

Гнев и раздражение, если их опасно выражать, могут «выйти» из человека, как воздух из шарика и никому не причинят вреда

Если тебя обидели:

Напиши 3 письма (отправлять и показывать обидчику их не нужно, написание их поможет тебе избавиться от негативных переживаний):

1. Письмо обидчику («выскажи» ему все, что ты о нем думаешь).
2. Предположительный ответ обидчика.
3. Письмо-прощение.

Обидчика можно нарисовать. Фигурку обидчика можно слепить из пластилина, потом смять ее, расплющить между ладошками, а затем при желании восстановить.

Игры с водой.

(Снятие агрессии, излишнего напряжения)

1. Одним мягким шариком сбивать другие шарики, плавающие на воде.
2. Сдвигать кораблик из бумажной трубочки.
3. Морской бой.
4. Струей воды сбивать легкие игрушки, плавающие в воде.

Вы всегда можете обратиться за помощью к педагогам — психологам нашей школы:

Симоновой Наталье Николаевне
Смирновой Ольге Викторовне

Каждую среду работает пункт психолого — педагогической помощи с 17.00 — 18.00

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ханты - Мансийского района
«Начальная общеобразовательная школа
п. Горноправдинск »

Адрес:
Ул. Пospelова, 56, п. Горноправдинск, Ханты – Мансийский район, Тюменская область, 628520

Телефон: 8(3467)37-41-10
Факс: 8(3467)37-41-10
Эл. почта: natchschul@mail.ru

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
Ханты - Мансийского района
«Начальная общеобразовательная школа
п. Горноправдинск »

Памятка

«Как избежать драки»



2013 год

Драки являются следствием агрессии человека.

Агрессия - это физическое или словесное поведение, направленное на причинение вреда другим.

Агрессивные поступки и действия могут быть разной степени тяжести – от легких, случайных до тяжелых и умышленных. Выкрикивание обидного прозвища, драка. Все это агрессия, хотя и в различных формах. Под это определение не попадают случайные столкновения в коридоре, случайные удары в спортзале. Зато оно подходит для прямых оскорблений, в том числе и «невинных» - дергание девочек за косички, унижающие человека «дразнилки» и «обзывалки».

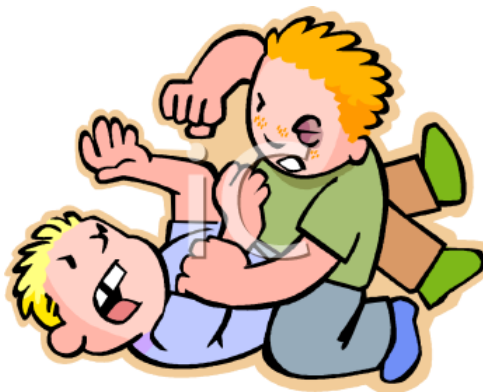


Если тебя рассердили действия одноклассника и тебе захотелось его ударить, то можно сделать следующее:

- Снять напряжение с помощью:
 - Счета до 10;
 - Умывания рук;
 - Направления агрессии на неодушевленный предмет (стена, подушка, боксерская груша)
- Пойти к психологу
- Поговорить с обидчиком
- Осознать последствия и постараться не допустить, чтобы они стали реаль-

Если тебя втягивают в драку:

- Отойди от этого человека в сторону, зайди в класс.
- Скажи обидчику о том, что ты чувствуешь в данный момент:
 - Я злюсь, но отказываюсь драться с тобой;
 - Отойди от меня, я не хочу с тобой разговаривать.
- Не нападать первым.
- Перевести конфликт в шутку



Если ты стал свидетелем драки между одноклассниками, надо:

- Предложить драчунам продолжить разбор отношений на следующей перемене (есть надежда, что ребята забудут обиду и помирятся).
- Выяснить причину ссоры, попытаться объяснить, что это не причина для драки.
- Рассказать о возможных последствиях (моральные и физические травмы).
- Развести драчунов в разные стороны, постараться их успокоить.
- Объяснить непродуктивность данных действий.
- Если вышеназванные способы не помогают, позвать учителя.

Опасные способы выражения агрессии:

- Критиковать, кипятиться
- Обижаться, огрызаться, оскорблять, обвинять
- Жаловаться
- Злиться, запугивать
- Грызть ногти, грубить, грозить
- Страдать
- Обманывать себя и других, что ты совсем не злишься

Безопасные способы выражения агрессии:

- Заниматься спортом, физическим трудом
- Смеяться
- Говорить, что чувствуешь
- Затопать
- Колотить подушку, боксерскую грушу
- Рвать бумагу
- Передвигать мебель
- Спокойно глубоко подышать, вдыхая через нос, выдыхая через рот

Психологи не рекомендуют каждый раз сдерживать свой гнев, т. к. человек может стать своеобразной «копилкой гнева». Кроме того, загнав гнев внутрь, человек, скорее всего, рано или поздно все же почувствует необходимость выплеснуть его.. Но уже не на того, кто вызвал это чувство, а на «подвернувшегося под руку» или на того, кто слабее и не сможет дать отпор. Вырвавшиеся на свободу негативные чувства могут «осесть» внутри нас, что приведет к головным болям или желудочным заболеваниям, др.