

## Активная работа «Спокойствие, только спокойствие!»

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

**Подтема:** Распознавание своих чувств и управление ими

**Результаты обучения.** Ученик:

- умеет анализировать свои чувства, в т. ч. гневные реакции;
- знает, какие ситуации могут вызвать в нем гнев;
- знает и умеет применять различные техники, чтобы справиться с гневом;
- приобрел убеждение, что негативные чувства ни хороши, ни плохи, плоха лишь потеря контроля над собой.

**Необходимые материалы.** Рабочие листы, дополнительный материал для учителя.

**Проблематика урока.** Гнев – это одна из многих разновидностей свойственных людям эмоциональных проявлений, сила которого может варьироваться от средней степени раздраженности до неистовой ярости. Гнев не является ни позитивным, ни негативным фактором – это совершенно нормальная и, как правило, даже полезная реакция на угрожающую ситуацию. Степень испытываемого людьми возмущения зависит от конкретной ситуации. Гнев связан с агрессивностью, однако чувство гнева еще не означает агрессивного поведения. Все люди раздражаются, но важно управлять своим гневом, чтобы он не управлял нами. Важно знать стратегии преодоления гнева.

В результате урока ученики научатся анализировать себя, распознавать признаки гнева и держать их под контролем. В том числе снижается потребность снимать эмоции при помощи психоактивных веществ.

**Введение.** Объясните ученикам, что на сегодняшнем уроке разговор пойдет о чувствах, которые люди испытывают в жизни. Поскольку материала очень много, то урок, очевидно, продлится дольше и они не смогут пойти на перемену (или опоздают на обед, не смогут вовремя пойти домой и т. п.). Может быть, сегодня придется всем вместе остаться после уроков.

В течение нескольких минут проследите за реакцией учеников. Это известие им, очевидно, не понравится – они будут выражать недовольство или возмущение, начнут шуметь и протестовать. Тогда скажите: «Фактически сейчас я провел(а) маленький эксперимент, потому что хотел(а), чтобы вы увидели свою реакцию. Разгневались ли вы или, наоборот, опечалились? Или испытали какое-то иное чувство?»

Вы можете подобрать и какую-нибудь другую ситуацию, которая по всей вероятности вызовет в учениках раздражение или гнев. **ВНИМАНИЕ! Если в классе есть ученики с эмоциональными проблемами или с трудностями в поведении, то такой эксперимент проводить не рекомендуется.**

## Основная деятельность

1. Объясните ученикам, что на сегодняшнем уроке речь пойдет о гневе и о способах справиться с ним. Гнев – это одна из многих разновидностей свойственных людям эмоциональных проявлений. Сам по себе гнев не является ни позитивным, ни негативным фактором – это совершенно нормальная и, как правило, даже полезная реакция. Степень испытываемого людьми возмущения зависит от конкретной ситуации. Гнев связан с агрессивностью, однако гнев как чувство еще не означает агрессивного поведения. Все люди раздражаются, но важно управлять своим гневом, чтобы он не управлял нами. Чрезмерное негодование и агрессивное поведение по своей природе разрушительны. Излишний гнев и агрессивное поведение могут нанести человеку вред – возникают трудности в общении с друзьями и другими сверстниками, ухудшаются отношения в школе или на работе, может пострадать здоровье. Поэтому важно уметь управлять своим гневом.
2. Напишите на доске (или покажите со слайда из дополнительного материала для учителя) следующие вопросы и попросите учеников обсудить их.
  - По каким причинам (или в каких ситуациях) ты порой раздражаешься или гневаешься?
  - Что происходит в твоём теле, когда ты гневаешься?
  - Что ты обычно делаешь, когда ты разгневан?
  - Выходят ли другие люди из себя по тем же причинам, что и ты?
  - Ведут ли себя другие люди в гневе так же, как и ты?
  - Что ты можешь сделать для того, чтобы лучше справиться с гневом?
  - Как ты можешь помочь кому-то другому лучше справиться с гневом?

При необходимости дополните ответы учеников.

