**Внеклассное мероприятие**

**"Противостоять агрессии. Как быть толерантным"**

****

Автор разработки

Классный руководитель 5 кл. МБОУ ООШ№19

Старчаус Ольга Васильевна

**Внеклассное мероприятие**

**"Противостоять агрессии. Как быть толерантным"**

**Цель:**

* 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.

**Ход занятия**

**I часть.** Участники сидят в полукруге.

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

Современный мир очень активен, быстро меняется, меняются жизненные ценности, нравственные нормы. Все чаще встречаются люди с повышенной тревожностью, раздражительностью, агрессивностью.

- 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). Обсуждение.

**II часть.** Психологи выделяют несколько видов агрессивных реакций:

* физическая агрессия – использование физической силы против другого лица;
* вербальная – выражение негативных чувств через словесное содержание (угрозы, проклятия) и через форму (визг, крик);
* косвенная – агрессия ни на кого не направленная;
* раздражение – готовность, при малейшем возбуждении, к проявлению негативных чувств (вспыльчивость, грубость);
* обида – зависть и ненависть к окружающим за реальные или вымышленные действия;
* подозрительность – недоверие или убеждать в том, что другие люди планируют и приносят вред;
* негативизм – открытое проявление недовольства чем-либо или кем-либо.

Давайте поговорим о том, как человек проявляет свою агрессивность?

Какие причины провоцируют вашу агрессивность? Что значит защитная реакция на страх?

**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.

Попробуйте сейчас ответить на вопрос «Готов ли я отказаться от агрессивного поведения уже сейчас?».

Наши ответы мы поместим на «Дерево добра». Рисуем дерево: если вы готовы отказаться от агрессивного поведения - нарисуйте на кроне дерева яблоки, если понимаете, что агрессивное поведение несостоятельно, но еще не совсем готовы от него отказаться – нарисуйте цветы (из них обязательно вырастут яблоки), если считаете, что агрессия необходима, и от нее не надо избавляться – нарисуйте листья (рисунки не подписаны).

- Мне интересен ваш выбор в любом случае, так как вы свободны в своем мнении.

**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.

Сейчас выполним 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.

**VI часть. Итог.**

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!

Эмпатия — способность поставить себя на место другого человека (животного или предмета).

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

Что значит быть толерантным?

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