

Пушнокова Олеся Геннадьевна

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 4»

г. п. Чегем Чегемского муниципального района

Кабардино-Балкарской Республики

АГРЕССИЯ. КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ

Учитель: Дорогие мои, наш классный час я хочу начать с игры под названием «Ассоциации». «Ассоциации - это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Во время разминки вам нужно будет давать ассоциации на то слово, которое я произнесу. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: ссора, обида, **злость, гнев**»

Учитель: Какое слово являлось ассоциацией ко всем этим словам.

(Ответы учащихся)

Учитель: Правильно. А как вы думаете, что такое агрессия? Ведь мы часто встречаемся с этим словом в разных ситуациях: «агрессивно себя ведет...», «агрессор», «что за агрессия...?», «агрессивный человек» и т.д. Что имеется в виду?

(Учащиеся отвечают на поставленный вопрос)

Учитель: Слово «Агрессия» произошло от латинского «agressio», что означает «нападение», «приступ». В психологическом словаре: это поведение, которое противоречит нормам и правилам существования людей в обществе, приносит физический и моральный ущерб людям, вызывает у них



психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страх, подавленность и т.п.).

Учитель: Как вы думаете, существует ли агрессия в животном мире, среди зверей? Или это чисто человеческое проявление (потому что связано с мстительностью, злостью, вспышками гнева)?

(Учащиеся высказываются)

Учитель: Хорошо. Если мы будем говорить о человеческой агрессии, то кто ее может проявлять? Только всегда отдельный человек? Или, когда это идет от группы, народа, государства, то - это тоже агрессия?

(Учащиеся отвечают)

Учитель: Получается, что существуют разные виды агрессии! Например: личностная и групповая.

Давайте разберем их различия.

Я хочу вам прочитать *определение агрессии, которое утверждено резолюцией 3314 (XXIX) Генеральной Ассамблеи ООН от 14 декабря 1974 года:*

«Агрессией является применение вооруженной силы государством против суверенитета, территориальной неприкосновенности или политической независимости другого государства, или каким-либо другим образом, несовместимым с Уставом Организации Объединенных Наций, как это установлено в настоящем определении»

Учитель: А теперь перейдем к личностной агрессии. Для нас, как для общающихся людей, - этот вид агрессии разобрать важнее.

Рассмотрим следующие случаи:

1. Ревнивый влюбленный, узнав, что его девушка встречается еще и с другим, - хватает пистолет и стреляет в обоих. (СЕРДЦЕ)



2. На дискотеке одна девушка выпускает в другую целую обойму язвительных реплик, и настолько выводит ее из себя, что та, в конце концов, выбегает из комнаты в слезах. (МУЗЫКА)

3. Нетрезвый водитель вылетает на встречную полосу и врежется в первый же автомобиль, в результате чего водитель того автомобиля и пассажир погибают. Впоследствии он испытывает сильные угрызения совести по поводу этой трагедии. (МАШИНА)

4. Во время боя солдат стреляет из орудия по приближающемуся противнику. Однако у него сбит прицел, и снаряды пролетают поверх голов, не причиняя людям никакого вреда. (БОМБА)

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

6. Начальник говорит новому сотруднику, что надо действовать более профессионально, и указывает конкретные направления желательных изменений. (ДОКУМЕНТ/лист).

Итак, в каком из вышеперечисленных случаев представлена агрессия?

(Учащиеся обсуждают эту тему и высказывают свои соображения)

Учитель: Т.о., мы приходим к определению агрессии:

Агрессия - это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

Какие четыре очень важные мысли заложены в этом определении?

(Учащиеся отвечают)

Учитель: Вы правы, давайте сделаем акценты, т.е. всё таки из чего состоит агрессия?

- **Нацеленное поведение.** То есть - имеется намерение.

- **Вред.** (Действием или словом. Агрессия может быть и вербальной (словесной)).



- Действие, направленное по отношению к живому существу.

Учитель: Действительно, люди часто теряют контроль над собой, что-то разбивают или наносят удары по 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 или экспрессивное, 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.**

Учитель: Т.е. даже если вам кажется, что ваше поведение - невинное развлечение, но человеку оно не по душе, то ваши действия будут называться агрессивными.

Как отличить игру от агрессивного поведения?

Игра, шутка	Агрессия
1. Никому не обидно, всем весело.	1.
2. В игре принимают участие все.	2.
3. Все участники соблюдают правила игры.	3.
4. Все участники соблюдают права других.	4.

Учитель: А сейчас, закончите, пожалуйста, следующие фразы, отвечающие на вопрос «А что вызывает во мне агрессию?»

