

Конспект профилактического занятия «Противостоять агрессии»

Цель: создание условий для развития коммуникативной культуры поведения подростков, умения конструктивно действовать в конфликтных ситуациях.

Задачи:

1. Информировать обучающихся об агрессии и агрессивном поведении.
2. Изучить причины возникновения агрессии.
3. Выявить разницу между понятиями «агрессивным состоянием» и «агрессивным действием».
4. Освоить «безвредные» способы разрядки гнева и агрессивности.
5. Обобщить знания о культуре понимания проблемы агрессии, возможных путях её преодоления.

Контингент: 8 «А» класс

Ход работы:

- Доброе утро ребята, присаживаетесь.

Мы много говорим о здоровье, но часто о физической его стороне, а ведь немало важно и психологическое здоровье.

Психологическое здоровье – это основа успешного развития личности. Современный мир очень активен, быстро меняется, меняются жизненные ценности, нравственные нормы. Всё чаще встречаются люди с повышенной тревожностью, раздражительностью, агрессивностью, далеко не все могут контролировать свои поступки.

- Зачастую в обществе агрессивное поведение как норма становится приемлемым, так как человек не всегда имеет в своём поведенческом «арсенале» положительный опыт общения.

- Со стороны подростков, молодёжи усилилось демонстративное и вызывающее по отношению к социуму в целом поведение. В крайних формах стали проявляться жестокость и агрессивность. Рост агрессивных тенденций в подростковой среде отражает одну из острейших социальных проблем нашего общества, где за последние годы резко возросла молодёжная преступность, особенно преступность подростков.

- Ребята, как вы думаете, о чем же мы будем вести речь на занятии? Верно, мы не случайно поговорим об агрессии, попробуем разобраться в этой серьёзной проблеме, определить причины и последствия агрессивного поведения, познакомится с разными способами преодоления агрессии.

- Очень часто настроение зависит от того как тебя поприветствовали с утра (и было ли это вообще).

Упражнение «Приветствие»

- У вас сейчас есть возможность вернуться обратно в сегодняшнее утро. Представьте, что вы входите в здание школы и встречаетесь друг с другом. поприветствуйте друг друга так, чтобы получилось тепло и радушно, как вам хотелось бы. Чтобы поприветствовали вас.

- А сейчас ребята, я попрошу вас назвать ассоциации, которые возникают у вас со словом агрессия или с человеком, о котором можно сказать: "Да, он действительно агрессивный»?

(ответы обучающихся)

- Давайте подумаем, чем отличается друг от друга агрессивное состояние и агрессивное действие?

После того как обучающиеся представили свои формулировки понимания агрессивного состояния человека, специалист подводит итог вышесказанному, а также знакомит обучающихся с видами агрессивных реакций

Агрессия – это поведение или действие, направленное на нанесение физического или психологического вреда другим людям.

Психологи выделяют несколько видов агрессивных реакций:

- физическая агрессия – использование физической силы против другого лица;
 - вербальная – выражение негативных чувств через словесное содержание (угрозы, проклятия) и через форму (визг, крик);
 - косвенная – агрессия ни на кого не направлена;
 - раздражение – готовность, при малейшем возбуждении, к проявлению негативных чувств (вспыльчивость, грубость);
 - обида – зависть и ненависть к окружающим за реальные и вымышленные действия;
 - подозрение – недоверие или убеждать в том, что другие люди планируют и приносят вред;
 - негативизм – открытое проявление недовольством чем-либо, кем-либо.
- Давайте порасуждаем о том, как человек проявляет свою агрессию? Какие причины провоцируют вашу агрессивность?

Упражнение «Агрессивное поведение».

Возьми е лист бумаги, раздели его вертикальной линией посередине. Слева запиши, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к тебе.

Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям в школе.

После этого обучающие по желанию зачитывают свои записи.

Анализ упражнения:

Ведущий задаёт обучающимся следующие вопросы:

- 1. Каковы на Ваш взгляд последствия агрессивного поведения?*
- 2. От чего же накапливается агрессия в течение школьного дня?*

(ответы обучающихся)

- Каждый человек в своей жизни обязательно должен задать себе такие вопросы: «Для чего я пришёл в этот мир? Что я могу сделать для того, чтобы изменить его в лучшую сторону? Хорошо ли, комфортно ли со мной тем, кто рядом?» С этой целью я предлагаю вам просмотреть следующий видеоролик «Как важно уметь договариваться».

(просмотр обучающимися видеоролика)

Совместное обсуждение видеоролика.

