**Конспект коррекционно-развивающего занятия для школьников**

**«Беру агрессию под контроль»**

**Постникова Наталия Геннадьевна**

**педагог-психолог**

**Технологическая карта психолого-педагогического занятия**

**Класс:** 2-5 класс.

**Тема занятия:** «Беру агрессию под контроль».

**Цель занятия**: знакомство школьников с особенностями проявления агрессивного поведения

**Задачи:**

научить различать эмоцию гнева и чувства агрессивного человека;

проанализировать ложные деструктивные убеждения и конструктивные высказывания агрессивного человека;

рассмотреть приемлемые и неприемлемые способы выражения агрессии;

развивать коммуникативные навыки, навыки работы в группе;

познакомить обучающихся с некоторыми приемами самоконтроля и саморегуляции.

**Тип занятия:** коррекционно-развивающее.

**Технологии работы:** личностно-ориентированные, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные.

**Формы работы**: работа в парах и мини-группах, беседа, элементы дискуссии, упражнения на снижение мышечного напряжения, дыхательные упражнения.

**Прогнозируемые результаты:**

расширение знаний о понятии «агрессивное поведение»;

проработка приемлемых способов проявления агрессии в школе;

обучение способам снижения мышечного и эмоционального напряжения;

тренировка коммуникативных умений, навыков групповой работы;

развитие рефлексивных умений.

Необходимое оборудование: магнитная доска, магниты, цветной маркер, смайлы, клубок ниток, круги зеленого и красного цвета по количеству участников; фотографии детей, выражающих различные эмоции; карточки с описанием чувств, которые испытывает агрессивный человек; карточки с деструктивными убеждениями агрессивного человека.

Литература:

Кряжева Н.А. Развитие эмоционального мира детей. – [**У-Фактория**](https://www.labirint.ru/pubhouse/137/), 2004 г. – 192 с.

Кэмпбелл Р. Как справляться с гневом ребенка. – [**Мирт**](https://www.labirint.ru/pubhouse/3713/), 2013 г., 192 с.

Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы. – М.: Айрис-пресс, 2002 г., 208 с.

Структура и ход занятия

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Этап занятия | Деятельность психолога | Деятельность обучающихся | Планируемые результаты |
| 1. | Мотивационно-целевой | Ритуал приветствия.  Обозначение темы и цели занятия.  Формирование мотивации на работу. | Выполнение упражнений.  Ответы на вопросы психолога. | Сформировать положительную мотивацию на работу.  Формировать познавательный интерес.  Способствовать сплочению группы. |
| 2. | Содержательный | Задание 1. «Чувства»  Задачи:  - научить различать эмоцию гнева через визуальное восприятие;  - вербализовать и проанализировать чувства агрессивного человека.  Задание 2. «Мысли»  Задачи:  - проанализировать ложные деструктивные убеждения агрессивного человека;  - заменить ложные деструктивные убеждения на конструктивные высказывания.  Задание 3. «Действия»  Задачи:  - обозначить, какими способами человек проявляет агрессию;  - проанализировать приемлемые и неприемлемые способы выражения агрессии в школе.  Задание 4. Упражнения на развитие навыков самоконтроля.  Задачи:  - познакомить обучающихся с некоторыми приемами самоконтроля и саморегуляции | Обучающиеся выбирают фотографии, на которых дети демонстрируют эмоцию гнева.  Выбирают карточки, на которых указаны чувства, которые может испытывать агрессивный человек.  Формулируют конструктивные высказывания для изменения ложных деструктивных убеждений агрессивного человека.  Предлагают различные способы выражения агрессии.  Учатся разделять способы выражения агрессии в школе на приемлемые и неприемлемые.  Знакомятся с некоторыми упражнениями, направленными на снижение мышечного и эмоционального напряжения. | Сформировать у обучающихся представление об особенностях проявления агрессивного поведения посредством техники «Триада «ЧУВСТВА – МЫСЛИ – ДЕЙСТВИЯ».  Научить выделять эмоцию гнева через визуальное восприятие и обозначать чувства агрессивного человека.  Научить формулировать конструктивные высказывания для изменения ложных деструктивных убеждений агрессивного человека.  Способствовать формированию умения разделять способы выражения агрессии в школе на приемлемые и неприемлемые.  Развивать умения взаимодействовать со сверстниками для совместного решения задач.  Развивать умение с пониманием относиться к различным точкам зрения на проблему, принимать их. |
| 3. | Рефлексивно-оценочный | Проведение рефлексии по следующим вопросам:  чему научились на занятии?  что особенно понравилось?  что было сложно и почему?  с каким настроением уходите с занятия? | Дети высказывают свои впечатления по теме занятия. | 1. Способствовать развитию  навыков самоанализа.  2. Способствовать развитию навыков подведения итога занятия. |

Ход занятия

Здравствуйте, ребята. Я рада видеть вас сегодня на занятии. Давайте поприветствуем друг друга.