- Гнев могут спровоцировать, например, следующие обстоятельства: тебя оскорбляют или норовят поддразнить, говорят что-то обидное про твоих друзей или членов семьи, о тебе распространяют сплетни. Причиной может быть также ревность, или если кто-то сломал или взял без спроса важную для тебя вещь, или если приходится слишком долго кого-то дожидаться, или если ты не получаешь желаемого, и т. д.
  - Как и при тревоге, о которой говорилось на прошлом уроке, при гневе также возникают некоторые физические реакции – учащается сердцебиение, к голове приливает кровь, лицо краснеет, мышцы напрягаются и т. д.
  - Поскольку все люди разные, то и в негодовании все ведут себя по-разному. Разгневанный человек:
    - не реагирует вообще, копит весь гнев в себе или просто уходит;
    - реагирует словесными нападками, начинает недовольно ворчать или переходит на громкий крик и говорит непристойности;
    - реагирует физическими нападками, пытается толкнуть или ударить объект своего гнева;
    - начинает ломать вещи;
    - просто замолкает, отказывается разговаривать;
    - старается при помощи определенной техники справиться со своим гневом
3. Попросите учеников заполнить первый рабочий лист. Можете попросить кого-то из учеников зачитать случай Максима. Желательно заполнять рабочий лист вместе всем классом, чтобы ученики могли слышать мнения друг друга.
  4. Объясните ученикам, что имеется много возможностей контролировать свой гнев.

Как вспыхнувший огонь проще погасить, пока пламя еще мало, так и со своим гневом легче справиться, пока он еще не разгорелся в полную силу.

5. Попросите учеников вспомнить различные методы преодоления тревоги, которые изучались на предыдущих уроках. Глубокое дыхание, например, тоже помогает управлять своим гневом или не допускать его появления. Помимо глубокого дыхания есть еще ряд методов управления гневом: «предупредительный огонь», перечисление цифр от одной до десяти, самовнушение, переосмысление ситуации и взгляд на нее под другим углом (см. рабочий лист учащегося). Просмотрите представленные методы вместе. Подчеркните, что для разных людей подходят разные методы управления гневом.
6. В качестве домашнего задания раздайте ученикам второй рабочий лист и попросите их следить за собой в течение трех дней, заполнить рабочий лист и взять его на следующий урок с собой. На следующем уроке начните обсуждение того, принесли ли эти методы пользу или нет, и если не принесли, то что могло быть этому причиной (например, не каждому человеку одинаково подходят все методы; нужно поупражняться в применении метода; поначалу может быть трудно сосредоточиться и т. п.).

**Основная идея.** Подчеркните, что такие негативные чувства, как гнев, ни хороши, ни плохи, плоха лишь потеря контроля над собой. В угрожающих ситуациях гнев – это совершенно нормальная реакция. Если человек не контролирует свой гнев, то конфликт может вырасти до больших размеров. Существует, тем не менее, ряд методов, которые помогают держать свой гнев под контролем. Для каждого человека подходит свой метод, и в применении каждого метода нужно упражняться, чтобы от него была польза.

**Возможности интеграции.** Работа предлагает возможности интеграции с родным и иностранным языком (словарный запас для выражения чувств), физическим воспитанием (сдерживание гнева в командных играх) и музыкой (прослушивание расслабляющей музыки).



#### Использованная литература

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Teacher`s Manual, 1. Princeton Health Press.
2. Botvin, G J 2012. Life Skills Training. Student Guide 1. Princeton Health Press.
3. Koeries, J, Marris, B, Rae, T 2005. Problem Postcards. London. A SAGE Publishing Company.
4. Marienthali psühhiaatria ja psühholoogia keskuse kodulehekülг <http://www.mppk.ee/>, (посещение 22.10.2013).

## Рабочий лист

Прочти письмо Максима и ответь на вопросы.

Здравствуйте!

Зовут меня Максим. Я живу в Таллинне. Таллинн – город довольно большой, с фантастическими торговыми центрами. Я люблю проводить в них время – совершать покупки, а то и просто глазеть по сторонам.

