

Беседа «Гнев, агрессивность и их последствия»

Организатор: Никитина Ирина Викторовна, социальный педагог.

Целевая аудитория: студенты, состоящие на учете в ПДН, КДНиЗП, ВУК.

Цели: психологическое просвещение, профилактика агрессивного поведения, создание условий для развития у учащихся способности к рефлексии своих действий.

Задачи: научение способам самопознания, подходам к анализу учащимися мотивов своего и чужого поведения, развитие навыков саморегуляции, развитие коммуникативных навыков.

План занятия: содержательно занятие строится на последовательно рассматриваемых тематических блоках:

1. Виды агрессивных проявлений в мире
2. Подведение к определению агрессии
3. Составляющие агрессии. Признаки агрессивного поведения.
4. Происхождение агрессии
5. Три типа поведения
6. Агрессивное поведение – как неуверенное поведение
7. Выводы по теме.

Описание беседы:

Социальный педагог:

- 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?

(Студенты отвечают на поставленный вопрос, социальный педагог поощряет высказывания и стимулирует активность)

СП: Я постараюсь по полочкам вам разложить, что такое агрессия с психологической точки зрения, откуда она берется, и в чем ее суть.

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

(Студенты высказываются)

СП: 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?

(Студенты отвечают)

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

Давайте разберем их различия.

Групповая агрессия или агрессия государства: о ней написано в специальном документе.

Зачитывается 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.»

Как вы думаете, для чего понадобилось зафиксировать в документе это определение?

(Студенты высказывают свои мнения)

СП: 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. (СП.на доске рисует СЕРДЦЕ)
2. На вечеринке 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. (СП. рисует БОКАЛ с трубочкой для коктейлей)
3. Нетрезвый водитель вылетает на встречную полосу и врезается в первый же автомобиль, в результате чего водитель того автомобиля и пассажир погибают. Впоследствии он испытывает сильные угрызения совести по поводу этой трагедии. (СП. рисует: 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. (СП. рисует: БОМБА)
5. Несмотря на то, что пациент кричит от боли, стоматолог крепко захватывает больной зуб щипцами и быстро вырывает его. (СП. рисует: ЗУБ)
6. Начальник говорит новому сотруднику, что надо действовать более профессионально, и указывает конкретные направления желательных изменений. (СП. рисует: ДОКУМЕНТ/лист)).

Итак, в каком из вышеперечисленных случаев представлена агрессия?

(Студенты обсуждают эту тему и высказывают свои соображения)

СП (обобщает и подводит к выводу): 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.

Давайте, запишем это определение.

Какие четыре очень важные мысли заложены в этом определении?

(Студенты отвечают)

СП: Вы правы, давайте сделаем акценты:

- Нацеленное поведение. То есть - имеется намерение.
- Вред. (Действием или словом. Агрессия может быть и вербальной (словесной)).
- Живому существу. 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. Т.е. даже если вам кажется, что ваше поведение - невинное развлечение, но человеку оно не по душе, то ваши действия будут называться агрессивными.

Давайте приведем еще примеры агрессивного и неагрессивного поведения.

(Студенты называют)

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

(Желающие учащиеся высказывают свои версии)

СП: Вспоминаем определение: агрессия - это действие. Поведение. Словом или делом.

Вопрос: сопровождается ли оно чувствами, эмоциями, или человек абсолютно спокоен в этот момент?

(Студенты отвечают)

СП: 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? (психолог чертит на доске схему 1 со стрелками)

Когда страх \diamond тогда ложь;

Когда гнев \diamond тогда агрессия;

Когда печаль \diamond 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!

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

(Студенты высказываются)

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

(Студенты высказываются)

СП: 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.

Т.е. второй очень важный момент и наш вывод: агрессивное поведение - это НЕ уверенное поведение, а неуверенное поведение! Человек в этот момент не уверен в себе, не может справиться с ситуацией спокойным и достойным способом.

Соответственно, уверенное поведение - неагрессивно по своей сути. Даже если и преследует свои интересы.

(СП. просит студентов высказаться, как они поняли это)

СП: Подведем итоги: Мы узнали, что такое по сути агрессия. Узнали признаки агрессивного поведения. И самое главное: мы поняли, что агрессивное поведение – это НЕуверенное поведение, и исходит от НЕуверенного человека.

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