**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Бабаюртовская средняя общеобразовательная школа №2**

 **им. Б.Т.Сатыбалова**

**Внеклассное**

**воспитательное мероприятие**

**«Что такое агрессия и как противостоять?»**

 **Дата: 04.02.2023г**

 **Класс: 7 класс**

 **Провела: Социальный педагог Атаева Н.С.**

**Цель:**

предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения подростков;

формирование чувства эмпатии, умение оценивать ситуацию и поведение окружающих;

обучение "ненаправленным" способам преодоления собственных отрицательных эмоций, состояний и приемам регуляции психического равновесия.

**Ход занятия**

**I.**  Вступительное слово учителя

Добрый день, ребята и уважаемые педагоги. Мы собрались, чтобы обсудить очень важную тему.

Сегодня мы поговорим об агрессии и конфликтах, попробуем разобраться в этой серьезной проблеме, определим причины и последствия агрессивного поведения.

- Мы много говорим о здоровье, но часто о физической его стороне, а ведь немаловажно и психическое здоровье. Психическое здоровье – это основа успешного развития личности.

Современный мир очень активен, быстро меняется, меняются жизненные ценности, нравственные нормы. Все чаще встречаются люди с повышенной тревожностью, раздражительностью, агрессивностью и конфликтностью. Мы живем в мире, где часто солнечный свет взаимопонимания заслоняется мрачными тучами обид, дует холодный ветер подозрений, сверкают молнии  агрессии и конфликтов.… Как сохранить прекрасную погоду в нашей душе, жить в мире и радости? Как не «помокнуть» под дождем непонимания и как помочь в этом другим?

**II.** Обратимся к статистике.

Начиная с 2010 г. сотрудники Института социологии РАН проводили во многих больших и малых городах России опросы "трудных" и обычных подростков-старшеклассников, их родителей и учителей. Исследования вели как традиционным способом личного интервью, так и в режиме онлайн в сети Интернет.

Выводы не слишком-то радостные. За последние годы подростки стали чаще употреблять алкоголь и наркотики, в том числе "тяжелые", проявлять агрессивность, совершать преступления, быть инициаторами разного рода конфликтов.

Доля "законопослушных" подростков снизилась почти вдвое.

         И наоборот: несовершеннолетние, которые периодически нарушают "нормы общежития" - дерутся, пьют, курят, воруют, хулиганят - это уже не 58%, как раньше, а целых 69%. И если 5 лет назад к числу "трудных" можно было причислить лишь каждого десятого подростка в России, то сейчас это уже каждый шестой.

В ходе исследований выяснилось, что среди школьников 10-11-х классов почти половина (48%) имеет опыт участия в драках. Что такое вандализм, могут сказать с полным знанием дела и на личном опыте 43% старшеклассников. Каждый пятый старшеклассник (20%) и вдвое меньше их младших товарищей совершали мелкие кражи из магазинов. Очень тревожная цифра: 14% старших школьников и 2% 7-9-классников поставили галочку в строке "избиение с группой человека"

 Итак, что же такое агрессия?

Агрессия – это поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда другим людям.

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.

Психологи выделяют несколько видов агрессивных реакций:

|  |  |
| --- | --- |
| Прямая агрессия  | Косвенная агрессия  |
| -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, колют друг друга острыми предметами, дергают за волосы и т.д.; | -частичное игнорирование - непри­нятие в некоторые виды деятельности (игры, разговоры и т. д.);-полное игнорирование - бойкот;-другие виды психологического дав­ления (когда заставляют делать за кого-то домашнее задание, давать списывать, принуждают к каким-то действиям и др.)  |

**Какие причины провоцируют  агрессивность?**

 НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ОБЩЕНИЯ

 ОГРАНИЧЕНИЕ СВОБОДЫ, АКТИВНОСТИ, САМОВЫРАЖЕНИЯ

 ОТКЛОНЕНИЕ В ПОВЕДЕНИИ (АЛКОГОЛИЗМ, НАРКОМАНИЯ)

 ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ

 НЕУМЕНИЕ ОТВЕЧАТЬ ЗА СВОИ ПОСТУПКИ

 КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ

 ЗАЩИТНАЯ РЕАКЦИЯ НА СТРАХ

Необходимо отметить, что агрессия не всегда имеет цель приносить вред окружающим. Она может проявляться как самозащита. Она бывает нужна для защиты своих потребностей, собственности, прав, удовлетворения личных желаний, развивает познание, побуждает к необходимой конкуренции.

