

ПРОЕКТ
в сфере профилактики
безнадзорности и правонарушений
среди несовершеннолетних

муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение

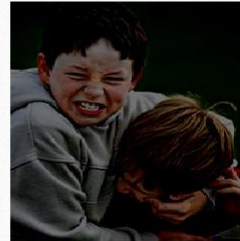
«Средняя общеобразовательная школа № 12»

Классный час с элементами тренинга для
подростков

ТЕМА: «АГРЕССИЯ»

Что такое агрессия?

Агрессия – это поведение, которое причиняет вред предмету или группе предметов, человеку или группе людей.



Проблема: повышенная агрессивность подростков является одной из наиболее острых проблем не только для врачей, педагогов и психологов, но и для общества в целом. Агрессивное поведение детей, это сигнал SOS, крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми самостоятельно ребенок не в силах справиться.

Классный час по данной теме является актуальным, так как в настоящее время повышенная раздражительность и агрессивность свойственна многим подросткам.

Цель: психологическое просвещение, профилактика агрессивного поведения, создание условий для развития у подростков способности к рефлексии своих действий.

Задачи:

- изучить характеристику агрессии, ее видов и форм, специфику проявлений;
- ознакомиться с особенностями и причинами детской агрессивности;
- выявить характерологические особенности агрессивных детей;
- определить взаимосвязь психологической защиты и агрессии;
- обучить педагогов конструктивным поведенческим реакциям.

Идея проекта: наблюдения показали, что подростковая агрессия имеет непосредственные корни в самом ближайшем окружении подростка. Наиболее агрессивны те подростки, за поведением которых никто не следит, которые предоставлены сами себе.

Средства реализации практики: классный час.

Предполагаемые результаты:

- снижение уровня личностной тревожности;
- осознание собственных эмоций и чувств других людей;
- владение коммуникативными навыками;
- позитивная самооценка;
- владение техниками и способами управления собственным гневом;
- умение конструктивно реагировать в проблемной ситуации.

План проведения:

1. Природа агрессии, виды проявления агрессивности.



2. Виды агрессии.
3. Тест Басса-Дарки «Агрессивность».
4. Технологии нейтрализации агрессивных проявлений.

Ход занятия

Что же такое агрессия, какова её природа? С точки зрения ведущих учёных-психологов, агрессия берёт начало, прежде всего, из врождённого инстинкта борьбы за выживание.

Кроме того, в подростковом возрасте, в момент полового созревания, происходит повышение уровня тестостерона, что провоцирует агрессивное поведение.

Однако исследования показывают, что воспитание и образование в значительной степени снижают склонность к насилию. Чем лучше воспитание и выше уровень образования, тем ниже уровень содержания тестостерона в крови, тем менее проявляется агрессивное поведение.

В смысле позитивности/негативности агрессия подразделяется на доброкачественную и злокачественную.



Злокачественная агрессия — это драки, насилие, убийства, теракты, геноцид, война — всё то, что разрушает.

Доброкачественная агрессия способствует поддержанию жизни и является адаптивной. К доброкачественной агрессии относится самооборона, а также игровая агрессия (борьба, фехтование).

Доброкачественная агрессия необходима для разрушения устаревших образцов, норм, для проведения инноваций. Любая творческая деятельность подразумевает отрицание сложившегося порядка и установления новых правил, теорий, законов.

Твоя агрессивность — твоё личное дело до тех пор, пока оно не затрагивает других людей. Поэтому необходимо: осознать, что в тебе присутствует данное качество; понять, что с этим можно работать; научиться отрицательную энергию преобразовывать в положительную.

Посмотрите, по каким параметрам у вас идёт превышение нормы.

Тест Басса-Дарки (См. Приложение).

Шкалы:

Тест эмоций (тест Басса-Дарки)

Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прослушайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке номер вопроса.

Физическая агрессия (Ф)	1	8	15	22	29
Косвенная агрессия (К)	2	9	16	23	30
Раздражительность (Р)	3	10	17	24	31
Негативизм (Н)	4	11	18	25	32
Обидчивость (О)	5	12	19	26	33
Подозрительность (П)	6	13	20	27	34
Вербальная агрессия (В)	7	14	21	28	35

Физическая агрессия — склонность к самому примитивному виду агрессии. Тебе свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, образ жизни и личные особенности мешают тебе искать более эффективные методы взаимодействия. Рискнешь нарваться на ответную агрессию.

