

Психологический час для подростков «АГРЕССИЯ. КАК ЕЙ ПРОТИВОСТОЯТЬ?»

Презентацию подготовила:
Анжелика Юрьевна Ференц ,
педагог-психолог ГПОУ БлПТ

Краткая характеристика подросткового возраста

Подростковый возраст – один из наиболее сложных периодов развития человека. Несмотря на относительную кратковременность (с 14 до 18 лет), он практически во многом определяет всю дальнейшую жизнь индивидуума. Именно в подростковом возрасте преимущественно происходит формирование характера и других основ личности. Эти обстоятельства: переход от опекаемого взрослыми детства к самостоятельности, смена привычного школьного обучения на другие виды социальной деятельности, а также бурная гормональная перестройка организма – делают подростка особенно уязвимым и податливым к отрицательным влияниям среды. При этом необходимо учитывать свойственное подросткам стремление высвободиться из-под опеки и контроля родных, взрослых, преподавателей. Нередко это стремление приводит и к отрицанию духовных ценностей и стандартов жизни вообще старшего поколения. Это проявляется в повышенной возбудимости и агрессивности подростков.

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**- акт нападения
- **Агрессивность**- приобретенное личное качество, готовность к агрессии.
- **Агрессивность** формируется в течение жизни и, в частности, в процессе социализации личности.

Виды проявления агрессии:

Физическая агрессия

Косвенная агрессия

Раздражение

Негативизм

Обидчивость

Подозрительность

Вербальная агрессия

Чувство вины

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

Возрастные кризисы
(От 0 до 1 года, 3, 7, 13-14, 17-18, 45, 55 лет)

Подростковый возраст
(высокая эмоциональность, возбудимость)

Причины агрессивного поведения людей:

- Жизненные кризисы
- Комплекс неполноценности
- Агрессивное поведение между членами семьи
- Образцы социально отрицательного поведения сверстников
- Адаптация к социальным условиям
- Поощрение агрессивного поведения
- Наследственность
- Жестокое воспитание

1. **Повышенное внимание к себе.** Некоторые подростки не проявляют интереса к окружающим, даже не пытаются понять, что у каждого человека есть своё мнение и желания, которые могут отличаться от их собственных. Тогда окружающий мир становится враждебным и непонятным.

2. **Окружающие интересуют подростка,** только если он может получить от них какую-то **выгоду.** Они не умеют сопереживать или сочувствовать. В итоге их поведение бывает очень агрессивным, и в ответ они также становятся объектом агрессии.

3. **Семейные проблемы** часто приводят к всплеску агрессивности. Например, развод родителей или рождение младшего брата или сестры может сделать подростка раздражительным. Ещё хуже, если один из членов семьи постоянно становится объектом агрессии. Так бывает в семьях, где отец пьёт и третирует близких. Как правило, сын копирует отношение отца к домашним и переносит его на сверстников.

4. В семьях, где предпочитают **авторитарный стиль воспитания,** где подростку отдают приказания и требуют безоговорочного их исполнения, подростки также проявляют повышенную агрессию во взаимоотношениях со сверстниками.

5. На сознание подростка в большой степени и пагубно влияет **информация,** которую он получает **из телевизионных передач, кинофильмов, слышит по радио.**

6. **Агрессия родителей**

А. *Открытая* (Негативное восприятие происходящих событий)

Б. *Скрытая* :непринятие пола ребенка, особенностей, склад характера, темперамента. Похожесть ребенка на супруга, оставившего семью.

7. Агрессия у ребенка может быть обусловлена **питанием**. Доказана взаимосвязь между повышением тревожности, нервозности и агрессивности и употреблением шоколада. Не стоит чрезмерно ограничивать потребление детьми жиров.

8. **Влияние шума, вибрации, тесноты, температуры воздуха**. Связь уровня шума в доме с агрессивностью очевидна.

9. **Усталость**.

10. **Жара** - стресс для нашего организма. А потому мы становимся особенно раздражительны и возбудимы.

11. **Теснота** - еще один могучий провокатор нашей агрессивности.

Психологические факторы агрессивного поведения

Самооценка — представление человека о важности своей личности и деятельности среди других людей; оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или даже закрыто.

- 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



Проверь себя. 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.

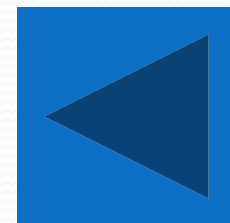
Подсчитаем баллы

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.



Профилактика и коррекция агрессивного поведения

1. Занятия спортом.
2. Медленный счет до десяти.
3. Коллекционировать анекдоты.
4. Смотреть юмористические фильмы телепередачи, психологически не зависеть от гаджетов.
5. Подурчиться у зеркала.
6. Овладеть методами саморегуляции.
7. Научиться позитивно воспринимать мир.
8. Переключить внимание на нейтральные темы- умение представить ситуацию покоя, например лес, пляж, или другие условия, когда чувство душевного покоя у человека наиболее выражено. При этом использовать стихи любимого поэта, успокаивающую музыку и т.д.
9. Самоубеждение - умение проанализировать сложившуюся ситуацию, поговорить с самим собой и убедить себя в несерьезности собственных переживаний. Формулы самовнушения («Для меня это не очень важно», «Я все могу» и т.д.) помогают кратковременно «выключить» эмоции, не давая им перейти предел управляемости.
10. Упражнения мимических мышц, снижающие напряжение мышц лица
11. Самовнушение. Смысл успокаивающих «формул» состоит в том, чтобы последовательно направлять свое внимание на отдельные части своего тела (руки, ноги, шею, лицо, туловище) и внушать себе, что они расслабляются, согреваются и обездвиживаются.
12. Дыхательные упражнения- упорядоченные физические дыхания, при выполнении которых выдох следует делать примерно вдвое длиннее вдоха (если необходимо снять острое напряжение, можно сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд).
13. Физические упражнения- движения, осуществляемые для расслабления. Наиболее полезны упражнения на растягивание мышц, на расслабление (типа потряхивания), а также упражнения со статическим усилием и задержкой дыхания.

Способы преодоления агрессии

Три способа снять
агрессию:

пассивный: поплакать

активный: разбить
тарелку,

логический – дать рабо
ту 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**



Упражнение «Воздушный шарик»

Воздушный шарик

Если Вы чувствуете что разгневались, тут же представьте, что Вы – воздушный шарик. Почувствуйте, как Вы надуваетесь, легкие наполняются воздухом. Поднимите руки вверх, когда «шарик» будет готов улететь. А теперь медленно выдыхайте воздух, и сдувайте «шарик» Ваши руки опускаются, а тело расслабляется. Шарик полностью сдулся. Повторите упражнение 2-3 раза, и от гнева не останется и следа.



Способы саморегуляции

Спорт, танцы



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,
успехов
в
преодолении
агрессии!

**Величайшее в жизни счастье –
это уверенность в том, что нас
любят,
любят за то, что мы такие, какие мы
есть,
или несмотря на то, что мы такие,
какие мы есть.**

Виктор Гюго

