

В 3 классе состоялось психологическое занятие на тему
«Как научиться жить без драки».



Началось оно с приветствия и упражнения «Я рад общаться с тобой». Во время занятия ребята показывали сценки, разыгрывали ситуации, инсценировали стихотворения. Всем очень понравились психологические упражнения: «Поменяйтесь местами те, кто сегодня ...», «Доброе животное», «МЯУ – ГАВ – МУ», «Оцени ситуацию», «Бумажные мячики», «Дыхание».

Участники отвечали на важные вопросы:

- Всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным?
-
- Нужно ли учиться общению? Что для этого нужно?
-
- Говорил ли кто-нибудь вам слова: «Я не хочу с тобой общаться?»
-
- Были ли эти слова справедливы?
-
- Как вы на них реагировали?

Разбившись на группы, третьеклассники вырабатывали способы:

- действия во время драки;
- управления собой, когда «чешутся» руки и хочется подраться;
- противодействия, когда тебя кто-то втягивает в драку.

Ещё до занятия учащиеся участвовали в мини-анкетировании **«Что вызывает во мне агрессию»**, описывая те чувства, которые они испытывают в различных ситуациях. Заполнение опросника помогло осознать, какие жизненные проблемы и ситуации вызывают у них агрессивные чувства.

В ответ психолог предложила

Полезные советы ученикам

Если тебя рассердили действия одноклассника и тебе захотелось его ударить, то можно сделать следующее:

- снять напряжение с помощью счета до 10;
- умыть лицо или руки;
- ударить подушку или пнуть ногой мяч;
- пойти в спортзал;
- обратиться к психологу;
- закалять психику и тело: обливание, контрастный душ, бассейн;
- осознать последствия и постараться не допустить, чтобы они стали реальными.

Если тебя втягивают в драку, попробуй сделать следующее:

- отойди от этого человека в сторону, зайди в класс;
- не нападай первым;
- переведи конфликт в шутку;
- скажи обидчику о том, что ты чувствуешь в данный момент:
«Я зол, но отказываюсь драться с тобой»;
«Я возмущен твоим поведением»;
«Отойди от меня, я не хочу с тобой разговаривать»;
«Я вижу, ты хочешь втянуть меня в драку. Я прав?»

В конце занятия ребята ответили на вопросы:

- Что вам понравилось больше всего на сегодняшнем занятии?
- Какое упражнение было выполнять легче всего? Труднее?
- Узнали ли вы для себя что-то новое в плане общения?



Психолог: Вот и подходит к концу наше занятие. Давайте сделаем нашу жизнь лучше. Давайте помогать друг другу в трудную минуту, давайте выбирать хороших и верных друзей. А теперь давайте возьмёмся за руки, никогда не будем ссориться, скажем друг другу слова известного героя, терпеливого и добрейшего кота Леопольда: «Ребята, давайте жить дружно!» и дружно споём песню «Если добрый ты».