Занятие по коррекцию агрессивного поведения у младших школьников.

**Цель:** снижение уровня агрессивности у младших школьников

**Задачи:** обучение навыкам релаксации, снятия эмоционального напряжения и тревожности, обучение самоконтролю (вырабатывание у ребенка навыков владения собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева или тревожности); Формирование адекватной самооценки; формирование способности к сопереживанию, сочувствию, доверию окружающим, обучение ребенка общепринятым и неопасным для окружающих способам выражения своего гнева.

**Ожидаемые результаты**:

* владение навыками релаксации;
* появление в поведенческом репертуаре ребенка адекватных стратегий поведения в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева или тревожности;
* приобретение основных коммуникативных умений: сенситивности; доверия; сочувствия;
* владение навыками конструктивного общения (умения прощать, договариваться);

Упражнение «Рубка дров»

Кто из вас хоть раз рубил дрова? Кто может показать, как это делается? Как нужно держать топор, в каком положении должны находиться ноги, когда рубишь дрова?

Встаньте так, чтобы вокруг было немного свободного места. Представьте себе, что вам нужно нарубить дрова из нескольких чурок. Покажите мне, какой толщины кусок бревна, который вы хотите разрубить. Поставьте его на пень и поднимите топор высоко над головой. Всякий раз, когда вы с силой опускаете топор, вы можете громко выкрикивать: "Ха!" Затем ставьте следующую чурку перед собой и рубите вновь. Через две минуты пусть каждый скажет мне, сколько чурок он перерубил.

Упражнение «Хвасталки».

Сейчас мы начнем рассказывать друг другу о своих успехах. Каждый должен это сделать. Ничего, что это будет немного похоже на хвастовство. Жизнь так разнообразна, что в ней всегда найдется сфера, в которой вы можете быть успешным. Чем больше людей достигают успеха, тем лучше для каждого из нас и тем легче каждому из нас добиться и своего успеха.

Сейчас я расскажу, как будет проходить игра, в которую мы с вами сейчас попробуем сыграть. Каждый думает о каком-нибудь своем достижении. При этом не имеет значения, большое это достижение или маленькое. Важно, чтобы оно было важным для вас самих. Я начну игру, подойду к кому-нибудь из вас и расскажу ему об одном из своих успехов. Я постараюсь показать, насколько меня порадовало это мое достижение. Ученик, которому я расскажу об этом успехе, скажет: "Я рад за тебя." Потом я сяду на свое место, а этот ученик подойдет к следующему и расскажет ему о своем успехе. Тот в свою очередь тоже скажет: "Я рад за тебя". И продолжит игру дальше. Вы поняли, как играть?

Упражнение «Агрессивное поведение»

Возьмите каждый по листу бумаги и запишите на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: "Да, он действительно агрессивный". Выпишите небольшой рецепт, следуя которому, можно создать агрессивного ребенка. Например: пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д. (Затем попросите нескольких учеников продемонстрировать элементы такого поведения, а группа должна отгадывать, что именно они показывают.)

А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения ты встречаешь здесь, в этой группе. Что тебе кажется агрессивным? Когда ты сам проявляешь агрессивность? Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе?

Возьми еще один лист бумаги, раздели его вертикальной линией посередине. Слева запиши, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям в школе.

Упражнение«Жужа»

Ведущий выбирает «Жужу», которая садится на стул (в домик), остальные дети начинают дразнить «Жужу», кривляясь перед ней.

«Жужа, жужа, выходи,

Жужа, Жужа, догони!»

«Жужа» смотрит из окошка своего домика, показывает кулаки. топает ногами от злости, а когда дети заходят за «волшебную черту», выбегает и ловит детей. Кого «Жужа» поймала, тот выбывает из игры (попадает в плен «Жужи»).

