**Классный час "Противостоять агрессии"**

**Цель:**профилактика агрессивного поведения

**Задачи:**

* предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения подростков;
* формирование чувства эмпатии, умение оценивать ситуацию и поведение окружающих;
* обучение "ненаправленным" способам преодоления собственных отрицательных эмоций, состояний и приемам регуляции психического равновесия.

**Участники**: учащиеся 3-4 классов

**Ход занятия**

**I часть.**Участники сидят  в зале на стульях..

- Мы много говорим о здоровье, но часто о физической его стороне, а ведь немаловажно и психическое здоровье. Психическое здоровье – это основа успешного развития личности.

- Сегодня мы поговорим об агрессии, попробуем разобраться в этой серьезной проблеме, определим причины и последствия агрессивного поведения.

Что же такое агрессия?

Агрессия – это поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда другим людям. (Видеоролик с ситуациями агрессивного характера).

Драки являются следствием агрессии человека. 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 и т. д.

Агрессивные поступки и действия могут быть различной степени тяжести – от легких, непреднамеренных и случайных до тяжелых и умышленных. Ребенок выкрикивает обидное прозвище, дерется или сильно кусает своего противника. Все это – агрессия, хотя и в различных формах. Под это определение не попадают случайные столкновения детей в классах или неумышленные удары на спортплощадках.

Зато оно подходит для:

* рукоприкладства;
* прямых оскорблений, в т. ч. и "невинных" дерганий девочек за косички;
* ущемляющих достоинство "дразнилок" и "обзывалок".

Обсуждение.

**II часть**. Давайте порассуждаем о том, как человек проявляет свою агрессивность?

Какие причины провоцируют вашу агрессивность?

Каковы на ваш взгляд последствия агрессивного поведения?

***Беседа о драках. Рассказать о способах избегания драк.***

**Памятка**

Если вы стали свидетелем драки между одноклассниками, то мы предлагаем:

1. Выяснить причину ссоры, попытаться объяснить ребятам, что это не повод для драки.
2. Уговорить драчунов продолжить разбор отношений на следующей перемене (есть надежда, что ребята забудут обиду и помирятся, также за это время можно предложить учителю или психологу оказать им помощь в примирении).
3. Рассказать о возможных последствиях (моральные и физические травмы).
4. Если указанные выше способы не помогли, позвать учителя.

Если вы рассержены действиями одноклассника и хотите его ударить, то мы предлагаем следующее:

1. Снять напряжение с помощью:

* счета до 10;
* умывания рук.

2. Направить агрессию на неодушевленный предмет:

* эспандер, шарики, подушку, если вы находитесь дома;
* боксерскую грушу, если вы находитесь в спортивном зале.

3. Пойти к психологу.

4. Подумать о возможных последствиях и постараться не допустить, чтобы они стали реальными.

Если вас втягивают в драку:

1. Переведите конфликт в шутку.
2. Отойдите в сторону.
3. Зайдите в класс.
4. Не нападайте первым.

Передайте обидчику свои чувства следующими словами:

– "Я зол и рассержен, но отказываюсь драться с тобой".

– "Я возмущен твоим поведением".

– "Отойди от меня, я не хочу с тобой разговаривать".

– "Я вижу, что ты хочешь втянуть меня в драку, я прав?".

**III часть.** Каждый человек в своей жизни обязательно должен задать себе такие вопросы: «Для чего я пришел в этот мир? Что я могу сделать для того, чтобы изменить его в лучшую сторону? Хорошо ли, комфортно ли со мной тем, кто рядом?».

Необходимо отметить, что агрессия не всегда имеет цель приносить вред окружающим. Она может проявляться как самозащита. Она бывает нужна для защиты своих потребностей, собственности, прав, удовлетворения личных желаний, развивает познание, побуждает к необходимой конкуренции.

Но, чаще агрессия – это поведение, причиняющее боль, она приводит к возникновению эмоциональных конфликтов, формируют грубые черты характера.

Часто ли вы бываете агрессивными?

Попробуйте сейчас ответить на вопрос «Готов ли я отказаться от агрессивного поведения уже 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 нее не надо избавляться – прикрепите листья.

**IV часть.**А пробовал ли кто-нибудь из вас рисовать агрессию? На что она похожа? Как ее можно изобразить?

На столах все, что нужно для рисования – попробуйте выплеснуть агрессию на бумагу.

Рисование (музыка)

Что чувствовали, когда рисовали? Раскройте свои ощущения.

Вы сейчас убедились, что можно выплеснуть свою агрессию, не разряжаясь на окружающих людей.

**V часть.**Есть разные способы преодоления агрессии, я вас с ними познакомлю.

Когда вам плохо, когда гнев пытается вырваться наружу, как необузданное чудовище, 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.

Включите приятную музыку, посмотрите любимые фотографии или насладитесь

картинами природы.

Упражнения на снятие негатива, агрессивности:

* дыхание на счет 5 – 5 – 5 (вдох – пауза – выдох)
* свеча
* 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 надежного дружеского плеча. Каждый из вас важен и ценен в этой жизни!

- А теперь я вам предлагаю избавиться от агрессии, которую вы выплеснули на бумагу. Вы порвете свой листок и выбросите его в урну, без сожаления попрощавшись со своей агрессией и злостью.