Я хожу в школу Сикупилли. Когда я кому-то говорю, что существует такая школа, надо мной смеются: забавляет само название школы. Меня спрашивают: «Как это, интересно, козлы играют на дудке?» (Sikk – козел, pill – дудка.)

В школе мои дела идут неважно, и причина, как я вижу, в моей вспыльчивости – я просто не в силах себя сдерживать и все мои «психи» выплескиваются наружу. Очевидно, без помощи мне не обойтись.

Обычно в школе случается так: кто-то отпускает в мой адрес обидное замечание, и меня тотчас же бросает в жар. Мое лицо сразу же краснеет, меня прошибает пот, кисти рук непроизвольно сжимаются в кулаки, и я весь наливаюсь гневом. Я становлюсь как разъяренный бык, кидающийся на красную тряпку. И тогда достается каждому, кто только подвернется мне под руку. Раньше со мной это случалось реже, теперь же, считай, каждый день. В этом виноваты другие дети: они так и норовят меня разозлить, так и ждут, чтобы я сделался красный от злости, как бурак. Это их потешает, им только того и надо. Они от этого балдеют. Меня же это бесит еще больше.

Что мне делать?

Максим

1. В чем заключается проблема Максима?

.....

2. Какие физические реакции вызывает эта проблема в Максими? Подчеркни их в тексте.

3. Кто и каким образом мог бы Максиму помочь?

.....

4. Какие приемы гашения гнева Максиму следовало бы применять?

а) первый вариант

.....

б) второй вариант

.....

с) третий вариант

.....

Самым лучшим из них является вариант .....

потому что .....

## Рабочий лист

**Домашняя работа.** В течение следующих трех дней заполняй таблицу. Если случится так, что ты разозлишься, то запиши почему, какие методы преодоления гнева ты применял, а также оцени, насколько они помогли (0 баллов – никакой помощи не было вообще, 10 баллов – великолепно помогло).

Описания методов преодоления гнева приведены ниже.

День недели (напр., 1-й – среда)	Я рассердился, потому что...	Метод, который я применил	Как метод мне помог (0-10 баллов)
1.			
2.			
3.			

### Метод №1: «Предупредительный огонь»

- Расслабься и представь себе, что в твоей голове горит предупредительный свет, который извещает тебя о неблагоприятных ситуациях. Мигающий огонек говорит тебе: «Возьми себя в руки и хорошенько подумай, прежде чем что-либо сказать или сделать».
- Когда сталкиваешься с обстоятельствами, которые могут вызвать у тебя вспышку гнева – следи за появлением этого предупредительного сигнала. Приучи себя к этому.

### Метод №2: «Досчитай до десяти»

- Невозможно считать, одновременно находясь в припадке ярости.
- Сделай глубокий вдох, затем выдох, и начинай медленно считать от одного до десяти.
- Не подавай виду, что считаешь.
- Слушай, о чем дальше говорит собеседник (который тебя разозлил) и смотри ему при этом в глаза.

### Метод №3: «Самовнушение»

Разговор с самим собой придаст тебе спокойствия. Если ты чувствуешь, что начинаешь сердиться, повторяй про себя слова или предложения, которые помогают тебе оставаться спокойным. Например:

- я не позволю этому человеку на меня повлиять;
- я не должен вступать с ним в состязание;
- я смогу с этим справиться;
- я в состоянии оставаться спокойным;
- я наслаждаюсь тем, что я спокоен и что держу всю ситуацию под контролем.

**Метод №4: «Переобращение ситуации»**

То, как ты истолковываешь ситуацию, поможет тебе сохранять контроль над происходящим. Неприятную ситуацию можно, так сказать, поместить в «новую рамку», и посредством этого увидеть ее в другом свете. Задай сам себе следующие вопросы:

- Стоит ли это того, чтобы выходить из себя?
- Уверен ли я, что этот человек действительно хотел причинить мне боль?
- Что положительного я могу увидеть в этом инциденте?

**Метод № 5: Отвлечение внимания**

- Прослушивание любимой музыки