Косвенная агрессия. Конечно, не стоит. Пожалей мебель и посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так не долго и пораниться.

Раздражительность — плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведёт к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать изнутри, как серная кислота, пока не прорвётся наружу. Когда прорвётся — проявятся физическая и косвенная агрессия.

Негативизм — реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть её в пословице «Выбью себе глаз, пусть у тёщи будет зять кривой».

Обидчивость — готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить тебя. Здорово отравляет жизнь.

Подозрительность — готовность видеть в словах и поступках других людей, скрытый умысел, направленный против тебя. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.

Вербальная агрессия. За словом ты в карман не полезешь, а зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительными, чем последствия драки.

Чувство вины. Поздравляю, ты никого не ударил, ничего не разбил, ни на кого не накричал. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто в чём-то виноват? Если ты чувствуешь себя в ответе за свои эмоции, значит, умеешь ими управлять. Что же с этим делать? Как минимум знать и понимать, что этим качеством природа наделила тебя более щедро, чем следовало бы. Максимум — вспомнить, кто в доме хозяин: ты или твои эмоции?

Технологии нейтрализации агрессивных проявлений

Процесс укрощения эмоций можно сравнить с укрощением диких лошадей. Их нельзя объезжать, предоставляя им полную свободу или наоборот постоянно пользуясь кнутом. Обе крайности неизбежно приведут к неудаче. С одной стороны, нельзя раз и навсегда сказать себе, что все попытки приручить дикую лошадь ни к чему не приведут. С другой стороны — мы должны признать, что лошадь — дикая, и проявлять терпение при её приручении. Но, вероятно, самое главное состоит в том, что она должна признать в нас своего укротителя.

Как разрядить негативные эмоции?

1. Можно разрядить свои эмоции, высказываясь в кругу своих друзей, которые поймут и посочувствуют.

2. Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Родители скажут только спасибо, если вы что-нибудь постираете. И для организма польза, и для семьи, и для взаимоотношений со старшими.

3. Производи любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле. Если чувствуешь «комочек» в горле, то полезно покричать в подушку, вкладывая в крик всю силу своих эмоций, или дать волю своим вокальным способностям. Лучше если ты будешь дома один, чтобы не испытывать терпение близких.

4. Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

5. Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

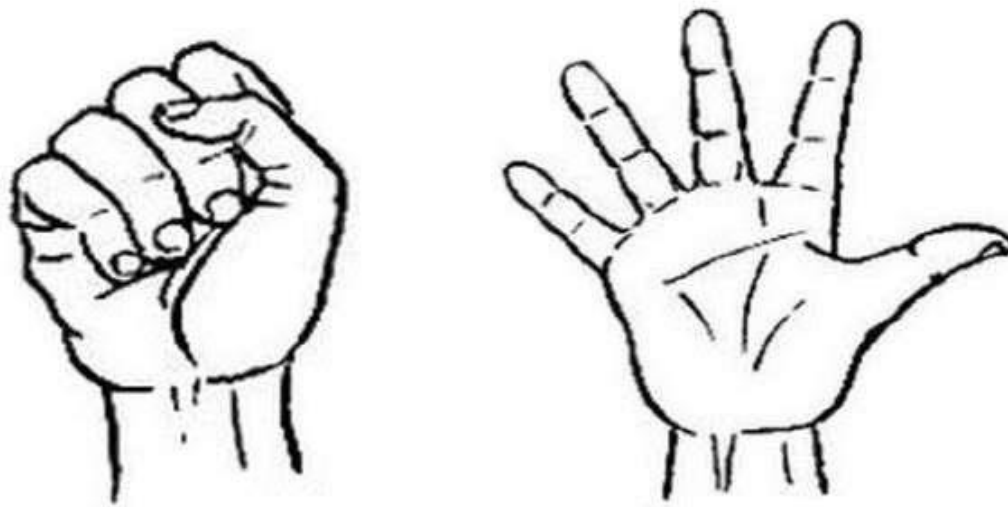
6. Дыхание уступами. Три—четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

7. Природа дала нашему мозгу отличные средства защиты от психических перегрузок: смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

8. А если вы проведёте выходной день катаясь на лыжах или коньках, то поймаете сразу трёх зайцев: занятие спортом, общение с природой и работа с дыханием. Причём акцентировать внимание на дыхании, в данном случае, нет необходимости, оно будет произвольным.

