

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей  
Дом детского творчества

# Агрессия

**Автор: Майборода Е.В.**  
педагог дополнительного образования  
1 квалификационной категории,  
психолог

Шаля, 2011

# Агрессия

**(от лат. – aggressio – нападение) –  
эмоционально окрашенное  
жестокое  
целенаправленное нападение.**

**Желание и готовность нанести  
урон, ударить, уничтожить.**



## Причины агрессии:

Агрессивное поведение - одна из форм реагирования на различные неблагоприятные в физическом и психологическом отношении жизненные ситуации, вызывающие стресс, фрустрацию и тому подобные состояния.

### Люди используют агрессию, чтобы:

- влиять на окружающих и достигать нужной цели;
- получить азарт новых переживаний, острых ощущений, развлечь себя яркой эмоцией;
- чтобы отстоять и поднять свой статус.



## Виды агрессии:

- физическая и вербальная;
- прямая и косвенная;
- внешняя и аутоагрессия;
- защитная или провоцирующая.



**Физическая агрессия**



**Прямая агрессия**





Внешняя агрессия

# Защитная (провоцирующая) агрессия



# Агрессивность:

Агрессия – это состояние,

а **агрессивность** – черта

характера, привычка и склонность

реагировать на всё агрессивно.

# Агрессивность:

- управляемая;
- неуправляемая.

# 3 модели агрессивности:

- агрессивность

как врожденное свойство;

- агрессивность

как реакция на фрустрацию;

- агрессивность

как выученная реакция.

# Как оперативно снять агрессию:

## Если агрессивны вы:

- перевести агрессию в другое русло: например на физические упражнения;
- продышаться (резкий вдох и медленный выдох);
- сосредоточиться на дыхании или на пульсе;
- сосредоточиться на ощущении агрессии, на своих ощущениях.

Задать себе вопрос: «Что я сейчас чувствую?»

## Если агрессивен человек рядом с вами:

- при возможности – поменять дислокацию;
- при угрозе драки – не встречаться глазами, или допускать только короткий контакт глаз;
- выдержать паузу;
- говорить медленнее, тише;
- переключить внимание на что-то другое;
- использовать максимально синтонное общение, дабы не провоцировать конфликт.

Г. Бель:

**Агрессивность именно потому и  
возникает, что люди теряют  
ощущение жизни как таковой,  
утрачивают связь с  
простейшими ценностями  
жизни.**

**Спасибо  
за  
внимание!**