

ТОГБОУ «Инжавинская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

**Конспект группового коррекционно-развивающего занятия
Тема: «Гнев. Пути преодоления»**

педагог-психолог:
Солодова В.Н.

2022

Когда мы осмыслим свою роль на земле,
пусть самую скромную и незаметную,
тогда лишь мы будем счастливы.
Антуан де Сент-Экзюпер

Цель:

Формирование черт зрелой личности, умеющей справляться с жизненными трудностями, способной к социализации.

Задачи:

расширять представление об эмоции «гнев»;
учить понимать и правильно оценивать свои чувства и чувства других людей;
научить принимать и контролировать гнев, как нормальную реакцию;
продолжать учить передавать эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства;
обсудить особенности реакции на гнев;
выделить из них здоровые и нездоровые реакции;
обсудить адекватные способы преодоления гнева.
создать условия для осознания причин своего гнева;

Оборудование: альбомы, цветные карандаши; диск с записью спокойной музыки, презентация.

I. Организационный этап.

Здравствуйте ребята, гости. Я очень рада видеть всех вас на этом занятии. Дорогие ребята, присутствие гостей на занятии не меняет его структуру и содержание, поэтому прошу вас не отвлекаться и настроиться на плодотворную работу.

1. **«Ритуал приветствия».** «..... я рад (а), что ты пришел(а) на занятие»

2. Введение в проблему

- Ответьте на вопрос: «Что такое чувство?» (ответы учащихся)

(Устойчивое, длительное и глубокое переживание есть чувство.)

- А кирпичики, из которых складываются наши состояния-чувства – это эмоция. Сегодня мы будем говорить об эмоции неудовлетворенности каким-либо явлением, к которому мы относимся резко отрицательно – это ГНЕВ.

Тема нашего занятия «Гнев. Пути преодоления». Сначала разберем, что такое гнев и как он рождается. Нам необходимо сформулировать ситуации, порождающие гнев.

- Когда люди могут испытывать состояние гнева?
- Кто начнет? (*Получение отказа, реагирование на агрессию, реагирование на оскорбление, обвинение в чем-то, реагирование на требования, нарушение прав: задела, толкнули, помешали что-то сделать, провокация и т.д.*)
- Молодцы! И это далеко не полный перечень ситуаций, которые порождают гнев. А как вы понимаете слово гнев? (*Несколько ответов*).

Гнев – сильное чувство негодования, страстная, порывистая досада, запальчивый порыв, вспышка озлобления, злоба. Не находя выхода, гнев остаётся внутри человека и, как правило, трансформируется в болезнь.

II. Основной этап.

3. Упражнение «Негативные чувства»

Цель упражнения – обсуждение травмирующего сознание «плохих» чувств по отношению к другим людям; изучить реакции на собственный гнев, осознать ошибочные представления о гневе. Возможность открыто побеседовать о своих чувствах оказывает позитивное воздействие на существующий у подростка образ. Во-первых, это позволяет ослабить эти чувства, проговаривая их в группе. Во-вторых, когда подросток видит, что не у него одного возникает иногда, например, острая неприязнь ко взрослым, он убеждается в том, что это обычные реакции на похожие эмоциональные ситуации, в которых оказываются и его сверстники.

- Для выполнения данного упражнения вам сначала необходимо индивидуально заполнить лист рабочих материалов к упражнению (Раздаются листы, учащиеся выполняют задание самостоятельно). Приложение 1.
- Поднимите руку те, кому приходилось сталкиваться с различными проблемами, возникающими в личной жизни, или с проблемами сверстников.
- Какое эмоциональное состояние вызывают у вас эти ситуации?

Разговор по кругу.

2. Как давно вы гневались в последний раз?
3. Кто послужил причиной гнева? (Что послужило причиной гнева?)
4. Что вас задело больше всего?
5. Что вы выиграли в результате выплеснутого гнева?
6. Что проиграли?
7. Вспомните, могли ли вы себя контролировать?

Мозговой штурм «Что ты делаешь, для того чтобы успокоиться когда злишься?»

4. Притча о гневе и заборе с гвоздями

Жил-был очень вспыльчивый и несдержанный человек.

И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбивать один гвоздь в столб забора.

В первый день в заборе было несколько десятков гвоздей. Через неделю молодой человек научился сдерживать себя, и с каждым днем число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что контролировать свою вспыльчивость легче, чем вбивать гвозди. Наконец пришел день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу, и тот сказал, что с этого дня каждый раз, когда сыну удастся сдерживаться, он может вытаскивать из столба по одному гвоздю.

