

**Верхне-Талызинская СОШ**

***АГРЕССИЯ: ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО***

***Психологический час***

**Подготовила:**

**Студенова М.А.**

**педагог - психолог**

**2013 г.**

Час психологии  
для учащихся 5 классов  
«Агрессия: хорошо или плохо?»

*Цели:*

- формирование собственного представления и отношения к проблеме агрессивного поведения;
- выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии, выплеска негативных эмоций.

*Ход занятия.*

1. «Покажи»

Цель: снятие эмоционального напряжения

- Показать у себя левую, правую ногу, руку, глаз, ухо, колено
- Показать правой рукой левое колено
- Правой рукой левое ухо
- левой рукой правую руку
- левой рукой левый нос
- Показать у соседа по парте:
  - Правое ухо
  - Левую руку
  - Правую ногу

- *Что такое агрессия?*
- *Когда она проявляется?*

2. Притча о змее

Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому была она очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Осмелели звери и закидали змею насмерть камнями.

— Какой вывод можно сделать из этой притчи?

- Зачем нужна агрессия и когда?

Вывод: Агрессия нужна для защиты и умения постоять за свою честь и за честь других перед агрессивным врагом.

3. Анализ

- Какие способы снятия гнева вам более приемлемы?

- Нужно ли учиться снимать агрессию?

- Можете ли вы оценить свои возможности в овладении способами снятия агрессивного состояния?

- В какой форме чаще проявляется ваша агрессия? Как вы с ней справляетесь?

4. Обучение способам снятия агрессии:

- дыхательные упражнения;
- комкать и бросать бумагу;
- стукнуть кулаком по столу;
- натянуть и отпустить резинку и др.

## 5. «Пантомима»

Чаще всего мы раздражаемся и нервничаем, когда нас не понимают. Мы достаточно хорошо знаем друг друга в группе и сейчас проверим, так ли это.

Пословицы:

Ученье свет, а неученье – тьма

Гусь свинье не товарищ

Поспешись – людей насмешись

Умеешь кататься – умей и саночки возить

## 6. Игра-шутка «Пойми меня».

Участники разбиваются по трое, изображая «глухого и немого», «глухого и неподвижного», «слепого и немого». Дается задание договориться о подарке другу.

Анализ

— Хорошо ли мы знаем друг друга?

— Важно ли учиться понимать друг друга?

— Оцените, кто лучше всех сегодня показал способность понимать других.

## 7. Упражнение «Мостик дружбы».

Цель: сплочение группы

Ведущий просит детей по желанию образовать пары, придумать и показать какой-нибудь мостик (при помощи рук, ног, туловища). Если желающих не будет, ведущий может сам встать в пару с кем-нибудь из детей и показать, как можно изобразить мостик (например, соприкоснувшись головами или ладошками).

Затем он спрашивает, кто из детей хотел бы «построить» мостик втроем, вчетвером и т. д. до тех пор, пока будут находиться желающие. Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая «Мост дружбы».