Конспект

профилактического занятия,

направленного на развитие коммуникативной культуры общения и поведения у подростков

Класс: **8**

Тема 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.*

*Оборудование: проектор, бумага, авторучка, клубок ниток.*

*Продолжительность занятия – 40 минут.*

*Количество участников – 18-22 человека, возраст 13-15 лет (8б класс)*

***Цель: создание условий для активизации обучающихся к участию в предстоящем занятии.***

*Задачи:*

*1.привлечь внимание обучающихся к проблеме воспитания детей с агрессивным характером;*

*2. раскрыть участникам занятия актуальность данной темы.*

*время – 7 минут*

**Ведущий:** 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 молодёжи усилилось демонстративное и вызывающее по отношению к взрослым 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. И сегодня на занятии 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).

Ведущий предлагает обучающимся выполнить 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.

**(обучающиеся выполняют упражнения)**

Участники занятия сидят полукругом

Данное упражнение особенно ценно в начале занятия, потому что способствует созданию благоприятной обстановки, доверительно-уважительных отношений между участниками занятия

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

*Цель: ознакомление обучающихся с причинами и последствиями агрессивного поведения, способами преодоления негативных эмоций*

*Задачи****:***

*1.информировать обучающихся об агрессии и агрессивном поведении;*

*2.выявить разницу между агрессивным состоянием и агрессивным действием;*

*3.освоить «безвредные» способы разрядки гнева и агрессивности.*

*Время – 25 минут*

Ведущий: А сейчас 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.

Ведущий: Давайте порасуждаем о том, как человек проявляет свою агрессию? Какие причины провоцируют вашу агрессивность?

Предлагаю Вам выполнить следующее **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.

**(обучающиеся выполняют упражнение)**

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)**

Ведущий: 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 цель я предлагаю вам просмотреть следующий видеоролик.

Ведущий: 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)**

Ведущий: 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, существует следующие упражнения (игры) на снятие негатива и агрессивности:

- упражнение «Спустить пар»

***Цели:****В данной игре мы работаем с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и учителями. Эта игра больше подходит школьникам постарше, тем, кто уже в состоянии брать на себя ответственность за свое поведение. Ее полезно время от времени применять для поддержания психологического климата в группе, чтобы отношения между детьми оставались открытыми и естественными, чтобы в группе не образовывались противостоящие друг другу кланы и группировки. Особенно важно применять эту игру в группах, где царят враждебность и агрессивность, ведь в ходе нее можно дать другому ребенку негативную обратную связь, и каждый уже может самостоятельно решать, насколько он будет изменять свое поведение в соответствии с недовольством одноклассников.*
**Инструкция**: 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 накипело и мне не нужно "спускать пар".
Когда круг "спускания пара" завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.
А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: "Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты".

- 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.

**(обучающиеся выполняют данное упражнение).**

Ведущий: 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.

(рисование под музыку).

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

Вывод: 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.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

*Цель: совместное осмысление результатов занятия, получение обратной связи от группы обучающихся.*

*Задачи:*

*1.изучить уровень собственного агрессивного состояния;*

*2. обобщить знания о культуре понимания проблемы агрессии, возможных путях её преодоления.*

*Время – 8 минут*

Ведущий: Подводя итог занятия попробуйте сейчас ответить на вопрос «Готов ли я отказаться от агрессивного поведения еже 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 нёё 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 ).**

Ведущий: А в заключении я хотела бы рассказать вам одну притчу (приложение№1)

Упражнение проводится для с целью оценивания степени собственного агрессивного состояния

Приложение №1

**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!