

## Активная работа «На сердитых воду возят»

**Тема:** Гнев и агрессивность. Способность справляться с гневом

**Подтема:** Самоанализ, дневник гнева

**Результаты обучения.** Ученик:

- умеет распознавать ситуации, которые вызывают гнев;
- умеет распознавать физические реакции, которые гнев вызывает в нем;
- знает и умеет применять различные техники, чтобы справиться с гневом.

**Необходимые материалы.** Случаи, рабочие листы, дополнительный материал для учителя.

**Проблематика урока.** Гнев – это базовая эмоция, возникновение которой невозможно контролировать. Тем не менее, возможно контролировать его продолжительность и выражение. Важно уметь выражать свой гнев так, чтобы не навредить ни себе, ни другим, потому что иначе можно создать себе лишние проблемы. Урок помогает ученикам узнавать ситуации, вызывающие в них гнев, и справляться с гневом, сберегая при этом себя. После проведения урока ученики приобретут умение анализировать себя, распознавать признаки гнева, держать его под контролем и выражать свой гнев так, чтобы не навредить ни себе, ни другим. Таким образом, снизится и потребность снимать негативные эмоции путем употребления ПАВ.

**Введение.** Нарисуйте на доске одно разгневанное лицо, а другое – спокойное, или воспользуйтесь дополнительным материалом для учителя. Спросите учеников, какая эмоция изображена на первом лице, и попросите оценить предполагаемую способность этих двух персонажей поступать продуманно и уравновешенно. Обсудите, как влияет гнев на способность принимать решения, и подчеркните, что гнев может нарушать способность трезво мыслить.



### Основная деятельность

1. Попросите учеников заполнить на рабочем листе задание 1 («Что вызывает во мне гнев»).
2. Рассмотрите рабочий лист вместе с учениками. По каждой ситуации определите голосованием, насколько велик ее потенциал вызывать гнев.
3. Затем найдите вместе с учениками ответы на следующие вопросы.
  - Имеются ли среди перечисленных такие ситуации, которые вызывают единодушный гнев у всех учеников, и что это за ситуации?
  - Как гнев влияет на учеников физически (какие он вызывает физические признаки)?
  - Что ученики делают и как себя ведут, когда они разозлены?
4. Теперь спросите учеников, что может случиться, если потерять контроль над гневом. Объясните, что это может ухудшить ситуацию и создать дополнительные проблемы (например, можно сломать какую-нибудь вещь или ударить кого-то). Подчеркните, что важно заблаговременно распознавать подаваемые телом сигналы. Это поможет осознать гнев до того, как ситуация выйдет из-под контроля.
5. Представьте методы, с помощью которых можно взять гнев под контроль. Для этого попросите учеников вспомнить, какие методы управления эмоциями они помнят из предыдущих уроков. Запишите их на доске.
6. Затем перейдите ко второму заданию. Представьте ученикам технику сосредоточения (см. дополнительный материал для учителя) и разъясните, что ее цель – успокоиться и яснее увидеть ситуацию. Прodelайте вместе с учениками семь шагов сосредоточения. А именно:
  - I Остановись, сделай паузу.
  - II Закрой глаза и представь себе место, где тебе приятно находиться, или какого-то человека, в обществе которого тебе хорошо.
  - III Медленно вдохни, не упуская из виду воображаемый успокаивающий образ.
  - IV Медленно выдохни. Представь себе, что вы выдыхаешь из себя чувства или мысли, которые вывели тебя из равновесия.
  - V Продолжая глубоко дышать, слегка встряхни плечами и начни спокойно двигать ими вперед и назад. Спокойно потяни шею влево, вправо, вперед и назад.
  - VI Продолжай дышать, держа перед глазами воображаемый образ. Выдыхай мешающие тебе мысли и чувства, одновременно совершая движения плечами и шеей.
  - VII Прodelай эти медленные вдохи и выдохи по меньшей мере десять раз, пока не почувствуешь себя спокойным, сосредоточенным и посвежевшим.
7. Затем представьте ученикам технику «переобрамления» (см. дополнительный материал для учителя) и разъясните, что ее цель – управлять гневом. Эта техника помогает посмотреть на вызывающую гнев ситуацию под другим углом и найти различные толкования. В результате применения этого метода ситуацию начинают оценивать по-другому, и чувство гнева утихает. «Переобрамлению» (переосмыслению) ситуации помогут ответы на следующие вопросы.
  - Почему я чувствую в этой ситуации то, что я чувствую?
  - Достойна ли эта ситуация того, чтобы так злиться?
  - Нет ли вероятности того, что я понимаю ситуацию неправильно?

