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. – agressio – 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.**

lands-of-sorr

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!