Но, чаще агрессия – это поведение, причиняющее боль, она формирует грубые черты характера, приводит к возникновению эмоциональных конфликтов. Что же такое конфликт?

Конфликт - ситуация, в которой каждая из сторон стремится занять позицию, несовместимую и противоположную по отношению к интересам другой стороны.

**Самодиагностика.**

**ТЕСТ «АГРЕССИВНЫ ЛИ ВЫ?»**

Агрессивность, которая, по сути, есть не что иное, как сознательное стремление нанести вред ближнему, — это черта характера, которая, к сожалению, в той или иной степени присуща многим из нас, и мы проявляем ее в различных ситуациях. Агрессивность можно считать дочерью гнева. Если вы хотите знать, насколько серьезным элементом вашей натуры она является, примите участие в нашем тесте. Может быть, вы узнаете о себе нечто новое. И, может быть, это поможет вам лучше владеть собой.

**Для этого ответьте "да" или "нет" на предложенные вопросы.**

1. Легко ли вы выходите из терпения? Да. Нет.

2. Уверены ли вы в приоритете силы над логикой? Да. Нет.

3. Трудно ли вам удержаться от ссоры, если вы с кем-то категорически не согласны?

 Да. Нет.

4. Считаете ли вы, что окружающие завидуют вам по тому или иному поводу?

 Да. Нет.

5. Любите ли вы иногда делать что-то назло другим? Да. Нет.

6. Бываете ли вы грубы в тех или иных ситуациях? Да. Нет.

7. Любите ли вы читать детективы и смотреть боевики и фильмы ужасов?

 Да. Нет.

8. Нравится ли вам высмеивать других, быть критичным и саркастичным?

 Да. Нет.

9. Есть ли в вашей жизни кто-либо, кого вы по-настоящему ненавидите?

 Да. Нет.

10. Бываете ли вы неприятны для окружающих? Да. Нет.

11. Часто ли вы наказываете детей, если они этого заслуживают? Да. Нет.

12. Считаете ли вы, что применение смертной казни в определенных случаях

 оправданно? Да. Нет.

13. Впадали ли вы когда-нибудь в такую ярость, что разбивали какой-нибудь

 предмет? Да. Нет.

Теперь подсчитаем баллы. Каждый ответ "да" — 5 баллов, " нет" — 0 баллов.

***От 65 до 25 баллов.*** *Вы явно склонны к агрессивным импульсам в отношении окружающих и потере контроля над собой. Содержание ваших высказываний, а также их форма и элементы, им сопутствующие, нередко свидетельствуют о намерении навредить другим, душевно ранить их. Вы можете даже сами не подозревать, что высказывание правды в глаза часто означает лишь проявление вашей агрессивности. Так же, как и то, что вы подчас не скупитесь на негативные оценки знакомых и близких, повышаете голос и используете чрезмерно острые аргументы, оспаривая отличную от вашей точку зрения. Подумайте, так ли уж конструктивно ваше поведение и так ли обязательна резко наступательная позиция? Может быть, вам удастся заменить сарказм юмором?*

***От 24 до 20 баллов.*** *Вы не склонны к агрессивным импульсам по отношению к окружающим, хотя мягким или нерешительным человеком вас не назовешь. Вы контролируете свое поведение, в высказываниях о других сдержанны и стараетесь быть объективным, избегаете ситуаций, в которых есть риск быть неправильно понятым. Такое поведение вызывает уважение окружающих и предостерегает других от проявления к вам агрессивности.*

***19 баллов и менее.*** *Вы относитесь к людям, которые добродушны к окружающим, полагая, что это наилучший способ взаимоотношений. Вы склонны верить в душевное богатство человека, доброту, справедливость и любовь как факторы, которые определяют нашу цивилизацию. Правда, вам не дано легко привлекать других к реализации собственных целей. А ваше умение владеть собственными чувствами нередко соединяется с недостатком уверенности в себе и достаточно легким подчинением мнению окружающих. Поэтому вы часто становитесь объектом агрессивности других. Не позволяйте садиться вам на шею!*

V часть. Есть разные способы преодоления агрессии и конфликтов, я вас с ними познакомлю. 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 сгорает 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.