Приветствие «Способы приветствий» Ребята, а приветствовать друг друга мы будем разными способами: поклоном (как японцы), пожать руку (как деловые партнеры), хлопнуть обеими ладонями по ладоням товарища (как спортсмены), соприкоснуться двумя кулаками (как боксеры).

Психолог: Ребята, перед вами на столах кружки двух цветов (красные и зеленые). Я буду называть ситуацию, а вы поднимите зеленый кружок, если вам подходит первое выражение, и красный, если вам подходит второе выражение:

1) на столе лежит интересная книга. Ты очень хочешь ее посмотреть, но твой одноклассник успел взять книгу раньше:

1. Ты подождешь своей очереди.

2. Ты отберешь у него книгу.

2) ты поссорился с другом:

1. Ты попытаешься объясниться с ним.

2. Ты обижаешься и мстишь.

3) одноклассник сломал дорогую тебе вещь:

1. Ты его прощаешь.

2. Ты ударишь его, накричишь.

Психолог: Достаточно часто можно увидеть, как некоторые ребята дерутся, ругаются. Как вы думаете, что является причиной драк?»

Как вы думаете, ребята, о чем в связи с этим, мы с вами сегодня будем говорить?

Вопросы для дискуссии:

«Что такое агрессия?» Агрессия – это физическое или словесное поведение (противоречит нормам и правилам, принятым в обществе), направленное на оскорбление, причинение вреда другим.

«На что похожа агрессивность, если сравнивать с животными, растениями, явлениями природы?»

**Делается вывод**: агрессивный человек – тот человек, который проявляет агрессию – ругается, дерется, дразнится и т.д. Он испытывает определенные ЧУВСТВА, думает определенным образом и совершает определенные поступки.

Психолог: Сегодня у вас появится возможность самим создать портрет агрессивного человека так, как вы его видите и представляете (на доску прикрепляется силуэт человека). Я предлагаю придумать ему имя. (Злюка, злыдень …)

**Задание 1.** Загадка № 1**.** Но сначала, отгадайте загадку, которая можем нам понять, с чего мы должны начинать

Если хочется подраться, и не в силах ты сдержаться,

Надо успокоиться, надо перестроиться.

Это ж целое искусство: под контролем держать …. **ЧУВСТВА**

Слово «ЧУВСТВА» записывается на доске.

Молодцы, ребята! Вы верно догадались, что это чувства. Чтобы составить портрет агрессивного человека, мы должны проанализировать какие чувства он испытывает? Для этого я предлагаю вам выполнить задание.

**Задание 2.** Перед вами на столах лежат фотографии детей, выражающих различные эмоции и карточки, на которых также написаны различные чувства.

А) Выберите фотографии, на которых изображен агрессивный ребенок (По каким внешним признакам вы это определили? Как это проявляется в мимике, жестах?)

Б) Выберите те карточки, на которых указаны чувства, которые может испытывать человек, проявляющий агрессию. Объясните свой выбор.

я злюсь,

меня все раздражает,

я в ярости,

я обеспокоен,

мне страшно,

мне обидно

мне интересно

я удивлен

я сомневаюсь

Далее карточки с чувствами прикрепляются на доску на силуэт человека.

Вам нравится такой человек?

**Задание 3.** Загадка № 2**. А у меня для вас новая загадка**

Если думать вам в охоту,

В голове идет работа.

В воздухе повисло

Много разных…. **МЫСЛЕЙ**

Слово «МЫСЛЬ» записывается на доске.

**Задание 4.** Человек, проявляющий агрессию, думает определенным образом, верно? Обратите внимание, я прикрепила на доску мысли агрессивного человека. Ребята, как вы думаете, такие мысли помогают человеку, проявляющему агрессию, добиться своих целей? А решить ситуацию? Эти мысли «ложные», они мешают нам, «засоряют» наше мышление, затрудняют разрешение проблемной ситуации.

Давайте поможем нашему человеку изменить его «ложные» убеждения (обсуждение всей группой).

**Как мы можем переубедить нашего агрессивного** человека?

|  |  |
| --- | --- |
| Ложные (деструктивные) установки агрессивного человека | Конструктивные мысли, высказывания |
| Меня все будут бояться, значит уважать | Назови свое самое лучшее качество, черту, которой ты гордишься (уважают за положительные качества) |
| Я докажу, что я чего-то стою | Назови, что ты умеешь делать очень хорошо (Я здорово умею играть в футбол, быстрее всех бегаю на физ.культуре, лучше всех пою и т.п.) |
| Всё будет по-моему | Мои права заканчиваются ровно там, где начинаются права другого человека (у каждого свое мнение, свой вкус и т.п.) |

**Задание 5.** Загадка № 3. **У меня готова для вас следующая загадка.**

Если бегать, прыгать лень,

Без движенья целый день.

Значит день ты прожил зря!

День провел ты без меня!

Слово «ДЕЙСТВИЯ» записывается на доске.