Упражнение «Тух-тиби-дух»

Я сообщу вам сейчас особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований, короче, против всего, что портит настроение. Чтобы это слово подействовало по-настоящему, вам необходимо сделать следующее. Начните ходить по классу, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из детей, и трижды сердито-сердито произнесите волшебное слово. Это волшебное слово — "тух-тиби-дух". В это время другой ученик должен стоять тихо и слушать, как вы произносите волшебное слово, он не должен ничего отвечать. Но если он захочет, он может ответить вам тем же — трижды сердито-сердито произнести: "Тух-тиби-дух!". После этого продолжайте прогуливаться по классу. Время от времени останавливайтесь перед кем-нибудь и снова сердито-сердито произносите это волшебное слово. Чтобы оно подействовало, важно говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему перед вами.

Упражнении «А ну-ка отгадай»

Я прошу каждого сейчас написать загадку, в которой он описывает самого себя. Например, кто-нибудь из мальчиков может написать: "Я мальчик. Я живу в небольшом белом доме. Я люблю гулять с огромной черной собакой. Я умею рисовать красивые картинки. Я с удовольствием играю в футбол. Иногда я проявляю нетерпение. Кто я?" Напишите пять или шесть предложений и завершите загадку о себе вопросом: "Кто я?"

Написав, дети складывают листки со своими сочинениями вчетверо и складывают в одну общую коробку. Коробка "проходит" по кругу, и каждый ребенок достает одну из загадок. Тот, кто случайно вытащит свое сочинение, должен вернуть его и взять из коробки другое.

После этого каждый ученик зачитывает вслух доставшуюся ему загадку и предлагает всему классу угадать, кто имеется в виду. Когда загадка будет разгадана, сочинение зачитывает следующий ребенок.

- Ты загадал своему партнеру сложную загадку?

— Твою загадку быстро разгадали?

— Чья загадка тебе понравилась больше всего?

Упражнение «Забота о животном»

Думали ли вы когда-нибудь о том, что для вас в жизни самое необходимое? А как вы думаете, что необходимо для жизни растению? А что — животному?

Мы все нуждаемся друг в друге. Все, что живет, нуждается в каких-то веществах или живых существах. Растениям нужна земля, чтобы они могли питаться. Яблоне нужны пчелы, чтобы опылить цветы. Нам нужен воздух, чтобы мы могли дышать... Назовите мне еще вещи, которые необходимы вам для чего-нибудь.

Теперь давайте подумаем, как наши домашние животные нуждаются в нас. Кто из вас заботится о домашних животных? Сейчас я хотела бы вам предложить одну воображаемую игру. Представьте себе, что в вас нуждается собака, кошка, птичка или хомячок.

Сядьте поудобней, закройте глаза и глубоко вздохните три раза...

Теперь представь себе, что ты больше не ребенок, а какое-нибудь твое собственное домашнее животное. Если у тебя нет дома животного, то представь себе то, которое ты охотно завел бы... Представь себе, какое оно на ощупь — собака... или кошка... или другой домашний зверек, который живет в вашем доме... Представь себе, что ты и есть этот зверек. Вот ты обходишь свой дом или клетку. Представь, каково это — сидеть в клетке в жаркий день, когда мех и так теплый. Как ты себя чувствуешь, когда у тебя жажда? Ты с удовольствием попил бы воды? Иди к своей миске. Есть там вода? Кто ее налил для тебя? А корм на месте? Кто тебя кормит, когда ты голоден? Наконец, кто-то пришел, чтобы тебя покормить. Ты нуждаешься в человеке, который дает тебе еду. Ты не можешь себе сам найти пропитание и воду. Ты не можешь сам открыть кран или холодильник. Как домашнему животному тебе нужен и сам по себе человек — чтобы играть с ним, чтобы он тебя погладил и приласкал, чтобы он с тобой поговорил, погулял или выпустил из клетки... (30 секунд.)

Теперь подумай о том, что ты как домашнее животное делаешь для человека, который о тебе заботится. Как ты показываешь ему, что ты его любишь? Приглашаешь его поиграть? Мурлыкаешь ему прекрасные песни? Даешь ему себя потискать и погладить? Ты хороший друг?

А теперь ты снова ребенок, ты здесь... Возвращайся назад, потянись немного. Открывай глаза и будь снова здесь, бодрый и свежий. Давайте теперь поговорим о том, как мы нуждаемся в наших домашних животных, а они — в нас.

Рефлексия занятия.