибо».**

Инструкция: Мы часто, а может быть и не очень часто, говорим "спасибо". Так принято. Принято благодарить за подарки, за вкусный обед, за оказанную услугу и за многое другое. Слово "спасибо" приятно не только тому, кто его слышит, но и тому, кто произносит. Не верите? Давайте проверим. Часто мы забываем или просто не успеваем поблагодарить человека за что-то важное, что он для нас сделал или делает. Сейчас в течение двух минут мы посидим молча. В это время постарайтесь вспомнить человека, которому вы хотели бы сказать "спасибо", и за что именно вы благодарны ему. Когда вы будете готовы, я попрошу вас сказать, кого вы хотели бы поблагодарить и за что. Начните со слов: "Я хочу сказать "спасибо"..."

**Рефлексия занятия**

- Что вы узнали сегодня нового?

- Чему научились? Что запомнилось, понравилось?

- Какие можете сделать выводы?

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