**Тема: Нужна ли агрессия?**

Цель: Дать обучающимся представление об агрессивном поведении, выработать приемлемые способы разрядки гнева и агрессии.

Ход занятия

**1. Работа по теме занятия.**

**Педагог .***Подумайте, нужна ли человеку в жизни агрессия?*

*Запишите в тетради, что такое агрессия.*

***Агрессия****-это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.* ***(записать понятие)***

**Педагог.** *А теперь давайте прочтите «Притчу о змее».*

***«Притча о змее»***

*Жила была на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому была она очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Осмелели звери и закидали змею насмерть камнями.*

**Педагог.***Какой вывод можно сделать из этой притчи? Зачем нужна агрессия человеку? В каких случаях?*

**2. Обучающиеся делают записи в тетрадях:**

***КОНСТРУКТИВНАЯ*** *агрессия направлена на защиту себя и других, на завоевание независимости и свободы****. ( записать)***

***ДЕСТРУКТИВНАЯ*** *агрессия – это насилие, жестокость, ненависть и злоба. Это попытка самоутверждения за счет других****. (записать)***

**Педагог.** *Подумайте, в какой форме чаще проявляется ваша агрессия? Как вы с ней справляетесь?*

**Упражнение «Выставка»**

**Педагог.***Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, глубоко вдохните 3-4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обижал. Вспомните свои чувства и мысленно скажите этому человеку все, что хотели, или даже сделайте все, что хотели сделать.*

**3. Домашнее задание.**

**Педагог.** *Попробуйте в момент нахлынувшего гнева и возмущения поругаться смешными словами, например: «Бом-тили-бом-тили-бом», и отмечайте, как раздражение и злоба уходят.*

**Ребята! где написано записать нужно будет записать в тетради, и сделать фото и прислать мне личным смс, и подписать чья работа, но сначала все изучить. Фото обязательно!**