

# ОТ ГНЕВА - К КОМПРОМИССУ



***Социальный проект «СТОПагрессия» –  
медиа-ивная практика  
профилактики девиантного поведения***

**Ирина Николаевна Цисарь,  
педагог-психолог МБОУ «Школа № 16»  
Городского округа Балашиха**

Давайте не разрушим, а построим!  
Давайте не разделим, а удвоим!  
Все вместе на агрессию - с протестом...  
Добро на воле, злоба — под арестом...



**Цель проекта –**  
создание условий для бесконфликтного  
общения.

**Участники:**  
актив пятых классов и десятиклассники-  
волонтёры.

### **ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:**

1. Изучение теоретического материала
2. Диагностика уровня тревожности и агрессии
3. Анализ диагностики, подбор методов коррекции
4. Апробация методик, обучение волонтёров
5. Коррекционно-развивающая работа в 5 классах
6. Разработка Правил общения в классе

**Агрессия** – лат. «нападение», «приступ» - поведение, наносящее вред кому-то или чему-то:

**Доброкачественная:**

*-спорт, соревнование, защита.*

**Злокачественная:**

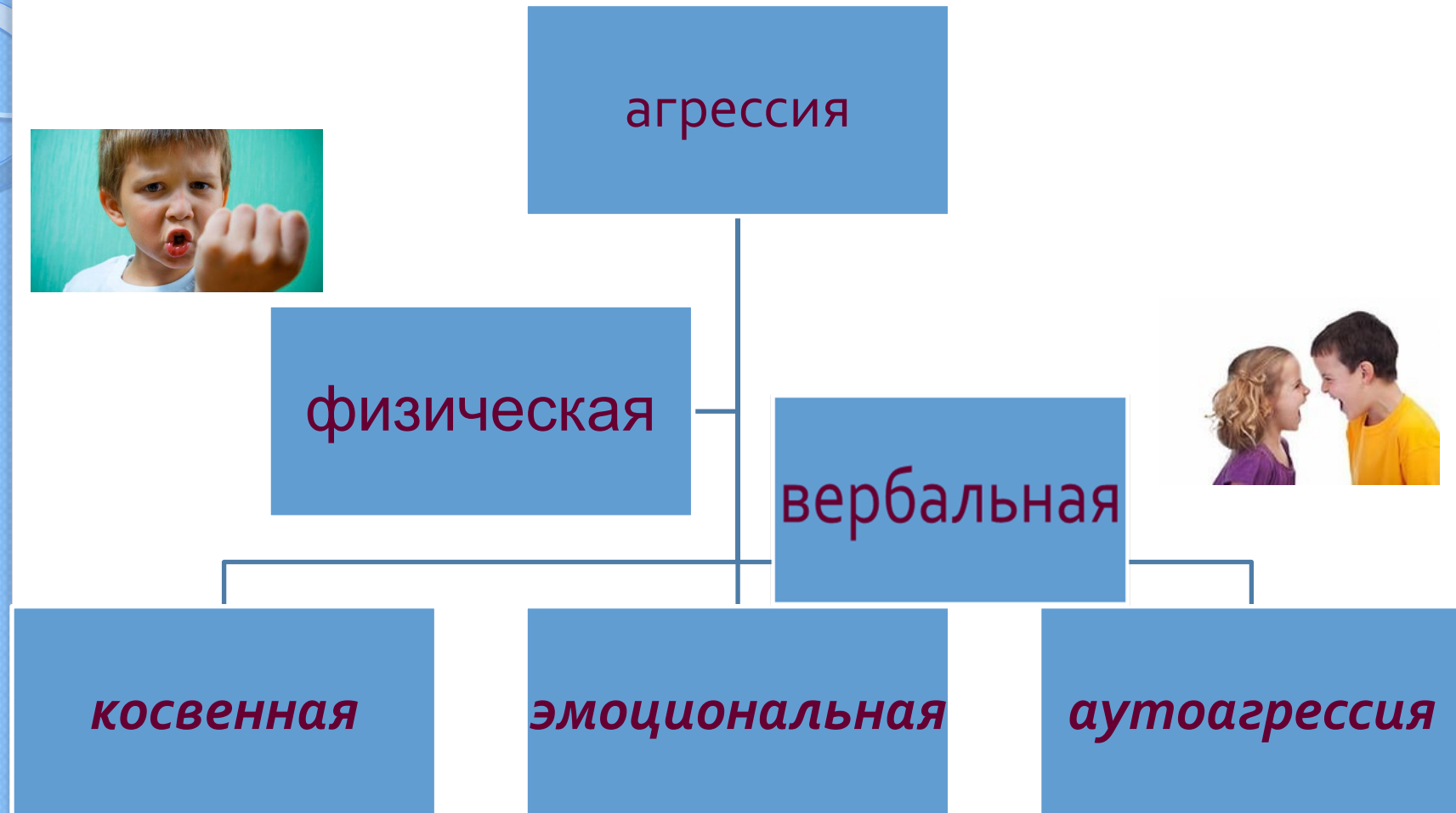
*-вредит кому-то или чему-то.*

**Причины агрессии:**

- *стремление к достижению своей цели*
- *психологическая и эмоциональная разрядка*
