



Классный час

«Профилактика агрессивного поведения у подростков»

Социальный педагог
Ефлютина Н.Ю.

Цель: Формирование адекватного поведения подростка в сложных жизненных ситуациях.

Задачи: 1) получить информацию об агрессии и агрессивном поведении;
2) расширить представление детей о своих психологических особенностях,
3) освоить «безвредные» способы разрядки гнева и агрессивности.

Стремительно, буквально за последние год-два подростковая агрессия из частно-семейной превратилась едва ли не в важнейшую общественную проблему. Сегодня от проблемы агрессивного поведения уже нельзя отмахнуться как от несуществующей или малозначимой. И начинать решать ее надо в школе.

Примеры реальных ситуации из школьной жизни.

1. В одной школе мальчишки из шестого класса обзывают и бьют одноклассника, который не умеет и не любит драться. Его фамилия им кажется смешной - они коверкают ее, придумывая обидные прозвища. Мальчишкам нравится чувствовать себя "сильными". Они думают, что драки и насмешки - это просто игра; жестокими и агрессивными они себя не считают.

2. Ученицы пятого класса не общаются с одной из девочек их класса. Им не нравится, что она носит немодную одежду; ее прическа кажется им смешной. Иногда они обзывают ее. Но обычно просто не замечают, а если и обращаются к ней, то только по фамилии. Когда, набравшись смелости, девочка все же предпринимает попытки присоединиться к разговору или игре, одноклассницы отворачиваются или уходят, после чего хихикают и сплетничают.

3. Когда Зина пришла в новую школу, Вика - классная заводица и командирша - решила сразу показать ей, "кто здесь хозяин". Она подговорила одноклассников не принимать новенькую в игры и не разговаривать с ней. Некоторым ребятам не нравилось, что девочку обижают просто за то, что она новенькая. Но все же они боялись открыто говорить о своем мнении, ведь Вика и против них может подговорить ребят...

4. Классный руководитель пятого класса одной из школ маленького городка обратилась в психологу за советом. Дело в том, что ученики ее класса не умеют общаться. Они постоянно обзывают друг друга, дерутся. Новичкам достается особо: их не принимают в игры, не разговаривают с ними на переменах. Одной ученице этого класса просто так, "шутя", однажды разорвали учебник, который очень трудно достать - его нет в продаже. Некоторые родители уже подумывают о том, чтобы перевести своих детей в другой класс или даже в другую школу.

Что же делать? Являются ли описанные ситуации типичными для нашей школы? Как можно решить подобные проблемы? (Обсудить с учащимися).

Игра «Ассоциации». Участники получают инструкцию: «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 скажет предыдущий игрок. Например, если я начинаю и произношу слово "тумбочка", то Петя (называете ученика, продолжающего игру) говорит свою ассоциацию на это слово, например, "телевизор", а Маша дает свою ассоциацию на слово Пети и т.д.

Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. И так, я начинаю: **агрессия...**»

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.).

Причины агрессии могут быть разные. Возникновению агрессивных качеств способствуют: воспитание в семье с первых дней жизни ребенка, некоторые соматические заболевания и заболевания головного мозга.

Агрессия – это форма поведения, направленная на оскорбление или причинение вреда другому человеку.

Рассмотрим более подробно акт агрессии.

АГРЕССОР

ЖЕРТВА

ЗРИТЕЛИ

Агрессивное поведение

Агрессор - тот, кто умышленно наносит вред другому: насмехается, дерётся, портит вещи и т.д.

Жертва - тот, кому умышленно наносит вред агрессор.

Зрители – наблюдают за действиями агрессора, не встают на сторону жертвы, прямо или косвенно помогают агрессору.

Агрессивность - свойство личности, она является как результатом генетической предрасположенности, так и влияния среды.

Различают прямую, выраженную открытым наступлением на жертву, и непрямую (косвенную) агрессию, которые характеризуются следующими проявлениями:

Прямая агрессия	Косвенная агрессия
<ul style="list-style-type: none">• вербальная (словесная) - когда насмешничают, иронизируют, обзывают, ругаются матом и т. д.;• материальная - когда вымогают деньги или другие вещи, воруют. портят личное имущество и т. д.• физическая - когда дерутся, толкаются, колот друг друга острыми предметами, дергают за волосы и т.д.;	<ul style="list-style-type: none">• частичное игнорирование - неприятие в некоторые виды деятельности (игры, разговоры и т. д.);• полное игнорирование - бойкот;• другие виды психологического давления (когда Заставляют делать то, что не хочешь: делать домашнее Задание, давать списывать и т.д.)

Основой агрессивного состояния является гнев, он может быть обусловлен:

- внешними событиями;
- мыслями ("это несправедливо", "это специально подстроили", "мне это неприятно" и т. д.), формирующими твердую уверенность в их истинности;

- эмоциями (злость, огорчение, чувство вины, стыд, зависть);
- поведением других людей (поступки, высказывания).

Чтобы дети сами научились различать причины агрессивного поведения, целесообразно предложить им заполнить до конца табл. 1

Таблица 1

Как отличить игру от агрессивного поведения?

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

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.

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 неё камнями, таскать её 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».

Вопрос для обсуждения

1. В чем мораль этой притчи?

Комментарий

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. Другими словами, притча говорит о том, что каждая личность должна обладать определенной нормой агрессивности. В этом случае

агрессивность выполняет защитную функцию. Отсутствие агрессивности приводит к пассивности, ведомости.

Психотерапевтическое задания

Упражнение «Поплавок в океане».

Если вы почувствуете, что в стрессовой ситуации у вас возникает внутреннее напряжение, если вы опасаетесь потерять контроль над собой, вам поможет это упражнение.

Примите максимально удобную позу. Глубоко вдохните и выдохните. На счёт семь закройте глаза.

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, карты, компаса, руля, весел... Вы движетесь туда, куда вас несут ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность...

Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку воды под собой, поддерживающую вас... Прислушайтесь, какие другие ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

На счёт семь медленно открываем глаза. Глубоко вдохните, выдохните. Поделитесь своими впечатлениями, ощущениями.

Рефлексия

Встаньте, пожалуйста, в круг. Итак, мы с вами познакомились с понятиями: агрессия и ее видами, агрессивное поведение, акт агрессии и его участники. Научились выполнять психологические упражнения, помогающие снять напряжение, накопившуюся отрицательную энергию. 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.