«АГРЕССИЯ. КАК ЕЙ ПРОТИВОСТОЯТЬ?»

Значение термина «Агрессия»

- **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.).

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

Виды агрессивных реакций

Физическая агрессия - конкретные физические действиях, направленных против какого-либо лица, либо наносящие вред предметам.

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

Причины подростковой агрессивности

Стремление привлечь к себе внимание сверстников

желание ущемить достоинство другого с целью подчеркнуть свое превосходство

стремление быть главным

стремление получить желанный результат

Защита и месть

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 сердишься, 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 ссоришься, вступаешь в драку.
17. Стараешься общаться с младшими.
18. У тебя нередки 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

- 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.

Спасибо вам всем за сотрудничество!

Удачи и успехов в преодолении агрессии!

Спасибо за внимание!

Педагог – психолог Миронович Ю.Г.