Групповое занятие для старшеклассников:
«Управление своим гневом»

16.01.12г. групповое занятие в восьмом классе

Цели:

1. Познакомиться с многообразием человеческих эмоций и чувств.
2. Познакомиться с многообразием проявления человеческого гнева.
3. Научиться принимать собственный гнев.
4. Научиться контролировать собственный гнев.

Сегодня мы с Вами поговорим об эмоциях, чувствах... Чувства бывают разные.

Упражнение 1. «Свободная дискуссия».

Детям задаются вопросы:

1. Какие чувства вы знаете?
2. Все ли чувства хороши?
3. Хорошо ли испытывать злость, гнев?

Дети отвечают, завязывается дискуссия.

Упражнение 2. «Мозговой штурм».

Пишется на доске: «Гнев это?». Записываются все варианты ответов. Затем идет обсуждение. Постепенно приходим к выводу, о том, для чего человеку нужен гнев - гнев помогает человеку обратить внимание на то, что ему портит жизнь.

Упражнение 3. «Лестница Гнева»

Психолог: «В психологии есть такое понятие как лестница гнева, в которой описаны проявления гнева от самого неадекватного к самому приемлемому. Адекватно проявить свой гнев не сложно, но и этому навыку надо учиться как и любому другому. Я вам раздам листочки с лестницей гнева а вы посмотрите, что непонятно спросите». (Приложение).

Упражнение 4. «Дискуссия - Надо ли контролировать свои чувства?»

Как лучше чтобы ты управлял гневом или что бы гнев управлял тобой? Психолог: «Но чаще всего бывают ситуации, когда эмоции захлёстывают вас и вы не можете справится с ними, к тому же объекта который их вызвал рядом нет, или вы по каким-то причинам не можете ему выразить свое недовольство. И чтобы гнев не стал управлять вами, чтобы оценить ситуацию трезво, в запасе каждого человека должны быть способы сбросить пар.»

Какие вы знаете способы управления гневом? (Предлагают дети, записываем на доске).

Способы, предложенные психологом (выполняются всеми вместе):

1. Лист бумаги исчеркать простым карандашом левой рукой, затем порвать и выбросить.
2. Полотенце злости: в паре, взять полотенце и начать его выжимать, каждый свой конец, пока это возможно.
3. «Мешочек гнева» Воздушные шарики+круглый рис. Наполнить шарики рисом, завязать, и бросать об стену, когда злишься.
4. Кубики из поролона покидать друг в друга, учителю дать надувной молоток.