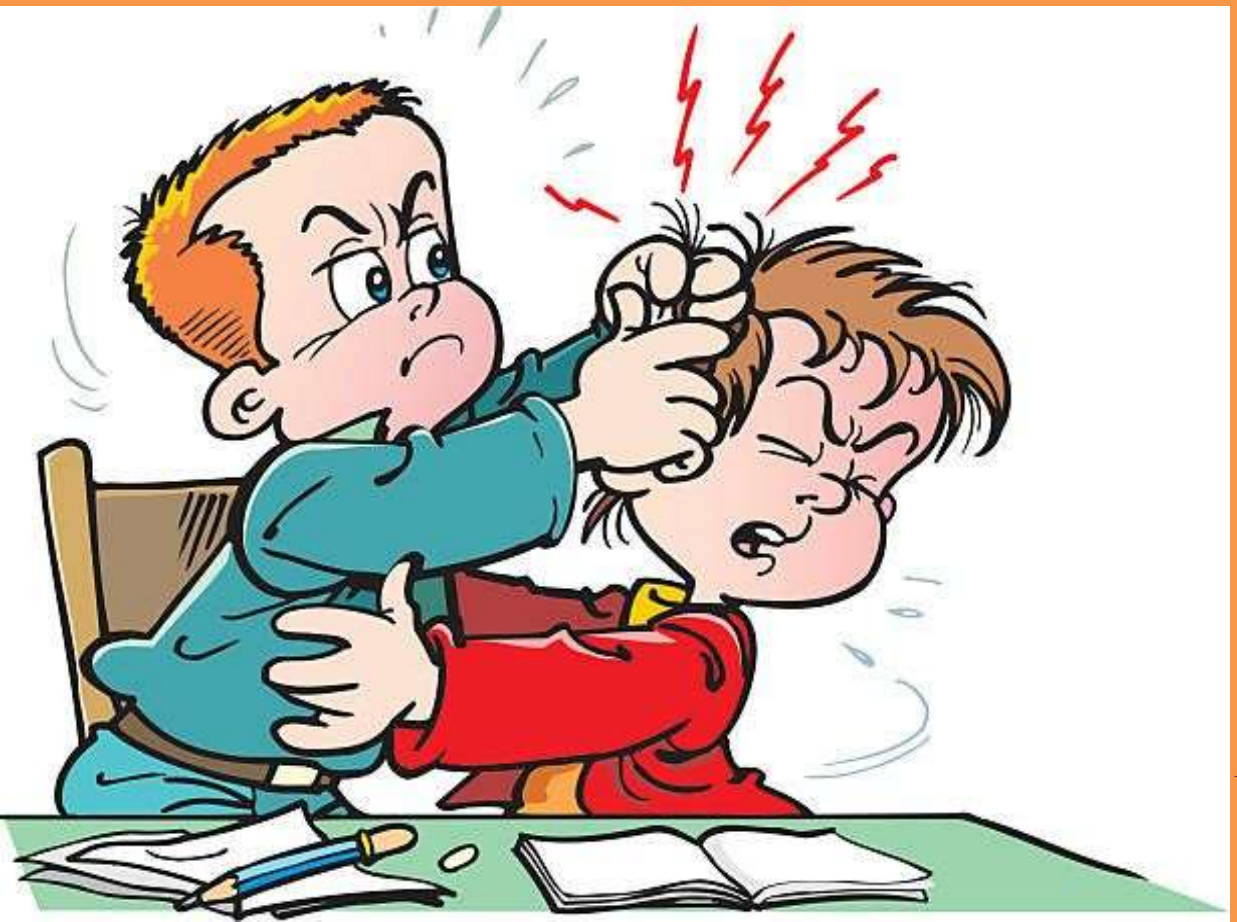
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ «ЖИЗНЬ БЕЗ АГРЕССИИ»



Виноградова В.В.. педагог-психолог
МБОУ «Краснохолмская сош № 2
им. С. Забавина»

Цели занятия:

-психологическое просвещение, профилактика агрессивного поведения в подростковом возрасте.

Задачи:

-дать представление об агрессии, агрессивном поведении, критериях и формах агрессивности;

– развитие навыков управления своим эмоциональным состоянием;

– обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;

– накопление психологических знаний о безопасных способах выражения агрессии.

