



Агрессия

Чувства человека



А

Агрессия

Краткое содержание:

**человек склонен
разрушать все и всех
вокруг**

Переживание:
**«Мне плохо, и вам
должно быть плохо»**



Образ:

Агрессия
Коллективная, направленная
Наносить, ущемлять,
уничтожать
Остановить трудно
Ураган!

Психологи выделяют несколько видов агрессивных реакций:

- физическая агрессия – использование физической силы против другого лица;
- вербальная – выражение негативных чувств через словесное содержание (угрозы, проклятия) и через форму (визг, крик);
- косвенная – агрессия ни на кого не направленная;
- раздражение – готовность, при малейшем возбуждении, к проявлению негативных чувств (вспыльчивость, грубость);
- обида – зависть и ненависть к окружающим за реальные или вымышленные действия;
- подозрительность – недоверие или убежденность в том, что другие люди планируют и приносят вред;
- негативизм – открытое проявление недовольства чем-либо или кем-либо.



Каких людей ты считаешь агрессивными?



- Ответы агрессивных детей:

Маму, папу, потому что они ругаются, бьют, дерутся.

- Ответы неагрессивных детей:

Индейцев, бандитов, охотников, потому что они убивают людей и животных.



Как бы ты поступил, если бы встретился с агрессивным человеком?

• Ответы агрессивных детей:

- Начал бы драться;
- Ударил бы;
- Испачкал бы;
- Обрызгал бы.



• Ответы неагрессивных детей:

- Прошел бы мимо;
- Позвал на помощь;
- Ушел бы;
- Убежал.

Считаешь ли ты себя агрессивным ?

- Ответы агрессивных детей:
 - **Нет.**



- Ответы неагрессивных детей:
 - **Нет.**

Причины и последствия агрессии

- ДРАКИ
- УГРОЗЫ
- ГРУБОСТЬ
- ОСКОРБЛЕНИЯ
- ВСПЫЛЬЧИВОСТЬ
- КРИКИ
- ОБИДА
- ЗЛОСТЬ



- УНИЖЕНИЕ
- НАПРЯЖЕНИЕ
- ОЗЛОБЛЕННОСТЬ
- РАЗОЧАРОВАНИЕ
- НЕВОЗМОЖНОСТЬ ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ
- БЕЗЫСХОДНОСТЬ
- ТРЕВОГА
- БЕСПОМОЩНОСТЬ
- НЕНУЖНОСТЬ
- ОТВЕТНАЯ АГРЕССИЯ

Как справиться с агрессией



- **КОНТРОЛЬ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ**
- **УМЕНИЕ СЛУШАТЬ**
- **СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ ЧЕРЕЗ СЧЕТ**
- **ДЫХАНИЕ**
- **ВНУТРЕННЯЯ УЛЫБКА**
- **ЗАКАЛИВАНИЕ, ОБЛИВАНИЕ ВОДОЙ**
- **НАПРАВЛЕНИЕ АГРЕССИИ НА НЕОДУШЕВЛЕННЫЙ ПРЕДМЕТ, в том числе на занятие спортом!**
- **ОБРАЩЕНИЕ К ПСИХОЛОГУ**



Когда вы сами станете родителями



***Создайте в своей семье атмосферу любви и
доверия –
У вас буду счастливые дети!***

А сейчас...

Нарисуем дерево-

Его корни – причины агрессии

Его ствол – чувства,
приводящие к агрессии

Его ветки - последствия
агрессии

Нарисуйте «Дерево добра»

- Если готовы отказаться от агрессивного поведения - прикрепите на крону дерева яблоки,
- если понимаете, что агрессивное поведение несостоятельно, но еще не совсем готовы от него отказаться – прикрепите цветы (из них обязательно вырастут яблоки),
- если считаете, что агрессия необходима, и от нее не надо избавляться – прикрепите листья.