**Тема: «Польза и вред эмоций»**.  
*Задачи:*  
- научить подростков выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами;  
- создать условия для обращения подростков к личному опыту проявления агрессии;  
- создать условия для осознания подростками психологической природы  
агрессивности;  
- обучить способам разрядки обиды и агрессии  
*Методы и техники, используемые в занятии:*  
1.Двигательные разминки, упражнения - энергизаторы, активаторы.  
Цель упражнения:  
- формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов;  
- создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение;  
- снятие напряжения, раскрепощение организма,  
- способность переключаться с одной темы на другую;  
- сплочение коллектива.  
2.Релаксация.  
Цель: снижение излишнего нервного напряжения, сосредоточение на самом себе, своем внутреннем мире.  
3.Концентрация.  
Цель: Сосредоточение на своих эмоциях, чувствах, ощущениях, переживаниях.  
**4.Игротерапия.**  
Цель: Снижение напряженности, повышение уверенности в себе, снижение агрессивности.  
Условия проведения занятий:  
1.Принимать подростка таким, какой он есть.  
2.Учитывать желание или нежелание подростка высказаться.  
3.Игра не комментируется взрослым.  
4.Предоставление возможности импровизировать.  
*Структура коррекционного занятия:*  
1.Приветствие.

2.Разминка.  
3.Коррекционно - развивающая работа.  
4.Рефлексия (подведение итогов).

**Ход занятия:**

Приветствие. Упражнение «Улыбка в подарок».  
Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»  
**Разминка "Приветствие"**  
Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: "Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно" или  
"Привет, ты как всегда энергичен и весел". Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.  
Основная часть. Вводная беседа.  
- Бывает ли так, что одна и та же ситуация одного человека обижает, а другого нет? Приведите примеры. Когда люди обижаются друг на друга, за что? (ответы детей).  
Попробуйте на несколько секунд превратиться в психоаналитиков и ответить на вопрос: «Почему мы обижаемся?» «Почему мы испытываем злость, раздражение?» (причины, которые заставляют человека обижаться и злиться, т. е. проявлять агрессивность).  
  
В процессе обсуждения подвести детей к выводу, что иногда проявление агрессивности - это не что иное, как желание привлечь к себе внимание, скрыть свой страх перед чем- то, а чаще всего неумение адекватно реагировать на происходящие вокруг события.  
  
- Предлагаю вспомнить ситуации, которые выводили вас из себя, злили. А теперь давайте выполним упражнение, которое поможет вам выявить те «раздражители», которые заставляют вас быть такими.  
Практическая часть:  
Упражнение «Что меня злит»  
В первом столбике таблицы запишите все то, что вызывает в вас раздражение, злит, сердит.  
Во второй запишите действия, которые вы предприняли бы в ответ на «раздражитель» (поругаюсь, порву, побью ит. д.)  
  
Физическая - использование физической силы против другого лица.  
**Упражнение «Польза и вред эмоций»**  
Задание: определить возможность обращения каждой эмоции как на пользу человеку, так и во вред. Например, страх. Вред - удерживает человека от того, что иногда необходимо сделать. Польза - позволяет человеку уберечься от лишнего риска. Я предлагаю вам каждому взять по две эмоции, и «разложить по полочкам»  
Вывод: каждая эмоция может быть и полезной и вредной для человека.  
Чувства и эмоции являются самым быстрым источником информации о том, что происходит вокруг, но в то же время любое чувство может блокировать поступающую из внешнего мира информацию. Так, например, сильная радость от полученного письма иногда не позволит заметить грусть другого, который не получает весточки ни от кого (например, если человек в армии.) А как можно узнать какие эмоции вы испытываете, ведь вы не видите себя со стороны? (ответы детей) Да, как правило, это узнается по собственным ощущениям: «засосало под ложечкой», «задрожали коленки», «разгорелись уши», «встали дыбом волосы», «участился пульс» и т. д.  
**Релаксация**  
Сморщим лоб, подняв брови (удивляюсь), расслабим. Постараемся сохранить лоб абсолютно гладким в течение одной минуты. Нахмуриваемся (сержусь), расслабляем (а мне все равно). Расширим глаза (страх, ужас), расслабляем веки (лень, хочется подремать). Расширим ноздри (вдыхаю запах), расслабим. Подними верхнюю губу, сморщив нос, расслабим. Оттягиваем нижнюю губу, расслабляем.  
  
**Упражнение «Я к вам пишу»**  
Игра идет вкруговую.  
Задание: каждый подписывает свой лист в нижнем правом углу (имя, фамилию) и передает соседу справа. Адресуйте этому человеку свое послание, в котором говорится, какие качества его не красят, и от которых ему желательно избавиться. Можно нарисовать что-то, высказать сомнение. Ваше обращение должно уложиться в 1- 2 фразы. Для того, чтобы никто не прочитал, загните верхнюю часть листка. Передавайте листок дальше. Так до тех пор, пока к вам не перейдет лист с вашей фамилией. Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого из участников, и каждый написал вам то, что, может быть, давно хотел вам сказать.  
Обсуждение:  
- Считаете ли вы возможным выполнить пожелания, т. е. исправить то, что о вас думают, и какими вы выглядите со стороны?  
- Возникло ли у вас желание исправиться? (да - почему, нет - почему)  
- Хотели бы вы научиться способам, помогающим вам разрядиться от негативных эмоций?  
Да, существует много способов, помогающих справиться со злостью, агрессией и, сбросить с себя напряжение, ведь мы уже с вами выяснили, что эмоции просто существуют, они не могут быть плохими и хорошими, хорошим и плохим может быть лишь способ их выражения.  
  
**Упражнения, направленные на обучение подростка способам разрядки гнева, агрессии.**  
1. Комкать и рвать бумагу.  
2. Бить подушку или боксёрскую грушу.  
3. Топать ногами.  
4. Громко кричать, используя «стаканчик» для крика.  
5. Пинать ногой подушку.  
6. Написать все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить эту бумагу.  
7. Втирать пластилин в картонку или бумагу.  
8. Использовать водяной пистолет или надувные дубинки (в домашних условиях).  
9. Самый простой способ снятия агрессии и злости - сделать глубокий вдох и досчитать до десяти.  
10. Если есть возможность, прогуляйтесь. Движение поможет Вам справиться с разыгравшимся адреналином.  
Когда чувствуете, что едва сдерживаетесь от того, чтобы не наговорить лишнего, мысленно наберите в рот воды. Пусть Вам в этом поможет сюжет из сказки о заговоренной воде.  
Жили-были старик со старухой. Не проходило и дня, чтобы они не ругались. И хотя оба устали от ссор, остановиться никак не могли. Однажды зашла к ним в дом ворожея и подарила им ведро заговоренной воды: "Если опять на ругань потянет, набери полный рот этой воды, и ссора пройдет".  
Только она за дверь, как старуха начала старика пилить. А он набрал в рот воды и молчит. Что же теперь, старухе одной воздух сотрясать? - для ссоры нужны двое! Так они и отвыкли от брани.  
  
**Рефлексия:**  
Упражнение «Градусники»  
Необходимо отметить на градуснике свою температуру, которая определяется значением занятия.  
36,6- нужно, полезно, интересно, необходимо;  
38- страшно, сложно, неинтересно, обременительно;  
34- бесполезно, бесперспективно, безразлично.