Работа с агрессивными подростками

Составитель:
педагог-психолог
МБУ «Центр ППМС «Ресурс»
Е.Р. Логунова

Что такое агрессия? В быту термин «агрессия» имеет широкое применение для обозначения насильственных или захватнических действий.

Агрессия – это активная форма выражения эмоции гнева, которая проявляется через причинение ущерба человеку или предмету.

Гнев – одна из важнейших эмоций человека, которая изначально была необходима для того, чтобы индивидуум мог выживать. Однако в связи с развитием общества, потребность в выражении своих негативных эмоций снизилась, а избавиться от гнева полностью человечеству так и не удалось.

Причиной гнева являются внутренние и внешние раздражители:
- любое ощущение дискомфорта, голод, усталость, стресс, негативный опыт;
- психологическое или физическое ограничение потребности в самостоятельности, общении, движении;

Таким образом, агрессия необходима для защиты и достижения определенных целей (например, в спорте, в общении).

Выделяют следующие **факторы агрессивного поведения**:
- семейный (особенности семейного воспитания);
- культурный (уровень воспитанности);
- индивидуальный (особенности темперамента, характера).

На **формирование агрессивности** влияет:

1. негативизм матери:
- отчужденность от ребенка,
- постоянная критика ребенка,
- равнодушие по отношению к ребенку;
2. терпимость матери к проявлению агрессивности ребенка;
3. суровость в дисциплинарных воздействиях;
4. индивидуальные особенности темперамента, несовпадение темпераментов родителей и ребенка.

В подростковом возрасте повышается уровень эмоциональности, возбудимости, а значит и агрессивности.

Ученые доказали, что срыв негативных эмоций на ближайшем окружении – это сродни наркотику и агрессору они доставляют огромное удовольствие. Частые срывы подростка на близком окружении вызывают у него желание осуществлять это с определенной частотой. Со временем он уже и сам не способен замечать, что несознательно создает такие ситуации, при которых впадает в гнев. Замечая такую особенность, другие подростки начинают избегать скандального товарища, а он в свою очередь находит таких же неуравновешенных и обожающих подобные вспышки.

Игры и занятия для снятия агрессии у подростков
- купите подростку спортивную грушу, отведите ей определенное место в доме, пусть бьет ее – снимает отрицательные эмоции;
- очень полезны игры с водой, песком, глиной (тестом, пластилином), рисование, шитье, занятия кулинарией – запишите ребенка в бассейн, художественную школу, кружок;
- подвижные игры, занятия в спортивных секциях, походы позволяют подросткам снимать негативные эмоции, учат общаться с ровесниками;
- полезно чередовать движение и покой. Если научить детей чередовать, то тем самым мы научаем их контролировать и управлять своими эмоциями (например, во время приближения негативных эмоций, подойти к зеркалу и посмотреть, какие именно мышцы напрягаются. В состоянии спокойствия необходимо научиться управлять лицевыми мышцами: напрягать и расслаблять их. При возникновении очередной вспышки гнева следует расслабить лицевые мышцы.);
- приступы гнева рекомендуется устранять переключением внимания на что-нибудь приятное или отвлекающее;
- полезны релаксации, расслабления (плавание, прогулки).

Методы снятия агрессивности у подростков
Занятия с подростками подбираются с учетом 3-х основных направлений:
1. создание ситуаций успеха, снятие эмоционального дискомфорта. Используются упражнения на снятие психоэмоционального напряжения через релаксацию и рисунки:
- дорисуй,
- доделай,
- придумай,

- постановка инсценировок,
- составление рассказов на тему (фантазирование).

Акцент делается на успешность детей.

2. Гармонизация противоречивости личности:
- тренинг на узнавание различных эмоций,
- отработка совместно с психологом релаксационных техник на снятие психоэмоционального напряжения.

3. Коррекция и снятие агрессивности и враждебности:
- обучение ребенка способам эффективного общения через игры, подбор проблемных ситуаций,
- акцент на успешность детей.