**Упражнения на снятие негатива, агрессивности:**

 дыхание на счет 5 – 5 – 5 (вдох – пауза – выдох)

 свеча

 клубочек с пожеланиями, 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!

VI часть. **Рефлексия.**

На прощание я хочу рассказать вам еще 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!

Других не зли и сам не злись.

Мы гости в этом бренном мире.

А если, что не так—смирись,

Будь умнее—улыбнись,

Холодной думай головой,

Ведь в мире всё закономерно:

Зло, излучённое тобой,

К тебе вернётся непременно….

  Омар Хайям

 Спасибо вам всем за сотрудничество!

**ТЕСТ «АГРЕССИВНЫ ЛИ ВЫ?»**

**Агрессивность, которая, по сути, есть не что иное, как сознательное стремление нанести вред ближнему, — это черта характера, которая, к сожалению, в той или иной степени присуща многим из нас, и мы проявляем ее в различных ситуациях. Агрессивность можно считать дочерью гнева. Если вы хотите знать, насколько серьезным элементом вашей натуры она является, примите участие в нашем тесте. Может быть, вы узнаете о себе нечто новое. И, может быть, это поможет вам лучше владеть собой.**

**Для этого ответьте "да" или "нет" на предложенные вопросы.**

1. Легко ли вы выходите из терпения? Да. Нет.

2. Уверены ли вы в приоритете силы над логикой? Да. Нет.

3. Трудно ли вам удержаться от ссоры, если вы с кем-то категорически не согласны?

 Да. Нет.

4. Считаете ли вы, что окружающие завидуют вам по тому или иному поводу?

 Да. Нет.

5. Любите ли вы иногда делать что-то назло другим? Да. Нет.

6. Бываете ли вы грубы в тех или иных ситуациях? Да. Нет.

7. Любите ли вы читать детективы и смотреть боевики и фильмы ужасов?

 Да. Нет.

8. Нравится ли вам высмеивать других, быть критичным и саркастичным?

 Да. Нет.

9. Есть ли в вашей жизни кто-либо, кого вы по-настоящему ненавидите?

 Да. Нет.

10. Бываете ли вы неприятны для окружающих? Да. Нет.

11. Часто ли вы наказываете детей, если они этого заслуживают? Да. Нет.

12. Считаете ли вы, что применение смертной казни в определенных случаях

 оправданно? Да. Нет.

13. Впадали ли вы когда-нибудь в такую ярость, что разбивали какой-нибудь

 предмет? Да. Нет.

Теперь подсчитаем баллы. Каждый ответ "да" — 5 баллов, " нет" — 0 баллов.

От **25**до **65** баллов. Вы явно склонны к агрессивным импульсам в отношении окружающих и потере контроля над собой. Содержание ваших высказываний, а также их форма и элементы, им сопутствующие, нередко свидетельствуют о намерении навредить другим, душевно ранить их. Вы можете даже сами не подозревать, что высказывание правды в глаза часто означает лишь проявление вашей агрессивности. Так же, как и то, что вы подчас не скупитесь на негативные оценки знакомых и близких, повышаете голос и используете чрезмерно острые аргументы, оспаривая отличную от вашей точку зрения. Подумайте, так ли уж конструктивно ваше поведение и так ли обязательна резко наступательная позиция? Может быть, вам удастся заменить сарказм юмором?

От **20** до **24** баллов. Вы не склонны к агрессивным импульсам по отношению к окружающим, хотя мягким или нерешительным человеком вас не назовешь. Вы контролируете свое поведение, в высказываниях о других сдержанны и стараетесь быть объективным, избегаете ситуаций, в которых есть риск быть неправильно понятым. Такое поведение вызывает уважение окружающих и предостерегает других от проявления к вам агрессивности.

**19** баллов и менее. Вы относитесь к людям, которые добродушны к окружающим, полагая, что это наилучший способ взаимоотношений. Вы склонны верить в душевное богатство человека, доброту, справедливость и любовь как факторы, которые определяют нашу цивилизацию. Правда, вам не дано легко привлекать других к реализации собственных целей. А ваше умение владеть собственными чувствами нередко соединяется с недостатком уверенности в себе и достаточно легким подчинением мнению окружающих. Поэтому вы часто становитесь объектом агрессивности других. Не позволяйте садиться вам на шею!