Шло время, и пришел день, когда юноша мог сообщить отцу, что в столбе не осталось ни одного гвоздя.

Тогда отец взял сына за руку и подвел к забору:

Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким, как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него в душе остается такой же шрам, как эти дыры.

- Выражать гнев, реагировать на раздражители, на угрозы — естественный инстинкт. Он внушает мощное, часто агрессивное чувство, позволяющее бороться и защищаться при нападении. Следовательно, не скрывать раздражения — необходимость для нашего выживания.

С другой стороны, мы не можем физически нападать на каждого человека или объект, которые нас раздражают. Существуют социальные нормы, законы и здравый смысл, устанавливающие ограничения на то, как далеко может зайти наш гнев.

5. Беседа «Дерево гнева»

А теперь обратимся к рисунку. Что вы видите, на что это похоже? (*Ответы*).

Гнев представлен в виде дерева, корнями которого служит обида

- А что, по-вашему, значит обидеть? (*Причинить обиду*).

- А что, по-вашему, значит обидеться? (*Почувствовать обиду*).

- Что такое обида?

Обида — несправедливо причиненное огорчение, оскорбление, а также вызванное этим чувство.

Здесь работает следующая «мысль» подсознания: Я — жертва. Я хороший, а другой — плохой, он меня, невинного, обидел.

Далее обида переходит в гнев. Здесь начинает работать другая «мысль»: другой — плохой, а я — хороший. Несмотря на то, что я жертва, я восстанавливаю справедливость. Меня спровоцировали, а значит, я имею право на справедливый гнев, на благородную ярость.

Ярость — это физическая агрессия, это опасно (*обсуждение в круге*).

- Посмотрите, мы на дереве видим листья СТЫДА и ВИНЫ. Что такое вина? Что такое стыд? (*Обсуждение*).

Да, люди, которые испытывали гнев, гневались, могут просить прощения, извиняться. Им стыдно, что они не справились со своими чувствами: «Виноват, исправлюсь!».

Гнев — древняя реакция на агрессию, которую можно и нужно взять под контроль. Бывает, что гнев дает почувствовать себя сильнее, свободнее, однако.

Гнев – не показатель силы, а, скорее, свидетельства нашей слабости, обидчивости, ранимости, незащитности.

6. Упражнение “Мой гнев”

Примите удобную для вас позу. Закройте глаза. Расслабьтесь. Почувствуйте, как ваше тело тяжелеет, теплая волна расслабления растекается по вашим мышцам. Позвольте себе наблюдать за собой.

Вспомните, пожалуйста, одну из последних ситуаций, которая вызвала у вас сильное чувство гнева. Представьте обстановку, услышьте людей, окружающих вас.

Как и где зарождался ваш гнев?

Где он находился?

Какого он цвета?

Имеет ваш гнев форму? Если имеет, то какую?

Из какого материала он состоит?

Легкий он или тяжелый?

Мягкий он или упругий?

Холодный он или горячий?

Есть ли у вашего гнева запах, вкус?

Какой звук у него?

Изменился ли он, пока вы его рассматривали?

Каков ваш гнев сейчас?

Сделайте то, что вам хочется с ним сделать...

А сейчас на счет три вы откроете глаза и окажетесь здесь, в комнате. Раз, два, три.

А теперь изобразите свой гнев.

7. Работа с рисунком “Я рисую гнев”.

Желающие рассказывают о том, как они рисовали, какие у них были при этом ощущения, какие цвета они использовали.

8. Гнев как шарик.

-Я приглашаю двое желающих к доске. Надуйте воздушные шарики и держите их так, чтобы они не сдувались.

Представьте себе, что шарик – это ваше тело, а воздух внутри шарика – это ваш гнев или злость.

- Что будет с шариком, если его сейчас выпустить из рук? (он улетит).

- Отпустите один шарик. Заметили, что он был совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их.

- Теперь выпускаем из второго шарика воздух маленькими порциями. Что теперь происходит с шариком? (Он сдувается).

- А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? (Гнев выходит и им можно управлять).

- Если вы знаете, что вам свойственно раздражаться, то с чего нужно начинать в себе, чтобы остаться спокойным? Для этого нужно знать механизмы злости.

I этап – возникновение НЕДОВОЛЬСТВА (все хорошо, но мне что-то не нравится). Длится 10-15 минут.

II Этап – РАЗЖДРАЖЕНИЕ (меня слегка что-то выводит, но я могу себя контролировать). И если я и сейчас не понимаю, что мой эмоциональный фон меняется, то уже возникает III этап – ЗЛОСТЬ, на котором уже не возможно контролировать свои эмоции.

