

Активная работа «Когда гнев переди, ум – позади»

Тема: Гнев и агрессивность

Подтема: Способность справляться с гневом

Результаты обучения. Ученик

- называет и описывает различные чувства людей и приводит примеры ситуаций, в которых возникают такие чувства, а также находит различные способы с ними справиться*;
- приводит примеры ситуаций, которые его раздражают;
- описывает способы снятия приступа гнева.

Необходимые материалы. Рабочие листы.

Проблематика урока. Гнев – это одна из основных эмоций, время от времени его испытывает каждый человек. Возникновение гнева невозможно контролировать, но можно контролировать его продолжительность и проявления. Важно уметь снимать приступы гнева так, чтобы не вредить ни себе, ни окружающим.

Урок поможет ученикам научиться распознавать и предотвращать ситуации, вызывающие в них гнев. Знание своих эмоций и умение ими управлять снижает вероятность употребления психоактивных веществ.

Введение. Опишите ученикам какую-нибудь ситуацию, которая Вас на самом деле вывела из себя. Затем спросите детей, какие ситуации раздражают их чаще всего. Спросите, как они чувствуют себя физически и психологически, когда испытывают чувство гнева. При необходимости задайте наводящие вопросы (напряжение, раздражение, потение, чувствуешь, что лицо краснеет или становится темно перед глазами). Попросите учеников ответить, что может случиться, если потерять контроль над гневом. Объясните, что это может ухудшить ситуацию, и будет разумно научиться снимать приступы гнева таким способом, чтобы это было безопасно для себя и для окружающих.

Основная деятельность

1. Попросите учеников привести примеры успокаивающих их видов деятельности/занятий, которые можно применять для умирения гнева. Запишите их на доске. Дополните ответы учеников, предлагая различные варианты. NB! Имейте в виду, что ученики, возможно, не сумеют назвать такие виды деятельности/занятия. В таком случае назовите их сами (например, прослушивание успокаивающей музыки, топание ногами и т. п.).
2. Раздайте ученикам рабочие листы. Попросите их сперва самостоятельно, а затем вместе с соседом по парте выполнить задание №1. Когда ученики закончат работу, попросите их назвать такие способы успокоиться, которые подходят им лучше всего. Попросите учеников испытать на себе различные способы снятия приступа гнева.
3. После этого попросите индивидуально выполнить задание №2. Объясните, что можно использовать представленные в предыдущем задании способы умирения гнева, если они подходят к ситуации. Попросите учеников придумать другие виды деятельности или занятия, которые их успокаивают.

4. В качестве домашнего задания попросите учеников на следующей неделе применять наиболее подходящие для них техники снятия приступа гнева всякий раз, когда они чувствуют, что начинают раздражаться или испытывать гнев.
5. На следующем уроке спросите учеников, пробовал ли кто-то из них применять какую-нибудь технику снятия приступа гнева. Попросите поделиться опытом, подействовал ли этот метод. Похвалите учеников за их попытки управлять своим гневом.

Основная идея. Подчеркните, что чувство гнева у разных людей вызывают различные причины, но время от времени мы все выходим из себя. Существуют действия, которые можно предпринимать, чтобы контролировать свой гнев и чувствовать себя лучше.

Возможности интеграции. Работа предлагает возможности интеграции с музыкой (успокаивающие ритмы и музыкальные произведения) и физическим воспитанием (успокаивающая физическая активность).

Рабочий лист

Задание 1. Прочти список видов деятельности и занятий, которые помогают справиться с гневом. Отметь **синим** цветом те виды деятельности или занятия, которые нравятся тебе больше всего. Отметь **красным** те, которые тебе совсем не нравятся. При желании добавь другие варианты.



Глубоко вдыхаю и спокойно выдыхаю... и так десять раз.



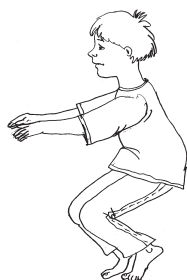
Помещаю руки под проточную теплую воду.



Рву газеты.



Глажу домашнего любимца.



Делаю десять приседаний.



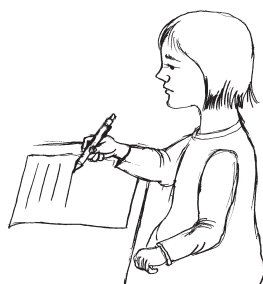
Думаю о чем-то приятном.



Съедаю что-нибудь вкусное.



Стучу мячом об пол.



Пишу себе письмо.



Кричу в подушку.



Иду в ванну или под душ.



Сжимаю кисть в кулак, и расслабляю... и так десять раз.



Разговариваю с игрушкой.



Рисую.



Сжимаю мячик-антистресс.



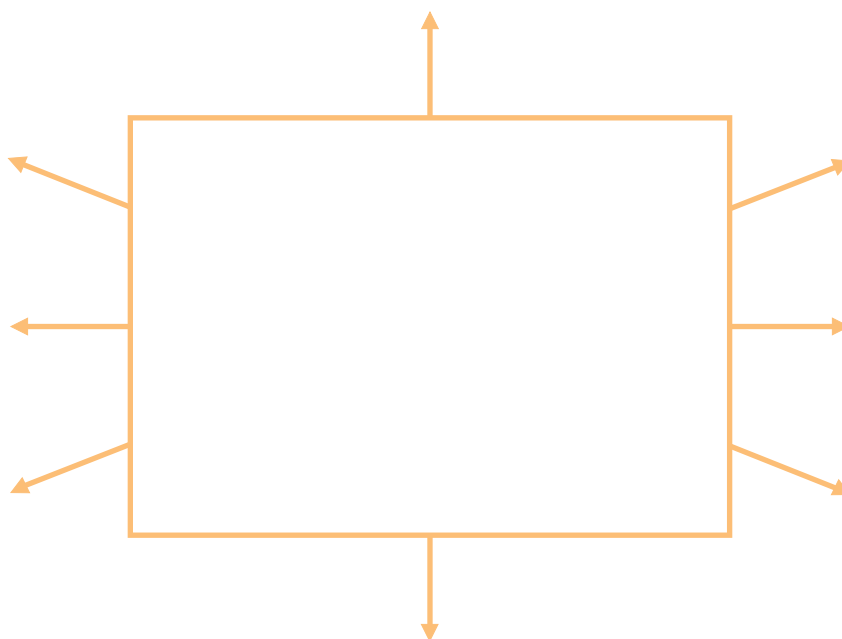
Представляю себе теплое и спокойное место.



Слушаю музыку.

Задание 2. Нарисуй или опиши в рамке ситуацию, которая по-настоящему выводит тебя из себя.

Придумай как можно больше способов, чтобы снять приступ гнева или успокоиться в этой ситуации. Запиши их по указанным стрелками направлениям.



Обведи кружком тот вариант, который лучше всего помогает тебе успокоиться.

Что из приведенного выше ты попытаешься применять в течение следующей недели? Выбери два варианта.

1) _____

2) _____