

ОТЧЁТ О ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМ ЗАНЯТИИ:

«Что такое агрессия и способы её преодоления»

Обычно подобные изменения в поведении встречаются в 14-16 лет. В организме подростка начинается серьезная перестройка, происходит гормональный бум.

И если не направить подростка в нужное русло, не занять чем-то серьезным, ребенок начнет проявлять свое «Я».

Цель: предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения учащихся.

Задачи:

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

Место и дата проведения:

структурное подразделение «Клуб «Белая Ладыя» 02 марта 2018 года

Количество участников:

16 человек, учащиеся в возрасте (12-15 лет), 2 взрослых

Оборудование:

презентация, социальный видеоролик, одноразовые стаканчики, бумага, маркеры.

Краткое содержание

Понятие о том, что такое чувство агрессии, как она проявляется и чем она опасна.

Агрессия – это поведение, которое причиняет вред предметам, человеку или группе людей.



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.

Обсуждение:

- 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.

- Можем 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.

«Упражнение» Положительное и отрицательное»

<p>Знак «-», это знак опасности, действия, которые выполнять опасно, они не смогут снять с человека накопившуюся в нём агрессию.</p>	<p>знак «+» здесь находятся разные упражнения, которые можно выполнять, чтобы снять агрессивное состояние, чтобы чувство гнева уменьшилось</p>
<p>Обвинять Ударить Нагрубить Обижаться Злиться Раздражаться Сердиться Критиковать</p>	<p>Заниматься спортом Крутить колеса Колотить подушку Отжиматься Пошутить Обдумывать Посчитать до 10 Смеяться</p>

(Дети читают таблички с запрещающими и разрешающими действиями и кладут их к положительному или отрицательному действию).

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.
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; отождмитесь, подтянитесь, покатайтесь на велосипеде, если есть такая возможность.

■ «поработайте кулачками». 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..»).
4. Научитесь делать паузу. Необходимо сделать глубокий вдох и сосчитать до десяти. Вспомните свое внутренне 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.



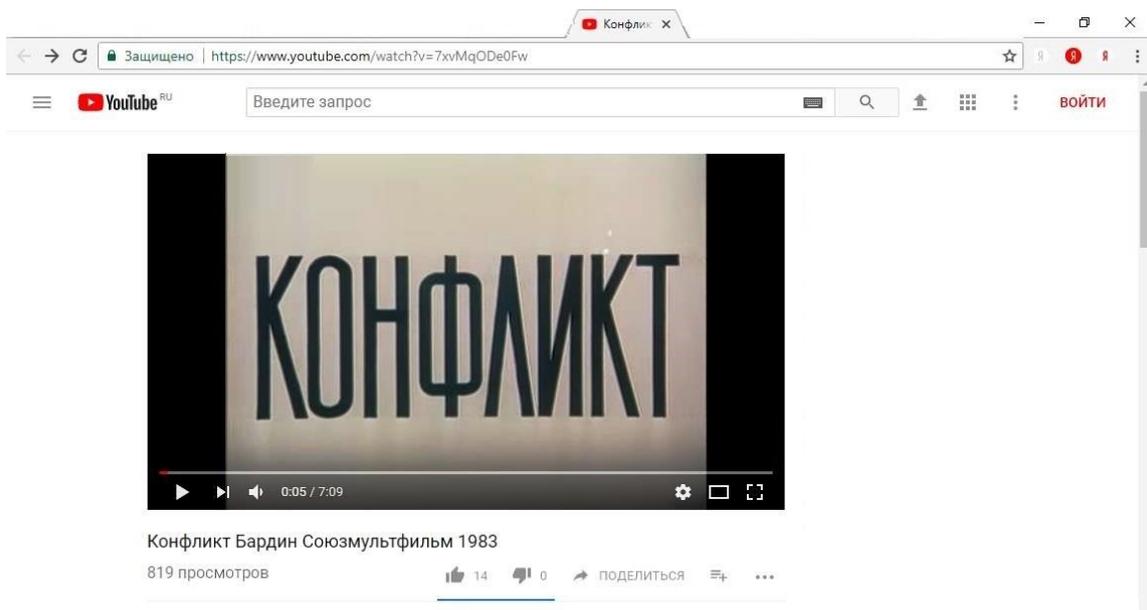
Жили-были старик со старухой. Не проходило и дня, чтобы они не ругались. И хотя оба устали от ссор, остановиться никак не могли. Однажды зашла к ним в дом колдунья и подарила им ведро заговоренной воды: "Если опять на ругань потянет, набери полный рот этой воды, и ссора пройдет". Только она за дверь, 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».