IV этап – ГНЕВ.

V этап – состояние аффекта.

- Мы говорим, что не умеем управлять своим гневом, но мы просто замечаем изменение своего эмоционального фона слишком поздно. **НУЖНО НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ К СЕБЕ.** И уже на этапе РАЗДРАЖЕНИЯ нужно не молчать, а разговаривать. Говорить о том, что вас беспокоит. Что я хочу, взамен существующей ситуации. Необходимо обращать внимание на мельчайшие оттенки своих чувств, тогда проще управлять ситуацией.

9. Рекомендации по работе с гневом.

Что же делать с гневом, как с ним работать?

Гнев – это удар по нашему здоровью, по самочувствию психическому и физическому. Это причина самых разных психосоматических заболеваний. Гнев приводит к разрушению взаимоотношений с людьми, к конфликтам. Мы уже говорили, что признаком истинной силы является умение себя контролировать. Нам необходимо научиться преодолевать гнев или быстро выходить из него.

Как это можно сделать?

1. Контролируйте вдохи и выдохи.
2. Постарайтесь увидеть в сложившейся ситуации что-то смешное .
3. «Если ты разгневан, сосчитай до десяти, прежде чем говорить; если ты сильно разгневан, сосчитай до ста» .
4. Можно «покататься на собственном тигре»: мысленно представьте себе ваш гнев в виде тигра, на котором вы сидите верхом .
5. Медленно и спокойно повторяйте слово или фразу, наиболее подходящую именно для вас, к примеру «я спокоен», «мне легко успокоиться», «всё это ерунда и ничего не значит».
6. Используйте визуальные образы. Представляйте себе что-либо приятное.
7. Напишите «Письмо обидчику» и уничтожьте его, а не передавайте адресату.
8. Представьте, что вы гневаетесь на кого-то мысленно и все ему высказываете, проработайте несколько вариантов разговора.
9. Однажды, проследите реакцию гнева, посмотрев, во время ссоры, на себя в зеркало.

10. Скажите себе «Я не жду от людей, чтобы они вели себя так, как я этого хочу».

III. Заключительный этап.

На земле этот грех всем известен давно -
Каждый гневался, каждый сердился.
Если вдруг станет вмиг пред очами темно,
Значит гневом твой ум помутился.

Только что был покой, тишина, благодать,
И душа, как дитя, умилялась.
Кто посмел растревожить, покой отобрать?
Сердце словно в огне оказалось.

Гнев и ярость всегда изливает глупец,
И тем самым себя разрушает.
Свой душевный покой он погубит вконец,
Если грех свой в себе не признает.

10. Рефлексия

Наша встреча подошла к концу. Какие выводы вы сделали? Как вы себя чувствуете? (*Разговор по кругу*).

Бланк к упражнению «Негативные чувства»

1. Когда я злюсь, я обычно... (опиши, что ты делаешь)

2. Приносит ли мне такая реакция пользу? Почему да или почему нет?

3. Как выражают гнев важные для меня люди?

4. Как я могу улучшить свой способ справляться с гневом и порождаемыми им чувствами?

Бланк к упражнению «Негативные чувства»

1. Когда я злюсь, я обычно... (опиши, что ты делаешь)

2. Приносит ли мне такая реакция пользу? Почему да или почему нет?