- *потребность в самореализации или самоутверждении*
- *защита своей личности*
- *Повторение привычного поведения*

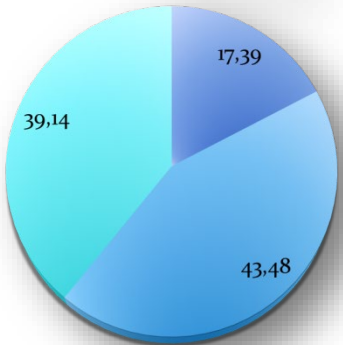


# Виды агрессии:



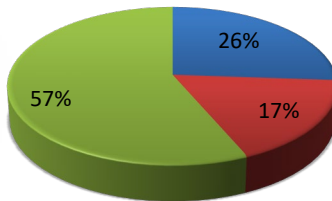
# Класс 5 «А»

## Вербальная Агрессия показатели

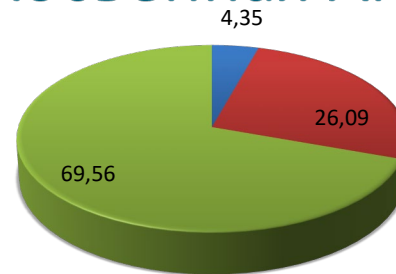


## Физическая Агрессия Косвенная Агрессия

■ высокий  
■ средний  
■ низкий



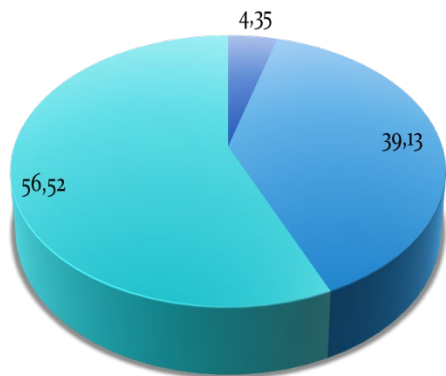
■ высокий  
■ средний  
■ низкий



■ высокий  
■ средний  
■ низкий

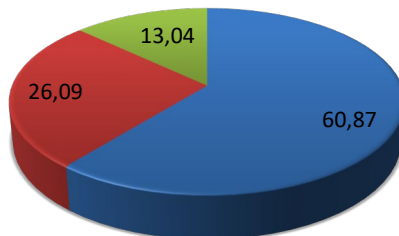
- **Эмоциональная Агрессия**

показатели



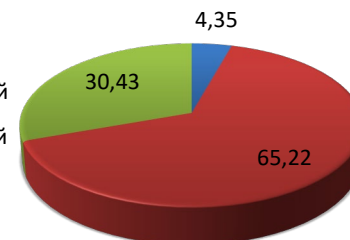
■ высокий  
■ средний  
■ низкий

## Самоагрессия



## Суммарный уровень Агрессии

■ высокий  
■ средний  
■ низкий

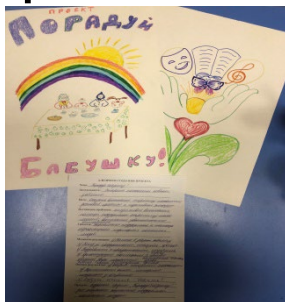


■ высокий  
■ средний  
■ низкий

# Переводим агрессию в позитив!



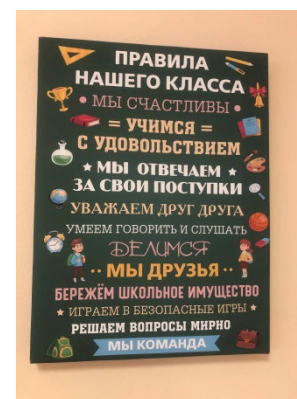
- Мышечное напряжение с последующим расслаблением.
- Релаксация (музыка, природа, массаж).
- Дыхательная гимнастика.
- Перевод энергии в действие (спорт, бокс с подушкой, громкое пение, танец, уборка).
- Проговаривание своих чувств и эмоций.
- Творчество.
- Гимнастика мозга: массаж активных точек, движение, дыхание.



