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 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 опёки 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 действиях, направленных против какого-либо лица, либо наносящие вред предметам



Вербальная агрессиявыражается в словесной форме



Виды агрессивных реакций

Косвенная агрессия – непрямая агрессия (слухи, сплетни и т.д.)

Аутоагрессиявыражается в нанесении ущерба самому себе





Стремление привлечь к себе

внимание сверстников

стремление

быть главным

Причины подростковой агрессивности

желание

ущемить

достоинство другого

с целью

подчеркнуть

свое

превосходство

стремление получить

желанный результат

Защита и месть

Возрастные кризисы (0т 0 до1года,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.
- 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

Самооце́нка — 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;
- роблемы 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 чтото 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.



поведении

- 1.Занятия спортом.
- 2. Медленный счет до десяти.
- 3. Коллекционировать анекдоты.
- 4.Смотреть юмористические фильмы телепередачи, психологически не зависеть от гаджетов.
- 5.Подурачиться 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 B преодолении агрессии!

Величайшее в жизни счастье – это уверенность в том, что нас любят,

любят за то, что мы такие, какие мы

или несмотря на то, что мы такие, какие мы есть.

Виктор Гюго