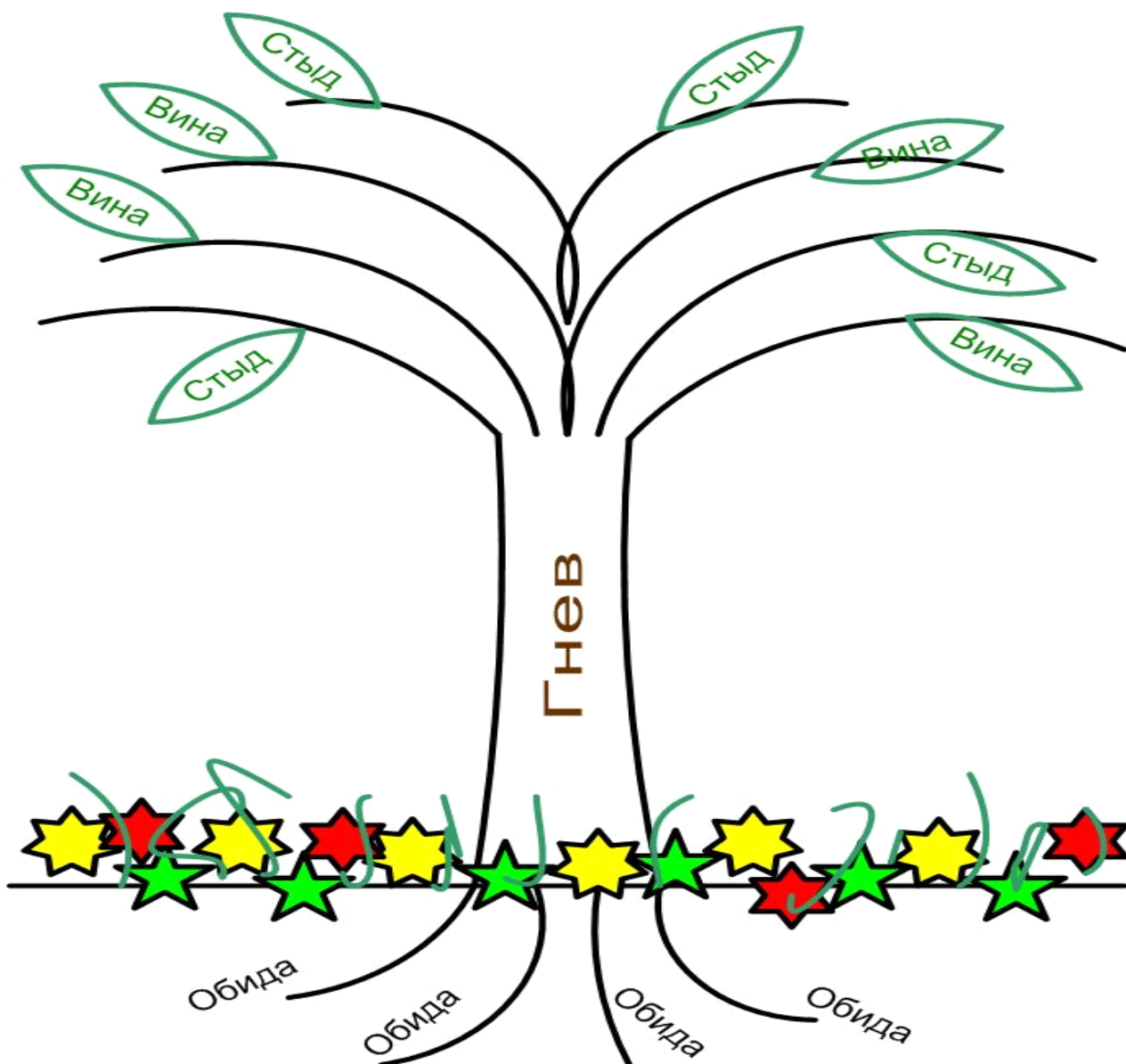
3. Как выражают гнев важные для меня люди?

Как я могу улучшить свой способ справляться с гневом и порождаемыми им чувствами?

Ошибочные представления о гневе.

1. Злиться нехорошо.
2. Гнев – пустая трата времени и энергии.
3. Хорошие, славные люди никогда не злятся.
4. Когда мы злимся, мы теряем над собой контроль и становимся сумасшедшими.
5. Если мы сердимся на кого-нибудь, мы теряем этого человека.
6. Другие люди не должны сердиться на нас.
7. Если другие злятся на нас, значит, мы сделали что-то неправильно.
8. Если другие злятся на нас, это происходит из-за нас, и мы отвечаем за нормализацию наших чувств.
9. Если мы злимся на кого-то, нашим отношениям конец, и этот человек должен уйти.
10. Если мы злимся на кого-то, мы должны наказать этого человека за то, что он заставил нас переживать.

11. Если мы злимся на кого-то, он должен изменить свое поведение так, чтобы мы перестали на него злиться.
12. Если мы в гневе, нам нужно кого-нибудь ударить или что-нибудь сломать.
13. Если мы в гневе, нам нужно закричать.
14. Если мы злимся на кого-то, это значит, что мы его больше не любим.
15. Если кто-то злится на нас, это значит что он нас больше не любит.
16. Гнев – нездоровая реакция.
17. Злиться нужно только тогда, когда мы можем оправдать свои чувства.



Несколько способов, как обуздать свой гнев.

Отойти в сторону



Громко спеть любимую песню

Посмотреть на проблему глазами другого человека.



Пометать дротики в мишень



Взять гантели

Говорит в открыто



Поменять минус на плюс

Отжаться много раз



плач



крик в безлюдном