Ребята, каким способами агрессивный человек может проявлять агрессию?

Ответы: крики, оскорбления, угрозы, грубость, драки, удары, толчки, грубость, злые шутки (записываются на доске).

Сейчас я буду называть различные способы выражения агрессии. Ваша задача – определить, какой это способ выражения агрессии неприемлемый (опасный) или приемлемый (безопасный) для применения в школе.

Если я называю приемлемый способ, вы поднимаете вверх зеленый круг, если неприемлемый, то красный круг. Готовы?

Громко спеть любимую песню.

Устроить соревнование «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».

Пометать дротики в мишень.

Попрыгать на скакалке.

Попрыгать на месте

Заполнить «листок гнева» (в нем написать все, что беспокоит)

Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.

Устроить «бой» с боксерской грушей.

Пробежать по стадиону.

«Попинать» подушку.

Скомкать несколько листов бумаги, выплеснув всю свою злость, а затем их выбросить.

Сильно потопать ногами.

Нарисовать свою злость.

Умыться холодной водой.

Сломать какую-то вещь.

Обсуждение.

Ребята, я думаю, что вы со мной согласитесь: «Управлять своим гневом – значит уметь его правильно выражать, а не искусно прятать».

Существуют так называемые приемы «выпускания пара» - избавления от агрессии, гнева и других негативных чувств и эмоций. Давайте все вместе научим нашего агрессивного человека этим приемам, для этого выполним некоторые упражнения.

Ребята выходят из-за столов и встают в круг.

Упражнение «Кулачки» («Лимон»).  Инструкция: встаньте прямо, опустите руки вдоль туловища, представьте, что в руках сдавливаете лимон, выжимая лимонный сок – полностью, без остатка (обратить внимание на разницу между ощущениями, которые они испытывают в напряженном и в расслабленном состоянии).

Дети рассказывают о своих впечатлениях. Это упражнение позволяет сдержать первый импульс, побуждающий к физической агрессии.

Упражнение «Воздушный шарик». Инструкция: Ребятам предлагается превратиться в воздушный шарик. Поднимите руки вверх, изображая воздушный шарик; глубоко вдохните – наполнить шарик воздухом и задержите дыхание. После – медленно выдыхайте, выпустив воздух из шарика, при этом руки медленно опускайте вниз. Шарик сдулся и стал похож на тряпочку: голова склонилась на грудь, руки расслабленно опущены вдоль туловища. Упражнение выполняется 2-3 раза.

Упражнение также можно использовать для снятия гнева или злости. Если не поднимать руки наверх, то его можно делать совсем незаметно для окружающих.

Упражнение «Сержусь, но улыбаюсь». В течение 1 минуты нужно топать ногами, сохраняя при этом улыбку на лице.

Как вы сейчас себя чувствуете?

Я уверена, эти упражнения помогут контролировать себя, когда захочется проявить агрессию.

Задание 6. Подведение итогов.

Ребята, у меня на доске получилась схема «Чувства-мысли-действия».

Как вы думаете, зачем мы выполняли сегодня такие разные задания? Для чего это нужно знать?

Эти три составляющие влияют друг на друга, поэтому, изучая агрессивное поведение, мы с вами подробно анализировали, что чувствует, что думает и какие действия совершает агрессивный человек.

На доске заполняется таблица

|  |  |
| --- | --- |
| Что мне было известно по данной теме? | Что нового я узнал? |
|  |  |

**Рефлексия:**

-что особенно понравилось?

-что было сложно и почему?

- с каким настроением уходите с занятия? (ребята поднимают смайлики: веселый или грустный)

Вся группа выходит в круг и выполняется завершающее упражнение.

**Задание 7. Упражнение Связующая нить.**

У меня в руках клубок ниток. Я предлагаю вам пожелать друг другу что-то хорошее и доброе. Кто бы хотел начать? (либо начинает ведущий) Оставляя себе конец клубка, перекидывай одному из участников клубок ниток, и пожелай, что хочешь, тому участнику, которому передал клубок. Другой участник ловит клубок, наматывает нитку на палец и продолжает игру дальше. Когда все участники проделают это упражнение, всех членов группы связывают нити клубка.

Вопросы:

- что на их взгляд, напоминает эта связывающая нить?

- какие ассоциации вызывает?

Наша группа – единое целое, и каждый в группе ценен и важен. Я желаю вам всегда помнить об этом, внимательно относиться к чувствам других людей, поддерживать атмосферу взаимопомощи.

Раздаются памятки

1.Прежде, чем перейти к действию, скажи себе «Стоп!».

2.Прежде, чем перейти к действию, глубоко вдохни и посчитай до 10.

3.Прежде, чем перейти к действию, сильно сожми кулаки и разожми их. Так можно делать до 10 раз.

4. Прежде, чем перейти к действию, остановись и подумай, что ты хочешь сделать.

5. Относись бережно к вещам.

6. Говори уважительно со старшими.

7. Держи руки при себе.

