

# Жизнь без агрессии



Мероприятие по  
профилактике  
агрессивного  
поведения  
подростков

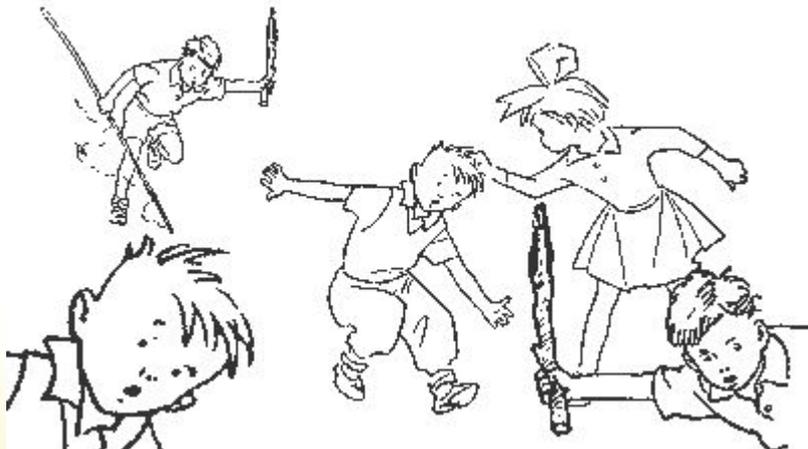
# План занятия

1. Виды агрессивных проявлений в мире
2. Определение понятия агрессии
3. Признаки агрессивного поведения
4. Происхождение агрессии
5. Причины агрессии
6. Агрессивен ли ты?
7. Профилактика агрессии



# Определение понятия агрессии

- **Агрессия** - это любая форма **нацеленног**о нацеленного на оскорбление или причин **о** вреда др. **живому** существо **а не** му подобного обращения **желающему**



# Виды агрессии



# Основные человеческие ЭМОЦИИ

■ **Радость**

Порождает покой

■ **Страх**

Порождает ложь

■ **Гнев**

Порождает агрессию

■ **Печаль**

Порождает  
депрессию



# Причины, порождающие подростковую агрессию

- Несформированность у детей моральных норм, общественных ценностей
- Недостаточность произвольности в поведении (в частности, чрезмерная учебная нагрузка, перегрузка домашними делами, неоправданно жесткий контроль со стороны родителей, плохие бытовые условия)
- Вседозволенность, наличие большого количества свободного времени, несформированность интересов
- Агрессия со стороны других людей
- Психосоматические отклонения



