

Классный час для уч-ся 4-6 классов «Рассерженные шарики»

Цель: Научить разнообразным безобидным способам выражения агрессии

Задачи:

1. Помочь ребёнку понять, каким образом в человеке накапливается Гнев и как он затем, вырываясь наружу, может травмировать окружающих и самого человека.
2. Активизировать сенсорные каналы восприятия, чтобы ребёнок мог увидеть, почувствовать, «услышать», раздражение и гнев, и, тем самым, лучше осознать их природу и смысл.
3. Показать и научить детей безопасным способам выражения чувств гнева и раздражения;
4. Закрепить полученные знания и навыки в повседневной жизни ребёнка.

Материалы: надувные шарики разных цветов по количеству участников;

плакат «Способы выражения агрессии».

Ход занятия

1. Приветствие. Сообщение темы

Игра «Я сегодня вот такой»

Здравствуйте, ребята, сегодня мы с вами на занятии поговорим о том, что такое агрессия откуда она берется и как с ней бороться.

Но сначала предлагаю поиграть вам в игру которая называется «Я сегодня вот такой» сейчас каждый человек представится и со словами : «Я сегодня вот такой» покажет с помощью пантомимики какие чувства он испытывает.

2. Что такое агрессия Минилекция.

Иногда мы можем наблюдать, как ребята обзывают друг друга , насмеваются над кем-то или даже дерутся.

Ребята, давайте вспомним, что же является причиной драки?

Вы правы, ребята. Драки являются следствием **агрессии человека.**

Давайте заглянем в словарь.

Видиопрезентация:

Агрессия - это физическое или вербальное (словесное) поведение, направленное на причинение вреда другим.

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.

А теперь надуйте красные шарики и завяжите их.
Представьте, будто надутый шарик – это тело человека, а находящийся в нём воздух – **чувства раздражения и гнева**.
Скажите, может ли сейчас воздух входить и выходить из него?

Что может случиться, когда чувство гнева и раздражения переполнят человека?

А может ли человек, который переживает раздражение и гнев, оставаться спокойным?

Ребята, а теперь прыгните на свой шарик так, чтобы он взорвался.
Что случилось с шариком?

Может ли такой способ выражения и 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 надует ещё один красный шарик, но завязывать его не будем. Держите шарик крепко в руке и не давайте воздуху выходить наружу.

Вы помните, что 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 он кого –нибудь?

Ребята, когда мы выражаем гнев, контролируя его, то он никому не причинит вреда.

Наша доска разделена на 2 части. На 1-й половине доски вы видите красную надпись, а красный цвет – цвет опасности, и на эту половину доски вы будете прикреплять выбранные вами таблички с опасным и способами выражения агрессии. Это те действия, которые выполнять опасно, которые не смогут снять с человека накопившуюся в нём агрессию. А на 2-й половине доски вы видите зелёную, разрешающую надпись. Сюда вы будете прикреплять таблички, где написаны разные упражнения, которые можно выполнять, чтобы снять агрессивное состояние, чтобы чувство гнева уменьшилось. А теперь берите со стола таблички, читайте их и прикрепляйте на доску с нужной стороны. (Дети читают таблички с запрещающими и разрешающими действиями и прикрепляют их на доску).

Давайте чуть-чуть выпускать воздух из шарика и выполнять перечисленные упражнения.

Ребята, гнев и раздражение, если их безопасно выражать, могут «выйти» из человека, как воздух из нашего шарика.

Вот мы сегодня и научились справляться со своей агрессией, раздражением и гневом и, наверное, при малейшей раздражительности будем вспоминать эти упражнения и обращаться к ним в трудные минуты жизни.

А теперь, когда мы с вами научились справляться с агрессией и гневом, я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет вам выразить дружеские чувства и благодарность другу другу. Игра проходит следующим образом: давайте все встанем в круг. Один из вас становится в центр круга, другой подходит к нему, вручает ему табличку с теми качествами характера, которые присущи этому ученику, называя это качество. Получивший табличку, прикрепляет её к серединке цветка, где написано: «Ты молодец, потому что ты...», оба остаются в центре, держась за руки.

Затем подходит следующий участник с табличкой и благодарит того, который последним встал в круг. Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, берёт за руку либо первого, либо последнего участника, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

А теперь давайте обсудим действия рассерженного человека в разных ситуациях:

Работа над высказываниями детей

От чего накапливается агрессия в течение школьного дня?

- От утреннего настроения.
- От того, как тебя приветствуют с утра (и было ли это вообще?)
- От того, как отнеслись к твоим возможным ошибкам.
- ОТ того, как развита твоя нервная система (закаляешь ли ты её).

Я не могу слышать...

- О том, что сплетничают, смеются, шепчутся за моей спиной.
- О драках, ссорах.
- О моей любви.
- Когда обо мне плохо говорят.
 - О своих ошибках.

Я терпеть не могу, когда...

- Кто-то дерется.
- Обсуждает мнение других людей.
- Надоедает мне.
- Шутят надо мной.
- Кричат на меня.
- Обзывают меня.
- Запрещают мне что-то делать.
- Друзья обижаются из-за пустяков.
- Издеваются надо мной, пристают.
- Просят о том, что я не могу сделать.
- Кто-то выпендривается и считает себя крутым.
- Поучают меня.

Когда я злюсь...

- Я теряю над собой контроль.
- Пытаюсь успокоиться.
- Начинаю кричать.
- Стараюсь успокоиться, если не получается, то лезу в драку.
- Стараюсь избегать ситуаций, которые меня злят.
- Пытаюсь разобраться.
- Плачу.
- Я начинаю чувствовать себя правой.
- Я должен побыть один.
- Я нервничаю.
- Начинаю царапать обидчика.
- Стараюсь объяснить тому человеку, на которого злюсь, выслушать его, и только если это не помогает, пускаю в ход кулаки.

