

« АГРЕССИЯ. КАК ЕЙ ПРОТИВОСТОЯТЬ? »

- 1. Анкета для определения уровня агрессивности (самодиагностика).**
 - 2. Способы преодоления агрессии.**
 - 3. Приемлемые способы выражения гнева**
-

Урок психологии для учащихся 8-11 классов

**«Зло, излучённое тобой,
к тебе вернётся непременно...»**

Омар Хайям

Значение термина «Агрессия»

Слово «агрессия»
произошло от
латинского «agressio»,
что означает
«нападение»,
«приступ».

Агрессия, в общих чертах, понимается как поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда другим людям.

Агрессия - это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее физический и моральный ущерб объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), понимается как целенаправленное нанесение физического или психологического ущерба людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т.п.).

Виды агрессивных реакций

ФИЗИЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ –
КОНКРЕТНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ
ДЕЙСТВИЯ, НАПРАВЛЕННЫХ
ПРОТИВ КАКОГО-ЛИБО ЛИЦА,
ЛИБО НАНОСЯЩИЕ ВРЕД



**ВЕРБАЛЬНАЯ
АГРЕССИЯ-**
ВЫРАЖАЕТСЯ В
СЛОВЕСНОЙ ФОРМЕ



Виды агрессивных реакций

**КОСВЕННАЯ АГРЕССИЯ –
НЕПРЯМАЯ АГРЕССИЯ
(СЛУХИ, СПЛЕТНИ И Т.Д.)**



**АУТОАГРЕССИЯ-
ВЫРАЖАЕТСЯ В
НАНЕСЕНИИ УЩЕРБА
САМОМУ СЕБЕ**



Стремление
привлечь к себе
внимание
сверстников

Желание
ущемить
достоинство
другого
с целью
подчеркнуть
свое
превосходство

Стремление
быть главным

Причины
подростковой
агрессивности

Защита и месть

Стремление
получить
желанный
результат

Психологические факторы агрессивного поведения

- отсутствие навыков самоконтроля;
- низкий уровень развития коммуникативных навыков и интеллекта;
- низкая самооценка;
- проблемы в отношениях с ровесниками.

Последствия агрессивного поведения

ОТ КОНФЛИКТОВ СО
СВЕРСТНИКАМИ



ДО АСОЦИАЛЬНОГО
ПОВЕДЕНИЯ ВО
ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ



Анкета для определения уровня агрессивности

1. Временами кажется, что в тебя вселился злой дух.
2. Ты не можешь промолчать, когда чем-то недоволен.
3. Когда кто-то причиняет тебе зло, обязательно стараешься отплатить тем же.
4. Иногда тебе без всякой причины хочется выругаться.
5. Бывает, что ты с удовольствием ломаешь игрушки, что-то разбиваешь, потрошишь.
6. Иногда ты так настаиваешь на чем-то, что окружающие теряют терпение.
7. Ты не прочь подразнить животных.
8. Переспорить тебя трудно.
9. Очень сердисься, когда тебе кажется, что кто-то над тобой подшучивает.
10. Иногда у тебя вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
11. В ответ на обычные распоряжения стремишься сделать все наоборот.
12. Часто не по возрасту ворчлив.
13. Воспринимаешь себя как самостоятельного и решительного.
14. Любишь быть первым, командовать, подчинять себе других.
15. Неудачи вызывают у тебя сильное раздражение, желание найти виноватых.
16. Легко ссорисься, вступаешь в драку.
17. Стараешься общаться с младшими.
18. У тебя нередко приступы мрачной раздражительности.
19. Не считаешься со сверстниками, не уступаешь, не делишься.
20. Уверен, что любое задание **выполнишь лучше всех.**

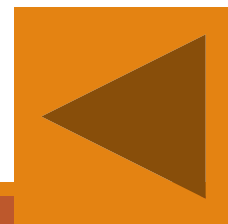
Подсчитаем баллы

Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл.

Высокая агрессивность — 15—20 баллов.

Средняя агрессивность — 7—14 баллов.

Низкая агрессивность — 1—6 баллов.



Способы преодоления агрессии

**Три способа снять
агрессию:**

пассивный: поплакать;

активный: разбить тарелку;

логический—

дать работу мысли, найти

причину. (Марк Аврелий).

1. Научиться приемлемым способам выражения гнева.

2. Овладеть навыкам распознавания и контроля, умением владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.

3. Развивать в себе доверие к окружающим людям, сочувствие, сопереживание им.

Приемлемые способы выражения гнева

«ЛИСТ ГНЕВА»



ИГРА «ДАРТС»



Приемлемые способы выражения гнева

«КУКЛА БОБО» (БОКСЕРСКАЯ
ГРУША, ПОДУШКА И Т.Д.)



ИЗОБРАЖЕНИЕ ГНЕВА
НА БУМАГЕ



Способы саморегуляции

МАССАЖ,
АРОМАТЕРАПИЯ



ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ,
ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ



Способы саморегуляции

СПОРТ



Жизнь без агрессии



Агрессия, ярость, цинизм -

не более чем маски, за которыми прячутся испуганные дети.

Будь внимателен к окружающим.

Помни: все мы люди, а человеку свойственно ошибаться.

Умей остановиться, успокоить себя.

Иногда стоит и не услышать «услышанное».

Постарайся объясниться словами, а не руками.

Удачи и
успехов в
преодолении
агрессии!



Счастье продлится столько,
сколько вы сможете в него верить, не сомневаясь

Спасибо вам всем за
сотрудничество!