|  |
| --- |
| **"Гнев, как фактор влияющий на суицидальное поведение,**  **Способы управлением гневом"** |

**Урок-занятие: «Гнев, как фактор влияющий на суицидальное поведение,**

**Способы управлением гневом».**

**Аудитория: подростки от 10 до 16 лет.**

**Цель:** научить справляться детей управлять гневом.

**Задачи:**

* Дать понятие гнева и указать его последствия.
* Научить работе в коллективе, умению защищать и отстаивать свою точку мнения.
* Упражнения для снятия стресса (напряжения).

**Оборудование:**  раздаточный материал , круглый стол.

**Эпиграф к уроку:**

***«Поступки, совершенные в гневе чаще всего исправить нельзя…»***

ХОД УРОКА

**1. Изучение нового материала (объявление темы урока-занятия)**

На протяжении своей жизни каждый человек сталкивается с чувством гнева.

**а. Понятие гнева**

**Гнев** — отрицательно окрашенный аффект, направленный против испытываемой несправедливости, и сопровождающийся желанием устранить её.

**б.** Эмоции вызванные чувством гнева

* Ярость
* Злость
* Ненависть
* Раздражение
* Месть
* Агрессивность
* Обида
* Возмущение и т.д.

**в.** Какие поступки возможно совершить в гневе? (Обсуждение)

* Преступление, правонарушение
* Обидеть близкого
* Суицид и т.д.

**Самоубийство (суицид)** – это осознанное лишение себя жизни. Суицидальное поведение – понятие более широкое, которое, помимо суицида, включает в себя суицидальные покушения, попытки и проявления (Кондрашенко, 1999).

**Способы управлением гнева**

1. Нарисуй человека из 10 геометрических фигур

Треугольник: Самая острая фигура. Она связана с такими качествами, как резкость, возбудимость, соперничество, напряжённость. Треугольник хочет быть прав во всем. Доминирующая установка на победу и успех. Если в рисунках по количеству преобладают треугольники, значит, этот человек легко выходит из равновесия, его гнев может перейти в агрессивное состояние.

Квадрат: Символ устойчивости. Ему соответствуют эмоциональная сухость, холодность, выдержанность, закрытость, уравновешенность. Такого человека редко можно вывести из себя. Квадрат молчалив и замкнут.

Круг: Это гармония. Фигура символизирует эмоциональность, мягкость, покладистость. Круг самый доброжелательный символ из геометрических фигур. Круг ощущает чужую радость и боль как свою собственную. Круг старается угодить каждому, всегда уступает первым в конфликтной ситуации, пытается сохранить мир.

После того как ребята нарисовали, начинается обсуждение, по желанию ребята могут выказаться по заданию, согласны с ним или нет.

Далее педагог представляет аутогенные упражнения, которые могут понизить чувства и эмоции вызванные гневом (в презентации).

* Упражнение «Сосулька»
* Упражнение «Крик души»
* Упражнение «Точки радости»

**Обобщение. Подведение итогов.**

Список использованной литературы:

1. Кондрашенко, 1999г.
2. Большой психологический словарь. Под редакцией Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. М: Прайм-Еврознак, 2003г.
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Гнев>
4. Аутогенная тренировка по Шульцу
5. Лобзин В. С. Аутогенная тренировка