

# 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.

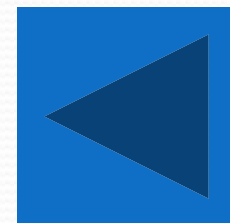
# Подсчитаем баллы

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**