1. Я терпеть не могу, когда ...
2. Я не могу слышать ...
3. Я очень сильно раздражаюсь, когда ...
4. Когда я злюсь, ...



К вашему сведению различают ПРЯМУЮ, выраженную открытым наступлением на жертву, и НЕПРЯМУЮ/КОСВЕННУЮ, которые характеризуются следующими проявлениями:

Прямая агрессия

Вербальная - /словесная/ -когда насмешничают, иронизируют, обзывают, ругаются матом и т.д.

Физическая – когда дерутся, толкаются, колот друг друга острыми предметами, дергают за волосы и т.д.

Материальная – когда вымогают деньги или другие вещи, воруют, портят личное имущество.

Косвенная агрессия

Частичное игнорирование – неприятие в некоторые виды деятельности/игры, разговоры.

Полное игнорирование – бойкот.

Другие виды психологического давления /когда заставляют делать за кого-то домашнее задание, давать списывать, принуждают к каким-то действиям.

Учитель: Но мы с вами не объяснили главного: а откуда берется агрессия?

(Желающие учащиеся высказывают свои версии)

Учитель: Вспоминаем определение: агрессия - это действие. Поведение. Словом или делом. Вопрос: сопровождается ли оно чувствами, эмоциями, или человек абсолютно спокоен в этот момент?

(Учащиеся отвечают)

Учитель: Конечно, до спокойствия там далеко, но вот что именно за чувства испытывает человек, когда его поведение агрессивно? Для этого нам надо знать, что существуют 4 основные эмоции:

- Радость
- Страх

- Гнев
- Печаль

Их еще называют базовые, потому что их испытывают и животные; остальные чувства – это «миксы» из базовых. Из-за чего возникает каждое из этих чувств, и к чему оно приводит?

(Учитель чертит на доске схему 1 со стрелками)

Когда страх → тогда ложь;

Когда гнев → тогда агрессия;

Когда печаль → тогда депрессия.

Это всё негативные эмоции. В основе них - неудовлетворенная потребность в любви, принятии, внимании. А это самая главная человеческая потребность в общении!

Итак, получается, что в основе агрессии - неудовлетворенная потребность во внимании. Агрессивный человек - это человек, который чего-то недополучил, и именно это и родило гнев - и следующую за ней агрессию.

Обратите внимание, что это первый очень важный момент и вывод!

(Учитель просит школьников повторить этот вывод, и корректирует ответы)

Учитель: Рассуждаем дальше: понятно, что человек не спокоен в такой ситуации. А уверен ли он в себе в такой ситуации?

(Учащиеся высказываются)

Учитель: Нет, человек, проявляющий агрессию, НЕ уверен в себе. Чтобы это понять, надо определить, что такое - быть уверенным в себе?

(Учащиеся высказываются)

Учитель: Уверенность в себе – это когда контролируешь себя и ситуацию, и уверен, что поступаешь правильно. Именно поэтому уверенность сопровождается спокойствием. Ведь зачем волноваться, если всё идет по плану.

Вообще, существует три типа поведения:

1. Уверенное. Это спокойствие. Понимание, что и для чего я делаю. Владение собой. Мысли ясные. Контроль. Невозмутимость.

2. Неуверенное. Тревожность, забитость, сомнения, несмелость, незаметность. Тихий, мямлит, уходит от ответственности.

3. Агрессивное. Про него мы уже всё выяснили.

Обратите внимание, что агрессивное поведение - выделяется в особую группу и НЕ относится к уверенному. Что происходит, когда человек теряет терпение, и, не получая того, что хочет, - раздражается, теряет и спокойствие? Он в гневе, злости (возвращаемся к схеме 1), он уже не уверен в себе, т.к. не держит ситуацию под контролем. Он чувствует негатив и проявляет агрессию.

Притча «безвредная змея»

Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камнями, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

Учитель: Нет ничего страшного в том, чтобы пошипеть иногда на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны, и не пускать яд в кровь обидчика. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зла в ответ. А это очень важно, потому что зло никогда не приводит за собой добро.

Правила «Я запрещаю себя обижать!», которые помогут вам не стать объектом агрессии

1. Не бойся агрессора, держись уверенно.

2. Постарайся сохранять спокойствие, говори медленно, четко и твердо.

3. Не груби в ответ и не дерись.

4. Используй (выбери) следующие стратегии поведения:

– твердо и уверенно скажи, что тебе не нравится такое обращение;

– пошути в ответ;

– спокойно уйди (не убегай!);

– обратись за помощью к друзьям или старшим, если не можешь справиться сам.