- Как разрешить эту ситуацию благоприятным и спокойным образом?
8. Попросите учеников заполнить оставшуюся часть задания 2 на рабочем листе. Когда ученики закончат работу, попросите двух–трех добровольцев описать свое решение другим ученикам.
  9. Предоставьте ученикам обратную связь относительно их поведения. Особенно важно подчеркнуть положительные стороны, чтобы такое поведение закрепилось.
  10. Попросите учеников в качестве домашнего задания заполнить дневник гнева (задание 3 на рабочем листе). Попросите их попрактиковать дома изученные техники успокоения и переоценки вызывающих гнев ситуаций. На следующем уроке непременно попросите их дать обратную связь и закрепите положительные достижения.

**Основная идея.** Подчеркните, что гнев – это естественная реакция на неприятную ситуацию. Обычно гнев вызывает неприятную физическую реакцию. Существуют действия, которые мы можем предпринять, чтобы контролировать свой гнев и чувствовать себя лучше.

**Возможности интеграции.** Работа предлагает возможности интеграции с физическим воспитанием (напряжение и расслабление различных мышц, глубокое дыхание) и иностранным языком (каждый ученик может найти в среде Youtube видео на иностранном языке, обучающее техникам преодоления гнева).

## Рабочий лист

**Задание 1.** Что вызывает во мне гнев? Оцени, насколько сильно ты злишься в следующих ситуациях? Поставь X в соответствующую графу.

Ситуация	Вообще не сержусь	Сержусь	Гневаюсь	Испытываю ярость
1. Друг одолжил у тебя MP3-проигрыватель и потерял его.				
2. Кто-то лезет без очереди.				
3. Тебя обзывают дурацкой кличкой.				
4. Кто-то нарушает данное тебе обещание.				
5. Кто-то на улице делает относительно тебя обидное замечание.				
6. О тебе распространяют сплетни.				
7. Мама постоянно делает тебе замечания насчет уборки комнаты.				
8. Тебя дразнят в школе.				
9. Интернет-соединение работает медленно.				
10. Кто-то издевается над твоей семьей.				
11. Тебе врут.				
12. Кто-то на тебя жалуется.				
13. Кто-то без спросу берет твои вещи.				

1. Какие физические ощущения ты испытываешь, когда ты в ярости? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Что ты делаешь, когда гневаешься? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Рабочий лист

Как взять гнев под контроль – способы.

### Сосредоточение

Эта техника помогает сосредоточиться на физических ощущениях и мыслях, сопутствующих сильным эмоциям. Сосредоточиваясь, глубоко дыши и используй позитивные образы, которые помогают успокоиться. Семь шагов сосредоточения:

- I Остановись, сделай паузу.
- II Закрой глаза и представь себе место, где тебе приятно находиться, или какого-то человека, в обществе которого тебе хорошо.
- III Медленно вдохни, не упуская из виду воображаемый успокаивающий образ.
- IV Медленно выдохни. Представь себе, что вы выдыхаешь из себя чувства или мысли, которые вывели тебя из равновесия.
- V Продолжая глубоко дышать, слегка встряхни плечами и начни спокойно двигать ими вперед и назад. Спокойно потяни шею влево, вправо, вперед и назад.
- VI Продолжай дышать, держа перед глазами воображаемый образ. Выдыхай мешающие тебе мысли и чувства, одновременно совершая движения плечами и шеей.
- VII Прodelай эти медленные вдохи и выдохи по меньшей мере десять раз, пока не почувствуешь себя спокойным, сосредоточенным и посвежевшим.

### «Переобращение» (переосмысление) ситуации

Эта техника помогает посмотреть на вызывающую гнев ситуацию под другим углом и найти другие толкования. В результате ее применения ты начинаешь оценивать ситуацию по-другому, и гнев утихает. Задай сам себе следующие вопросы.

- Почему я чувствую в этой ситуации то, что я чувствую?
- Достойна ли эта ситуация того, чтобы так злиться?
- Нет ли вероятности того, что я понимаю ситуацию неправильно?
- Как разрешить эту ситуацию благоприятным и спокойным образом?

### Задание 2. Ситуация, которая вызывает гнев.

Ты узнаешь, что кто-то распространяет о тебе в школе глупые слухи. Ты видишь, что твой лучший друг перешептывается с одноклассником, оба смотрят в твою сторону и смеются. Ты уверен, что как раз этот друг и распускает слухи.

Примени технику переосмысления/«переобращения», ответив на приведенные выше вопросы.

---

---

---

---

---

---

---

## Рабочий лист

**Задание 3.** Дневник гнева. Составь дневник гнева на выбранный период времени (например, на неделю). Записывай в него все события, которые тебя раздражают или злят. Оценивай силу своего гнева следующим образом: 1 – слегка гневный; 2 – средне гневный; 3 – настолько гневный, что буквально разъярен.

Поупражняйся в технике сосредоточения и «переобрамления».

Время: \_\_\_\_\_

Время	Событие	Уровень гнева
Пример: утро понедельника	Не прозвонил будильник, я проспал.	1

Какие техники управления гневом ты применял, чтобы справиться с ситуациями, которые выводили тебя из себя?

---

---

---

Каким образом применение этой техники повлияло на то, как ты справился с гневом?

---

---

---