# ПРАВИЛА НЕАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ



- Постарайся понять, что именно тебя злит и раздражает, как ты можешь изменить ситуацию или своё поведение.
- Избегай людей, которые провоцируют агрессию.
- Научись не отвечать агрессией на агрессию.
- Учись проговаривать свои мысли, чувства и желания.



Найди свои способы успокаиваться.  
Подумай, а потом говори или делай.



## Последовательность разрешения конфликта:

**Этап 1.** В чем проблема?

(Высказаться всем сторонам).

**Этап 2.** Кто участники конфликта?

(главные стороны конфликта)

**Этап 3.** Какие истинные цели и желания каждого из участников конфликта?

(перечислить основные потребности и опасения, прояснить мотивы, стоящие за позициями участников конфликта)

**Этап 4.** Возможные варианты решения проблемы.

**Этап 5.** Обсуждение взаимоприемлемого варианта и действий всех сторон.

## Краткий курс доброжелательных отношений

Пять важных слов:

«Я признаю, что могу ошибаться».

Четыре важных слова:

«А как ты считаешь?»

Три важных слова:

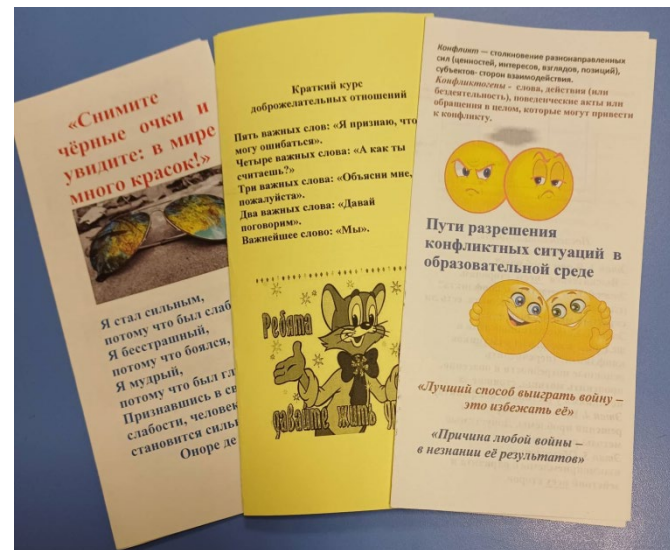
«Объясни мне, пожалуйста».

Два важных слова:

«Давай поговорим».

Важнейшее слово

«Мы».



# Правила взаимоотношений в классе



Не злиться



Не обижать девочек



Извиняться  
и просить прощения



Не обзывать



Не драться



Не обижаться, а помогать друг другу

# Притча «НЕ ПРИНИМАЙ ПОДАРОК»



В Японии, в одном поселке недалеко от столицы жил старый мудрый самурай. Однажды, когда он вел занятия со своими учениками, к нему подошел молодой боец, известный своей грубостью и жестокостью. Его любимым приемом была провокация: он выводил противника из себя и, ослепленный яростью, тот принимал его вызов, совершал ошибку за ошибкой и в результате проигрывал бой.

Молодой боец начал оскорблять старика: он бросал в него камни, плевался и ругался последними словами. Но старик оставался невозмутимым и продолжал занятия. В конце дня раздраженный и уставший молодой боец убрался восвояси.

Ученики, удивленные тем, что старик вынес столько оскорблений, спросили его:

— Почему вы не вызвали его на бой? Неужели испугались поражения?

Старый самурай ответил:

— Если кто-то подойдет к вам с подарком и вы не примете его, кому будет принадлежать подарок?

— Своему прежнему хозяину, — ответил один из учеников.

— То же самое касается зависти, ненависти и ругательств. До тех пор, пока ты не примешь их, они принадлежат тому, кто их принес.