Я просто психую, когда...

- Меня ставят в неловкое положение.
- Меня кто-то достаёт.
- Лезут в драку без причины.
- Ребята настроены против меня.
- Врут прямо в глаза.
- Нужно что-то быстро найти, а не получается.
- Надо мной шутят, обзываются и издеваются.
- Получаю плохие отметки.
- Когда родители заставляют чувствовать меня виноватой.
- Кричат на меня.
- У меня что-то не получается.
- Болею.
- Смотрю романтические сериалы.

**Для предупреждения драки
алгоритм действий может быть следующим**

**Развести в разные стороны.
Постараться успокоить.**

Выяснить причину.

**Объяснить непродуктивность
данных действий**

**Если тебя рассердили действия одноклассника и тебе
захотелось его ударить, то мы предлагаем сделать следующее:**

- Снять напряжение с помощью:
счёта до 10;
умывания или обмывания рук;
направления агрессии на неодушевлённый предмет: эспандер,
шарики,
подушку(если дома), боксёрскую грушу, если вы находитесь в спортивном зале.
- Пойти к психологу.
- Закалять психику и тело: обливания, контрастный душ
бассейн, водные процедуры.
- Осознать последствия и постараться не допустить, чтобы они стали реальными.

**Если тебя втягивают в драку,
мы хотим порекомендовать:**

- Отойти от этого человека в сторону, зайти в класс.
- Сказать обидчику о том, что ты чувствуешь в данный момент:
 - Я зол, но отказываюсь драться с тобой.
 - Я возмущён твоим поведением.
 - Отойди от меня, я не хочу с тобой разговаривать.
 - Я вижу, ты хочешь втянуть меня в драку, я прав?
- Не нападать первым.
- Перевести конфликт в шутку.

**Если ты стал свидетелем драки
между одноклассниками, надо:**

- Предложить драчунам продолжить разбор отношений
 - на следующей перемене
(есть надежда, что ребята забудут обиду и помирятся,

также за это время можно сказать учителю или психологу, они окажут им помощь в примирении).

- Выяснить причину ссоры, попытаться объяснить, что это не причина для драки, Рассказать о возможных последствиях (моральные и физические травмы).
- Если вышеназванные способы не помогают, позвать учителя.
Я думаю, что из сегодняшнего занятия вы взяли много полезного для себя. В трудных жизненных ситуациях будете пользоваться нашими рекомендациями.

Всем спасибо за работу. До следующей встречи!

Способы Выражения агрессии

ОПАСНО

Обвинять
Критиковать
Кипятиться
Обижаться
Огрызаться
Оскорблять
Озвереть
Жаловаться
Жевать
Запугивать
Жалеть (только себя)
Грубить
Глазами вращать
Грозить
Сердиться
Страдать
Спорить
Фальшивить (обманывать себя
И других, что ты не злишься)
Злиться
Горевать
Грызть ногти

БЕЗОПАСНО

красить, рисовать
крутить колеса
купаться
кувыркаться
колотить подушку
отжиматься
обдумывать
запеть
жужжать
затопать
говорить, что чувствуешь
сплясать
стать смелым
смеяться
спортом заниматься
физическим трудом заниматься
залаять
гудеть
с друзьями или животными пообщаться
на улице прогуляться

<p>обвинять Красить (рисовать) Критиковать Крутить колёса Кипятиться Купаться Кувыркаться Колотить подушку Обижаться Отжиматься Огрызаться Обдумывать Оскорблять Озвереть Жалеть(себя) Жужжать Жаловаться Жевать Запугивать Запеть Затопать</p>	<p> правильно</p> <p> неправильно</p>	<p>грызть (ногти) Говорить (что чувствуешь) Грубить Глазами вращать Грозить Сердиться Сплясать Стать смелым Страдать Смеяться Спорить Спортом заниматься Фальшивить(обманывать себя и других, что ты совсем не злишься) Физическим трудом заниматься Залаять Злиться Горевать Гудеть С животными пообщаться На улице прогуляться</p>
<p>обвинять Красить (рисовать) Критиковать Крутить колёса Кипятиться Купаться Кувыркаться Колотить подушку Обижаться Отжиматься Огрызаться Обдумывать Оскорблять Озвереть Жалеть(себя) Жужжать Жаловаться Жевать Запугивать Запеть Затопать</p>	<p> правильно</p> <p> неправильно</p>	<p>грызть (ногти) Говорить (что чувствуешь) Грубить Глазами вращать Грозить Сердиться Сплясать Стать смелым Страдать Смеяться Спорить Спортом заниматься Фальшивить(обманывать себя и других, что ты совсем не злишься) Физическим трудом заниматься Залаять Злиться Горевать Гудеть С друзьями или животными пообщаться На улице прогуляться</p>
<p>Обвинять Красить (рисовать) Критиковать Крутить колёса Кипятиться Купаться Кувыркаться Колотить подушку Обижаться Отжиматься Огрызаться Обдумывать Оскорблять Озвереть Жалеть(себя) Жужжать Жаловаться Жевать Запугивать Запеть Затопать</p>	<p> правильно</p> <p> неправильно</p>	<p>грызть (ногти) Говорить (что чувствуешь) Грубить Глазами вращать Грозить Сердиться Сплясать Стать смелым Страдать Смеяться Спорить Спортом заниматься Фальшивить(обманывать себя и других, что ты совсем не злишься) Физическим трудом заниматься Зудеть Залаять Злиться Горевать Гудеть С друзьями или животными пообщаться На улице прогуляться</p>

