

Агрессивное поведение как следствие различных видов химической зависимости
Тренинг «Я запрещаю себя обижать!» »
“Как научиться жить без драки”

Серия психологических классных часов “Как научиться жить без драки” поможет учащимся понять природу собственного агрессивного состояния, выявить различия между агрессивным состоянием и агрессивным действием, разработать вместе с учителем рекомендации поведения в различных конфликтных ситуациях.

Занятие первое

Тема первого занятия “Что такое драка, причины ее возникновения”. Как вы считаете, актуальна ли эта тема в нашем классе? Почему? Отчего же возникают драки?.. (Ответы детей.)

Драки являются следствием агрессии человека. Заглянем в словарь: 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 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”.

Школьной агрессией назовем всякое умышленное действие, причинившее душевную или физическую травму другим.

Вам предлагается описать те чувства, которые вы испытываете в различных ситуациях.

Заполнение опросника поможет вам осознать, какие жизненные проблемы и ситуации вызывают у вас агрессивные чувства.

Что вызывает во мне агрессию

Я терпеть не могу, когда .

Я не могу слышать .

Я очень сильно раздражаюсь, когда .

Когда я злюсь, .

Для преодоления агрессии родители мне помогают таким советом или действием

(Дети в течение 5 мин заполняют опросник.)

Предлагаю всем вместе выработать способы:
действия во время драки;
саморегуляции, когда “чешутся руки” и хочется подраться;
противодействия, когда вас кто-либо втягивает в драку.

(С помощью жребия учащиеся разбиваются на 3 группы, которые в течение 10 мин разрабатывают проект, а затем представляют и обосновывают его.

После обсуждения проектов дети отвечают на вопросы:
Кто, на ваш взгляд, является зачинщиком драки?
Кто является виновной стороной в потасовке или драке?)

Итак в результате сегодняшнего занятия нам удалось выработать следующие рекомендации.

Если вы стали свидетелем драки между одноклассниками, то мы предлагаем:
Выяснить причину ссоры, попытаться объяснить ребятам, что это не повод для драки.
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).
Рассказать о возможных последствиях (моральные и физические травмы).
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 социальному педагогу / психологу.
4. Подумать о возможных последствиях и постараться не допустить, чтобы они стали реальными.

Если вас втягивают в драку:
Переведите конфликт в шутку.
Отойдите в сторону.
Зайдите в класс.
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?”.

Занятие второе

Давайте попробуем разобраться, от чего зависит, как пройдет очередной школьный день.

Как вы считаете, начало учебного дня (спокойное, доброжелательное, воинственное) влияет на дальнейшее ваше эмоциональное самочувствие, успешность на уроках?

Как бы вам хотелось, чтобы прошел день? Вспомните истину, которая гласит: “поступай с другими так, как тебе хочется, чтоб поступали с тобой”. (Учащиеся отвечают на вопросы.)

У вас сейчас есть возможность вернуться обратно в сегодняшнее утро. Представьте, что вы входите в здание школы и встречаете того, с кем сейчас сидите за партой.

Поприветствуйте друг друга так, чтобы получилось тепло и радушно, как вам хотелось бы, чтобы поприветствовали вас. (Дети выполняют упражнения.)

А теперь давайте представим себе такую ситуацию. Звенит звонок, начинается урок иностранного языка. Не у всех получается правильно произносить слова и звуки чужого для нас языка. Кто-то встал и произнес слово неверно, да так смешно получилось... Что ж, здесь каждый отреагирует по-своему. Кто-то засмеется, возможно, обидев тем самым чувства своего одноклассника, кто-то исправит, дав понять, что он знает правильное произношение, а кто-то после уроков подойдет и предложит научить произносить эти сложные звуки, которые никак не даются.

Предлагаю вам закончить фразу:

Когда кто-то ошибается на уроке, я ...;

Когда мне хочется засмеяться над ошибкой своего одноклассника, я ...;

Когда я ошибаюсь перед всем классом, то чувствую, что...;

Я считаю, что ошибаться на уроке ...

(Учащиеся выполняют задание.)

Как вы считаете, то что мы сейчас слышали может иметь отношение к дракам, которые возникают между одноклассниками? (Ответы детей.)

А теперь давайте подведем итоги. Так от чего же накапливается агрессия в течение школьного дня?

От утреннего настроения.

От того, как тебя поприветствовали 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 ее).

И в конце занятия поблагодарите своего соседа за работу и помощь на сегодняшней встрече.

Что важного на нашем занятии вы слышали и отметили для себя? (Ребята своими ответами подводят итог встрече.)

Занятие третье

На сегодняшней встрече мы будем составлять коллажи на разные темы, касающиеся настоящего и будущего класса. Вот их названия:

“Наш класс”.

“Перемена – время отдыха”.

“Будущее нашего класса”.

“Какие мы есть на самом деле”.

Для этого нам понадобятся:

листы ватмана по количеству групп;

журналы;

газеты;

клей;

ножницы;

фломастеры.

Данное занятие научит вас проявлять и выражать свои мысли и чувства в коллективе, договариваться, обсуждать и выбирать верное решение. (С помощью жеребьевки ребята делятся на 4 группы. Каждая группа получает задание и в течение 20–25 мин выполняет его. Затем дети презентуют свои работы, обосновывают изображение и тему коллажа, делятся своими впечатлениями о работе в группе, оценивают активность участников.)

А теперь каждый участник должен разными способами, но доброжелательно поблагодарить членов своей группы за участие в работе. (Ребята выражают благодарность друг другу.)

Заключительное занятие

На последнем занятии с помощью видеопрезентации учащиеся и социальный педагог вспоминают всю проделанную работу, ожидания от встреч, достижения, делятся своими чувствами. Слайды презентации помогут восстановить атмосферу групповой работы, вспомнить смешные истории. Желательно повторить рекомендации по поведению во время и перед назреванием драки, способы саморегуляции, возможности разрядить обстановку, прекратить конфликт. В завершении занятия проводится игра “Спасибо за приятное занятие”.

Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Для этого нужно образовать круг. Игра проходит следующим образом. Один из вас становится в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: “Спасибо за приятное занятие!”. Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: “Спасибо за приятное занятие!”. Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.