Ряд упражнений на снятие эмоционального напряжения

1. Сожмите пальцы в кулак (лучше всего с загнутым внутрь большим пальцем). Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите пять раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.



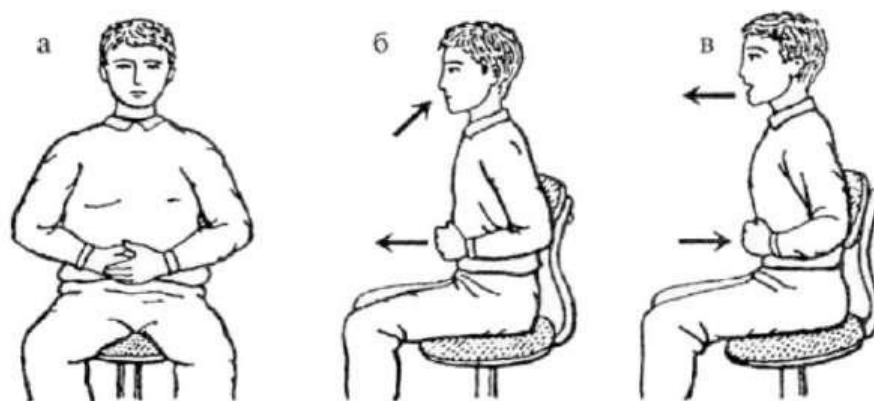
2.

Слегка помассируйте кончик мизинца.



3.Постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании. На счёт 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперёд, а грудная клетка неподвижна). На следующие четыре счёта дыхание задерживается. Затем плавный выдох на счёт 1-2-3-4-5-6.

И опять задержка дыхания на счёт 1-2-3-4. Уже через 3—5 минут вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойнее.



Необходимо осознать, что агрессия — это энергия, которая, как мы знаем, не исчезает в никуда, а переходит из одного состояния в другое. И в ваших силах направить её в позитивное русло. Иначе эта энергия будет разрушать ваше тело (в форме хронических заболеваний) или психическое благополучие близких и родных вам людей.



Список литературы

1. Романов А. А. Игротерапия: как преодолеть агрессивность у детей. — М.: школьная пресса, 2003.
2. Истратова О. Н., Эксакусто Т. В. Справочник психолога средней школы.— Ростов: Феникс, 2003.
3. Микляева А. В. Я — подросток. Программа уроков психологии. — СПб:Речь, 2006.
4. Платонова Н. М. Агрессия у детей и подростков. — СПб.: Речь, 2004.

Ссылка на размещение информации <http://sharipovoschool12.krn.eduru.ru/sozialnipedagog>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тест эмоций (тест Басса-Дарки в авторской модификации)

Прочитайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке номер вопроса.

Физическая агрессия (Ф) 1 9 17 25 33
Косвенная агрессия (К) 2 10 18 26 34
Раздражительность (Р) 3 11 19 27 35
Негативизм (Н) 4 12 20 28 36
Обидчивость (О) 5 13 21 29 37
Подозрительность (П) 6 14 22 30 38
Вербальная агрессия (В) 7 15 23 31 39
Чувство вины (Ч) 8 16 24 32 40

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполняю просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.
8. Если я кого-то обманываю, то испытываю угрызения совести.
9. Мне не раз приходилось драться.
10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
11. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
12. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
19. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.
20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю наперекор.
21. Есть люди, к которым я испытываю настоящую ненависть.
22. Многие люди мне завидуют.
23. Если я злюсь, я могу выругаться.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.

25. Если не понимают слов, я применяю силу.
26. Иногда я хватаю первый попавшийся предмет и ломаю его.
27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
28. Если со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
29. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
31. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.
32. Я мало помогаю своим родителям.
33. На удар я отвечаю ударом.
34. В споре я часто повышаю голос.
35. Я раздражаюсь из-за мелочей.
36. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.
37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
39. Я могу угрожать, хотя и не хочу приводить угрозы в исполнение.
40. Я часто совершаю поступки, о которых потом жалею.