**Игра «Зоопарк»**. *Сейчас я вам раздам карточки, на которых написаны различные животные. Вы должны будете делать одновременно две вещи: во – первых, подавать звуковой сигнал, характерный для этого животного, а во – вторых – услышать, кто еще кричит так же, и сбиться с ним в стаю. Как только я увижу, что все уже разделились, я остановлю секундомер и проверю, что написано на ваших карточках.  Карточки: собака, кот, гусь.*

**VI часть. Рефлексия.**

Что вы узнали сегодня нового? Чему научились? Что запомнилось, понравилось? Какие можете сделать выводы?

На прощание я хочу рассказать вам еще одну притчу.

«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».

Я очень хочу, чтобы после нашего занятия, у вас не было сомнения в том, какого волка в себе вам нужно кормить!

Спасибо вам всем за сотрудничество! Удачи и успехов в преодолении агрессии!

***Приложение Сказка***

Жила-была маленькая рыбка Ребе-Ноки. Жила она в восточных морях, где все рыбки были очень мудрые и погруженные в себя. И даже вода в этих морях не бурлила и не вскипала водоворотами, почти всегда была спокойная и ровная поверхность. Так бы и жила себе маленькая рыбка Ребе-Ноки и печали не знала, но вот однажды услыхала она новое слово «агрессия». Что это слово значит рыбка не знала, но очень ей стало интересно. И обратилась она к самому старому мудрецу в своем море – «мудрец, расскажи мне, что такое «агрессия». Но мудрец только помахал хвостом в ответ и ничего не сказал. И тогда маленькая рыбка Ребе-Ноки решила отправиться на поиски того, кто расскажет ей, что такое «агрессия».

Долго ли коротко ли, но приплыла маленькая рыбка Ребе-Ноки в южные моря. Приплыла и обомлела. Вода в этих морях бурлила постоянно, все рыбки носились из стороны в сторону, ничего понять было невозможно. Хотела она обратиться к проплывавшей мимо нее рыбке, но только рот открыла, как тут же получила хорошего тумака. Маленькая рыбка Ребе-Ноки даже испугаться не успела, только удивилась сильно. Но уже и другие рыбки вокруг стали раздавать ей тумаки. И все сильнее и сильнее. И все больше и больше. Пока бедная маленькая рыбка Ребе-Ноки не упала без сил на самое дно. Когда она отдышалась и ее ушибы перестали болеть, она медленно поплыла прочь из южных морей, потому что уж тут-то никто не ответит ей на вопрос, что такое «агрессия».

Скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается. Спустя какое-то время приплыла рыбка в северные моря. И еще когда подплывала, заметила маленькая рыбка Ребе-Ноки, что вода-то в этих морях вообще не двигается. Как будто застыла она много веков назад, да так и стоит. И рыбки вокруг нее были какие-то неподвижные. Захотела она подплыть к одной, но та тут же уплыла в другую сторону. Увидела она другую, но только повернула к ней и то уплыла. Долго пыталась маленькая рыбка Ребе-Ноки подплыть хоть к одной рыбке из северных морей, но так ей это и не удалось – все рыбки уплывали от нее быстро прочь. Отчаялась маленькая рыбка Ребе-Ноки и поплыла прочь из северных морей, потому что уж тут-то никто не ответит ей на вопрос, что такое «агрессия».

Раз годок и два годок, да еще один годок, приплыла маленькая рыбка Ребе-Ноки в западные моря. И так там ей понравилось, вода в этих морях с правой стороны вперед текла, а с левой назад. Такой красивый порядок в этом был. Все рыбки плавали ровно-ровно, словно по линеечке выстроенные. Обрадовалась маленькая рыбка Ребе-Ноки – вот тут ей все про «агрессию» и расскажут. Но только она подплыла к крайней рыбке в красивом строю и открыла рот, чтобы задать свой вопрос, как тут же налетели на нее Синие большие рыбы и затолкали ее внутрь строя. «Плыви ровно, плыви ровно», только и говорили они. Маленькая рыбка Ребе-Ноки пыталась сказать им, что она здесь в гостях, просто приплыла спросить у них про «агрессию». Но никто ее не слушал и пришлось ей плавать в этом строю долгонько, пока однажды ночью под покровом темноты не удалось ей уплыть прочь из западных морей, потому что уж тут-то никто не ответит ей на вопрос, что такое «агрессия».

Грустная вернулась маленькая рыбка Ребе-Ноки к себе домой в восточные моря. Не удалось ей найти ответа на свой вопрос, что такое «агрессия». И так ей стало одиноко, что подплыла она к самому старому мудрецу в своем море и захотела дать ему хорошего тумака. Но когда она уже замахнулась всеми своими плавниками, самый старый мудрец в восточных морях открыл глаза и спросил у маленькой рыбки Ребе-Ноки – «что такое «агрессия», маленькая рыбка?» Смутилась она, опустила плавники и отвернулась от самого старого мудреца. И когда она уже отплывала прочь, то услышала маленькая рыбка Ребе-Ноки тихий шепот – «поищи ответ в себе, поищи ответ в себе». (Показ сказки)

Что вы поняли из этой сказки? Что понравилось?