Учитель: Есть разные способы преодоления агрессии, я вас с ними познакомлю.

Других не зли и сам не злись

Мы гости в этом бренном мире

И если что не так смирись,

Умнее будь и улыбнись.

Холодной думай головой

Ведь в мире все закономерно

Зло, излученное тобой

К тебе вернется непременно.

Омар Хайям

Когда вам плохо, когда гнев пытается вырваться наружу, как необузданное чудовище, когда вы хотите избавиться от пугающих воздействий обиды, подозрительности, раздражения, представьте свечу, в пламени которой сгорит все плохое. Прислушайтесь к шуму воды, открыв кран, представьте, как вода смывает всю злость и агрессию, очищая вашу душу.

Включите приятную музыку, посмотрите любимые фотографии или насладитесь картинами природы.



Психотерапевтические задания

Упражнение «Объект агрессии»

Сядьте поудобнее. Расслабьтесь, глубоко вдохните и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь у него.

Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека: он делает то, что вас злит. Послушайте, что говорит вам этот человек, что вы отвечаете. Прислушайтесь к своим ощущениям. Какие чувства испытываете? А теперь представьте, что в ходе разговора он уменьшается в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным и величественным. А теперь наблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Как вам видится ситуация? Что вы теперь слышите, чувствуете?

Если вы закончили упражнение, дайте знак головой. Глубоко вдохните и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было сделать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? На ком из галереи вы остановились? Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней. Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Что вы чувствуете теперь?

Обычно ребята говорят, что злость ушла, и даже стало жалко человека.



Упражнение «Храм тишины»

Примите максимально удобную позу. Глубоко вдохните и выдохните. Закройте глаза.

Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города... Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, на выражение их лиц, на их фигуры... Заметьте, что некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны... Обратите внимание на транспорт, на его скорость, шум... Гудят автомобили, визжат тормоза... Может быть, вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов, булочную, цветочный магазин... Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо? Вы подойдете и поздороваетесь с этим человеком? Или пройдет мимо?... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?

Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от других. Большая вывеска его гласит: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь в полной и глубокой тишине...

Когда вы захотите покинуть это здание, толкните деревянные двери и выйдите на улицу. Как вы теперь себя чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к «Храму тишины», чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда!

На счет семь медленно отрываем глаза. Глубоко вдохните, выдохните.

Поделитесь своими впечатлениями, ощущениями. Изменилось ли ваше состояние?



Учитель: А пробовал ли кто-нибудь из вас рисовать агрессию? На что она похожа? Как ее можно изобразить?

На столах все, что нужно для рисования – попробуйте выплеснуть агрессию на бумагу.

Рисование (музыка)

Что чувствовали, когда рисовали? Раскройте свои ощущения.

Вы сейчас убедились, что можно выплеснуть свою агрессию, не разряжаясь на окружающих людей.

– А теперь я вам предлагаю избавиться от агрессии, которую вы выплеснули на бумагу. Вы порвете свой листок и выбросите его в урну, без сожаления попрощавшись со своей агрессией и злостью.

Учитель: А сейчас после всего что вы слышали, я хотела бы спросить вас «Готовы ли вы отказаться от агрессивного поведения уже сейчас?».

Наши ответы мы поместим на «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.

Пока наше дерево расцветает, я хотела бы вам рассказать ещё одну притчу:

«Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

– В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков.

Один волк представляет зло – зависть, ревность, грубость, агрессию. Другой волк представляет добро – мир, любовь, верность, отзывчивость.

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

– А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец улыбнулся и ответил:

– Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

Я очень хочу, чтобы после нашего занятия, у вас не было сомнения в том, какого волка в себе вам нужно кормить!

А сейчас, добрыми словами – скажите что-то хорошее своему соседу, передайте клубочек, держа нить в руке. Натяните нить, закройте глаза, почувствуйте себя единым целым, ощутите тепло надежного дружеского плеча. Каждый из вас важен и ценен в этой жизни!

Учитель: Давайте зачерпнем из этого удивительного, волшебного круга чудесного опыта, который мы получили, то что нам пригодиться в жизни. Пусть этот опыт помогает вам в жизни бережнее относиться к окружающим, быть настоящим хозяином в стране своих чувств, учиться безвредным способам разрядки напряжения, гнева и отрицательной энергии.

Уверенность же в поведении, наоборот, связана со спокойствием, контролем, разумным просчетом ситуации и умной доброжелательностью. Чего мы всем нам и пожелаем в жизни! Спасибо!

