

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ЧАС  
**«АГРЕССИЯ. КАК ЕЙ  
ПРОТИВОСТОЯТЬ?»**

**МОС-20-1**

# 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 действия, 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



Стремление  
привлечь к себе  
внимание  
сверстников

желание  
ущемить  
достоинство  
другого  
с целью  
подчеркнуть  
свое  
превосходство

стремление  
быть главным

Причины  
подростковой  
агрессивности

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 нередко приступы мрачной раздражительности.
19. Не считаешься со сверстниками, не уступаешь, не делишься.
20. Уверен, что любое задание выполнишь лучше всех.



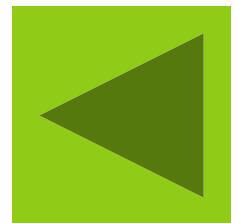
# ПОДСЧИТАЕМ БАЛЛЫ

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 ра

боту 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.

Спасибо вам всем за  
сотрудничество!

Удачи и  
успехов в  
преодолении  
и агрессии!



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