Обучающиеся отвечают на вопросы:

Какие чувства вы испытывали во время просмотра?

(ответы обучающихся)

- Сейчас я вас познакомлю со способами преодоления агрессии, вы убедитесь, что можно выплеснуть свою агрессию, не раздражаясь на окружающих.

- Когда Вам плохо, когда гнев пытается вырваться наружу, когда вы хотите избавиться от пугающих воздействий обиды, подозрительности, раздражения, представьте свечу, в пламени которой сгорает все плохое, прислушайтесь к шуму воды, открыв кран представьте, как вода смывает всю злость и агрессию, очищая Вашу душу.

(обучающиеся сидя в полукруге выполняют данное упражнение с элементами тренинга)

- Или включите приятную музыку, посмотрите любимые фотографии или насладитесь картинами природы, снять напряжение можно с помощью умывания рук или счета до 10, очень эффективно упражнение дыхание на счёт 5-5-5 (вдох – пауза – выдох), направить агрессию можно на неодушевлённые предметы (шарики, эспандер, подушку, если вы находитесь дома; боксерскую грушу, если вы находитесь в спортивном зале, существуют следующие упражнения (игры) на снятие негатива и агрессивности:

Упражнение «Спустить пар»

Сядьте, пожалуйста в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется "Спустить пар". Играют в нее так.

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: "Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты"; или: "Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты".

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь "спустить пар". Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накопилось и мне не нужно "спускать пар".

Когда круг "спускания пара" завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

Упражнение «Шутливое письмо»

Выберите себе кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные и непростые отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором вы безмерно преувеличите все свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преувеличить и "провинности" этого человека. Старайтесь писать так смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом.

Попросите желающих прочитать свои письма вслух. Завершите этот процесс игрой в "снежки". Пусть все дети скомкают свои письма и покидаются ими пару минут, прежде чем все они окажутся в корзине для бумаг.

Анализ упражнения:

- Как ты себя чувствовал, когда писал шутливое письмо?
- Что было при этом труднее всего?
- Легко ли тебе было преувеличить свои собственные чувства, например, злость или обиду.

Упражнение «Пожелание»

- клубочек с пожеланиями, добрыми словами – скажите что-то хорошее своему соседу, передайте клубочек, держа нить в руке. Натяните нить, закройте глаза, почувствуйте себя единым целым, ощутите тепло надёжного дружеского плеча. Каждый из Вас ценен в этой жизни.

- А пробовал ли кто-нибудь из вас рисовать агрессию? На что она похожа? Как её можно изобразить?. На столе всё что нужно для рисования – попробуйте выплеснуть агрессию на бумагу.

- Что вы чувствовали, когда рисовали? Вы сейчас убедились, что можно выплеснуть свою агрессию, не раздражаясь на окружающих людей. А теперь я вам предлагаю избавиться от агрессии, которую вы выплеснули на бумагу. Вы порвёте свой листок и выбросите его в урну, без сожаления попрощавшись со своей агрессией и злостью.

- Итак, мы с вами познакомились с понятиями: агрессия и ее видами, агрессивное поведение, акт агрессии и его участники. Научились выполнять социально-

психологические упражнения, помогающие снять напряжение, накопившуюся отрицательную энергию. Давайте зачерпнем из этого удивительного, волшебного круга чудесного опыта, который мы получили, то что нам пригодиться в жизни. Пусть этот опыт помогает вам в жизни бережнее относиться к окружающим, быть настоящим хозяином в стране своих чувств, учиться безвредным способам разрядки напряжения, гнева и отрицательной энергии.

- Подводя итог занятия, попробуйте сейчас ответить на вопрос «Готов ли я отказаться от агрессивного поведения еще сейчас?» Наши ответы мы поместим на «Дерево добра». Если готовы отказаться от агрессивного поведения:

- прикрепите на крону дерева яблоки;
- если понимаете, что агрессивное поведение несостоятельно, но еще не совсем готовы от него отказаться – прикрепите цветы (из них обязательно вырастут яблоки),
- если считаете, что агрессия необходима, и от неё не надо избавляться – прикрепите листья.

Мне интересен Ваш выбор в любом случае, так как вы свободны в своём мнении.

(обучающие делают выбор по желанию аргументируют его).

- А в заключении я хотела бы рассказать вам одну притчу:

Индейская притча.

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину. В каждом человеке идёт 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 хочу, чтобы после нашего занятия, у вас не было сомнения в том, какого волка в себе Вам нужно кормить!

- Спасибо вам всем за сотрудничество!