«Правила в группе»

1. Добровольность участия: не хочешь говорить или выполнять задание - не делай этого, но сообщи с помощью условного запрещающего знака.

2. Не существует правильных и неправильных ответов. Правильный ответ тот, который выражает твоё мнение.

3. Не выносить информацию за пределы круга.

4. Не обсуждать после занятий.

5. Не лгать. Лучше промолчать.

6. Нельзя оценивать высказывания другого человека, если он сам не просит.

Определите по картинкам тему нашего занятия?

Мозговой штурм на тему «Агрессивное поведение».

Давайте поразмышляем

над следующими вопросами:

- Как вы думаете, что такое агрессивное поведение?
- Какие ассоциации возникают при слове агрессия?

АГРЕССИЯ

(от латинского «agressio» — нападение, приступ)

- это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и не-одушевленным), приносящее физический ущерб людям (отрицательные переживания, состояния напряженности, страха, подавленности и т. д.)

По каким признакам мы можем отличить агрессивного человека?

- Как он выглядит?
- Как и что он говорит?
- Как ведет себя в разговоре?
- Какое у него поведение?

КРИТЕРИИ АГРЕССИВНОСТИ ПОДРОСТКА:

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается со взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Часто завистлив, мстителен.
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (сверстников и взрослых), которые нередко раздражают его.

Формы проявления агрессии:

- **грубое, вызывающее поведение;**
- **драки;**
- **нарушение дисциплины;**
- **пропуск занятий.**

Вывод:

- *агрессия нужна для самозащиты,*
- *агрессия иногда помогает человеку постоять за свою честь и за честь других перед врагом,*
- *конструктивная агрессия направлена на защиту себя и других.*
- *деструктивная агрессия направлена на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, это попытка самоутверждения за счет унижения других.*

Виды агрессии:

Прямая агрессия

- **Вербальная (словесная) –** когда кричат, угрожают, насмешничают, обзываются, ругаются матом и т.д.;
- **Физическая –** когда дерутся, толкаются, колют друг друга острыми предметами, дергают за волосы и т.д.;
- **Материальная** – когда вымогают деньги или другие вещи, воруют, портят личное имущество и т.д.

Косвенная агрессия

- **Частичное игнорирование** – непринятие в некоторые виды деятельности (игры, разговоры и т.д.);
- **Полное игнорирование** – бойкот;

другие виды психологического давления (когда заставляют делать за кого-то домашнее задание, давать списывать, принуждают к каким-то действиям и др.)

«Разбор жизненных ситуаций»

1.Парень, узнав, что его девушка встречается с его другом, - наносит кулаками увечье сопернику.

2. На вечеринке одна девушка выпускает в другую целую обойму язвительных реплик, и настолько выводит ее из себя, что та, в конце концов, уходит с вечеринки.

3. Несмотря на то, что пациент кричит от боли, стоматолог крепко захватывает больной зуб щипцами и быстро вырывает его.

4. Мать кричит на раскапризничавшегося ребенка, шлепает его.

5. Кот стал душить цыплят, и хозяин его убил из ружья.

6. Ученик на парте написал обидные слова, предназначенные определенному человеку.

В определении агрессии выделяем 4 самых важных признака:

- **Нацеленное поведение.** То есть - имеется намерение.
- **Вред.** (Действием или словом. Агрессия может быть и вербальной (словесной)).
- **Живому существу.** Люди часто теряют контроль над собой, что-то разбивают или наносят удары по собственным различным неодушевленным предметам, например, по мебели, посуде, стенам. Но подобное поведение не может рассматриваться как агрессивное до тех пор, пока не будет причинен вред живому существу. Это поведение можно расценивать как эмоциональное, но не агрессивное.

Например, разбить тяжелым молотком стекло автомобилю на аттракционе, заплатив за него - это не агрессивное поведение. Но если автомобиль принадлежал вашему врагу - то это поведение агрессивно.

- **Не желающему такого обращения.** Т.е. даже если вам кажется, что ваше поведение - невинное развлечение, но человеку оно не по душе, то ваши действия будут называться агрессивными.

Спасибо за внимание