**Конспект классного часа для обучающихся 5-8 классов по теме «Агрессия»**

Подготовила: педагог-психолог МБОУ «Мирновская школа № 2» Щеглова Е.П.

Цель: раскрытие понятия «агрессия», формирование конструктивных способов работы с гневом и страхом.

Задачи:

* развитие коммуникативных навыков;
* формирование эмпатийных и рефлексивных способностей;
* развитие эмоционально-волевой сферы.

Адресат: школьники в возрасте 10-14 лет.

Форма проведения: групповая

Материалы к занятию: раздаточные разрезные карточки «Агрессия», стикеры, доска, маркеры, карточки со способами преодоления стресса.

**Ход занятия.**

**Приветствие.**

«Мое настроение» - участники представляются следующим образом: «Я Миша, и я сейчас в хорошем настроении» (удивлен, растерян, мне скучно, весело и т.д.) Для облегчения подбора чувств и состояний можно использовать карту эмоций.

Разминка . **Определение темы занятия.**

Участники объединяются в группы по 4-5 человек. Каждая группа получает разрезанные карточки с изображением ситуации агрессии (см. Приложение 1) (драка, яростный спор, порча вещей и т.д.) Задача группы – собрать карточку, определить, на какую тему картинка и подобрать слово-ассоциацию.

Карточки вывешиваются на доску, рядом подписываются ассоциации.

-Каким общим понятием или словом можно назвать все ситуации? (Агрессия)

**Основная часть.**

- Что такое агрессия? (Важно тут обсудить с детьми критерии агрессии:

-совершается намеренно; приносит вред живому существу, которое этого не хочет.

Как пример можно привести частую ситуацию, когда несколько детей говорят, что просто играют с другим, а другой потом жалуется, что не хотел этого, но его не слушали.

-Что к ней приводит? (Ответы детей: «конфликт», «непонимание», «ссора» записываются в столбик)

- А какие чувства испытывают люди во время этих ситуаций? (рядом с каждой ситуацией записываются называемые детьми чувства – злость, страх, ярость и т.д.)

- Получается, к агрессии приводят чувства. Можем ли мы тогда избежать агрессии, если «задавим» в себе эти чувства?

Если хотя бы один участник дает положительный ответ, проводится **упражнение «Шарики» :**

Ведущий показывает два воздушных шарика и просит детей представить, что сейчас в шарики будет надувать злость, которую испытывает сильно раздраженный человек. Надувает первый шарик так сильно, что шарик лопается.

- Что почувствовали люди вокруг? Как себя, по-вашему, чувствует шарик? Подходит ли способ подавления эмоций для избавления от гнева?

Второй шарик ведущий надувает медленнее и в какой-то момент прерывается и спрашивает детей, как сделать так, чтобы злость ушла, никому не причинив вреда: нужно понемногу выпускать из него воздух, не дожидаясь, пока шарик лопнет.

-Как мы можем применить этот способ к людям?

**Упражнение «Способы преодоления стресса»**

Цель: познакомить участников с опасными и безопасными способами преодоления негативных чувств.

Участники в группах получают два листа, на которых написано: ОПАСНО и БЕЗОПАСНО, клей и карточки со способами преодоления негативных эмоций (см. Приложение 2), распределенные между группами в случайном порядке – по 8-10 карточек на группу. В ходе работы участники должны обсудить, к чему приведет каждый способ, и наклеить карточку на соответствующий лист. После окончания работы группы озвучивают каждый способ и свой выбор.

Ведущий по необходимости комментирует выборы, можно обращаться к критериям агрессии (например, почему можно бить подушку или боксерскую грушу, но нельзя – собаку, и т.д.. Важно сделать акцент на том, что себе наносить вред по этим критериям тоже нельзя – бить стену, царапать себя, грызть ногти, вырывать волосы)

Листы ОПАСНО и БЕЗОПАСНО вывешиваются на доску.

- Что узнали для себя нового на занятии?

- Что унесете с собой?

**Завершение занятия.** Упражнение «Салют»: участники становятся в круг, наклоняются и хлопают в ладоши, выпрямляясь и поднимая руки над головой.