# Раскрасим дерево



Радость,  
удовольствие



Уверенность



Спокойствие



Раздражи-  
тельность

Неудовлетворенность



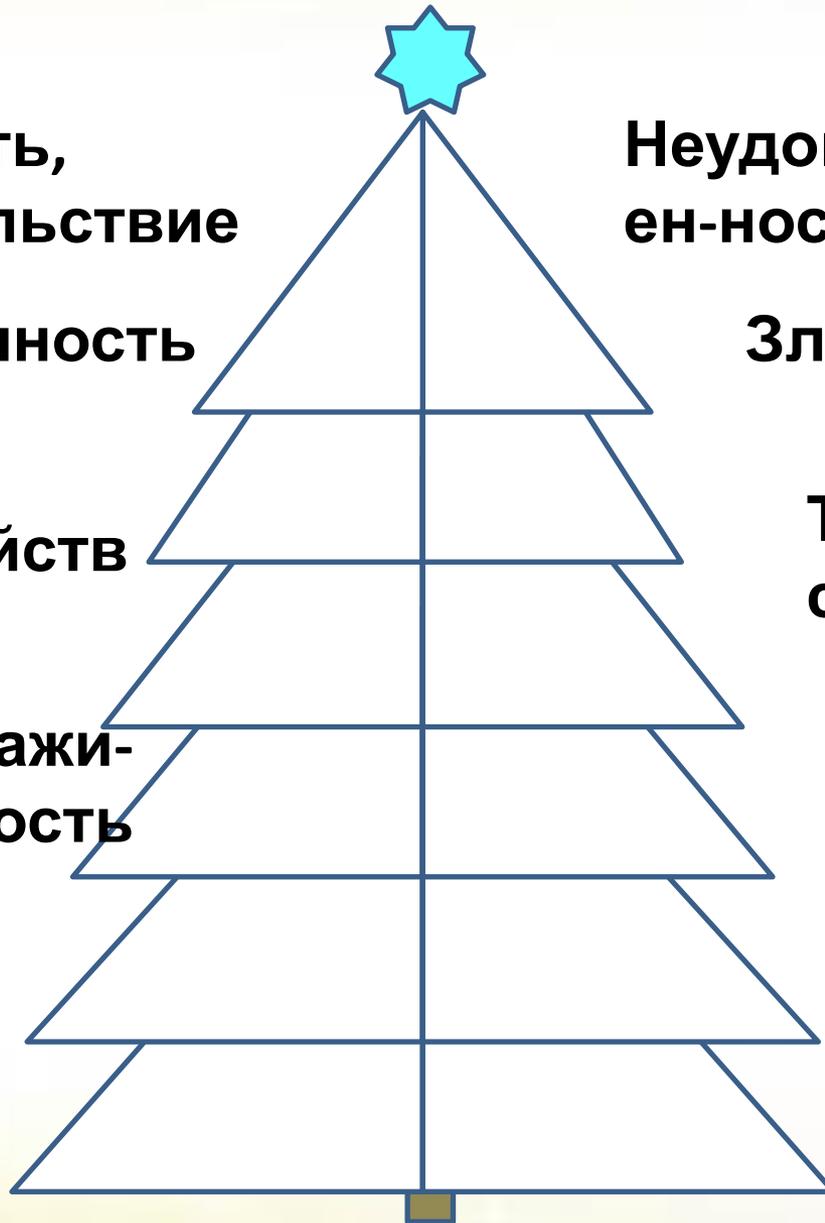
Злость, гнев



Тревога,  
страх



Печаль



# Меры профилактики агрессии

- Устранение причин агрессии
- Обращение за советом и помощью к родителям, учителям, друзьям
- Самоанализ и самовоспитание
- Направление негативной энергии в другое русло



# Расскажи о своих чувствах

- У меня накапливается злость в школе от

\_\_\_\_\_

- Я терпеть не могу, когда

\_\_\_\_\_

- Я не хочу слышать, когда

\_\_\_\_\_

- Я просто психую, когда

\_\_\_\_\_

- Когда я злюсь, я

\_\_\_\_\_



# Рекомендации по сдерживанию нарастающей агрессии

- Старайтесь направить гнев в русло компромисса
- Сосчитайте до 10, 20...
- Сделайте 10-12 глубоких вдохов и выдохов...
- Займитесь мини-гимнастикой
- Походите, если это возможно, взад-вперед по помещению в темпе, диктуемом внутренним состоянием
- Порвите какую-нибудь ненужную бумагу (а еще лучше, если на ней предварительно написать: «Я ненавижу Вовку!», «Я терпеть не могу эту Светку», «Я готова разорвать Анну Ивановну на кусочки!»)



# Рекомендации по сдерживанию нарастающей агрессии

- Выместите свои отрицательные эмоции на каком-нибудь заранее подготовленном ненужном и безопасном предмете. Мальчики могут приспособить для этих целей боксерской груши
- Слушайте спокойную музыку или ту, которая вам нравится
- Займитесь любимым делом
- Самое конструктивное — разрядить эмоции какой-нибудь осмысленной полезной работой — уборкой помещения, стиркой, работой в саду или просто спортивной игрой, бегом



Терпения вам  
и семейного  
благополучия!



# Использованные интернет-ресурсы

- <http://facte.ru/vsyo-o-cvetax-kakie-cvety-nado-darit.html> ЦВЕТЫ
- <http://fanhome.ru/schastlivaya-semya/> СЕМЬЯ
- <http://www.intermonitor.ru/globalnoe-poteplenie-k-2050-g-povliyaet-na-rost-mezhgruppovykh-konfliktov/> СТЕКЛО
- [http://adalin.mospsy.ru/l\\_02\\_00/l\\_02\\_09d.shtml](http://adalin.mospsy.ru/l_02_00/l_02_09d.shtml) ДРАКА
- <http://po4emu.ru/index.php?id=5&page=9> АГРЕССИЯ
- [http://ng58.ru/news/childrens/agressiya\\_nachinaetsya\\_s\\_magazina\\_igrushek/](http://ng58.ru/news/childrens/agressiya_nachinaetsya_s_magazina_igrushek/) АГРЕССИЯ
- <http://citypets.ru/dogs/agressiya-u-sobak> СОБАКА
- [http://ru.123rf.com/photo\\_11196295\\_aggression-people-3d-render.html](http://ru.123rf.com/photo_11196295_aggression-people-3d-render.html) ЧЕЛОВЕЧЕК
- <http://internetnewsmd.wordpress.com/2013/06/03/> МИРУ МИР