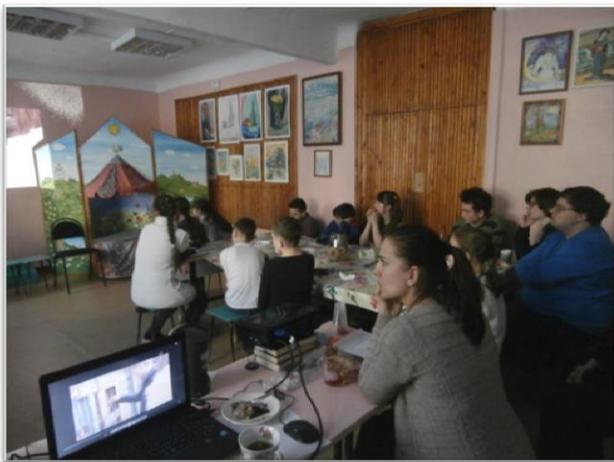
Надо нарисовать на листке бумаги обидчика, а после скомкать, потоптать, разорвать на мелкие кусочки этот листок. Можно просто разорвать ненужный вам листок, потратив всю отрицательную энергию на это действие.

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

*Просмотр мультфильма «Конфликт». Автор сценария и кинорежиссер Г. Бардин.
Киностудия «Союзмультфильм», 1983г.*



<https://www.youtube.com/watch?v=7xvMqODe0Fw>



Обсуждение:

- О чём этот мультфильм?
- До чего может дорасти обычный конфликт?
- Кто был прав, кто виноват?
- Кто выиграл, кто пострадал?

Подвести к тому, что в конфликтной ситуации страдают оба участника.

Итоги занятия:

Безусловно, такие занятия помогают учащимся разобраться в своих эмоциях, чувствах! Стоит ли иной раз агрессивно реагировать, впасть в гнев, или стоит

сглаживать углы и не допускать конфликта. Ведь иногда, казалось бы, на пустом месте может «разгореться большое пламя»! Для этого мы и проговорили, что такое агрессия и способы ее преодоления. Ведь наши эмоции часто опережают наш разум, и нужно учиться их контролировать. Дети зачастую очень вспыльчивы, обидчивы, только потому, что никто не объясняет им, как справляться в подобных ситуациях, поэтому они и начинают искать себя во взрослости, считая, что им поможет алкоголь, драка, уход из дома и т.д. Целью и задачей этого мероприятия, я ставила для себя, показать, что есть и другая сторона конфликта, а не только борьба, обида, и нежелание разбираться, но и компромисс, уступка (уход), сотрудничество. Проблема не решается сама собой, если не уметь обсуждать, решать, слышать и слушать не только себя, но и принимать противоположную сторону конфликта. Надеюсь, что те навыки, которые узнают учащиеся, непременно останутся для них полезными. Ведь жизнь, это не черновик, её сложно переписать с чистого листа.

Заканчивая занятия, я рассказала ребятам еще одну притчу.



«Притча о двух волках»

«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».

Мне бы хотелось, чтобы после нашего занятия, у ребят не было сомнения в том, какого волка в себе нужно кормить!

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



С уважением, педагог – психолог центра «Контакт», Горина Оксана Витальевна