Подростковая агрессивность и пути ее преодоления

|  |
| --- |
| Агрессивным называется любое поведение, которое наносит вред, психические и физические страдания другому человеку. Агрессивное поведение включает в себя: злые шутки, сплетни, оскорбления, манипуляции, физическое и сексуальное насилие.  Агрессивность проявляется прежде всего на уровне эмоций: гнев, ярость, аффективное возбуждение. Гнев отличается от ярости тем, что он направлен на конкретный предмет, а ярость - неопредмеченная. Состояние ярости опасно тем, что под руку человеку, может попасть кто и что угодно, при этом его силы удесятеряются, и удержать человека уже невозможно.  Агрессивность также включает отношение к объекту воздействия: враждебное, недоброжелательное и часто мстительное.  Необходимо отметить, что агрессивность у подростков, как правило, определяется ситуацией. Например, если такого ребенка кто-то случайно толкнул, то для него это признак враждебного, недоброжелательного отношения, на которое нужно определенным образом реагировать, причем реакция бывает сильнее по силе воздействия, чем само событие.  **Личностные особенности агрессивных подростков**:  - Свое враждебное отношение такие дети осознают очень плохо, всю вину возлагают на кого-то;  - Они плохо читают эмоции на лицах других людей, кроме эмоции гнева;  - Очень низкая эмпатия, т.е. не могут себя поставить на место другого человека. Необходимо отметить, что такие особенности эмоциональной сферы встречаются у преступников. Они безжалостны и не переносят страдания других людей на себя;  - Низкая самооценка;  - Часто не реагируют на похвалу. Поэтому их нельзя воспитывать при помощи поощрения;  - Как правило, познавательная сфера у таких детей находится в норме, но при этом у них невысокий интеллект;  - Как правило, такие дети отрицательно относятся к своим родителям и им кажется, что к ним плохо относятся;  - Иногда заигрываются, и игровые драки между подростками переходят в настоящие. Причем после этого, они не могут вспомнить, из-за чего подрались.  - Культ силы: человека уважают только за силу.  **Причины агрессивности в подростковом возрасте.**  В пубертатный период начинают "бродить" гормоны, которые влияют на эмоциональную сферу, и подростки становятся более возбудимыми и импульсивными. Приобретая это новое качество, они пытаются реализовать его в жизни, как бы проверить себя, узнать на что они способны. Одним из возможных способов реализации являются конфликты, драки и т.д. В принципе, такое поведение подростков условно можно назвать "нормальным", но они начинают заигрываться и уже дерутся не на жизнь, а на смерть и в этой ситуации часто находятся в состоянии невменяемости. Причем после драки они не могут вспомнить причину конфликта. Со временем у подростка, происходит понимание того, что с этими состояниями жить нельзя и надо овладевать своим поведением и эмоциональным возбуждением. Это становится отправной точкой для формирования эмоциональной саморегуляции, умению сдерживать свои негативные импульсивные возбуждения.  В данном случае к конфликтам между подростками нужно относиться "спокойно", насколько это возможно, т.к. по своей сути - это естественный процесс физиологического развития, но с другой стороны необходимо формировать навыки эмоциональной саморегуляции, чтобы дети сильно не заигрывались, не переходили границы допустимого.  **Коррекция поведения агрессивных подростков.**  Коррекция агрессивного поведения у подростков, как правило, проводится в группе. Таких детей можно объединять в небольшие группы, или приводить их в группы обычных детей.   1. Подростков необходимо учить распознавать эмоции других людей по выражениям лиц. Начать можно с гнева, который они и так распознают. 2. Одно и то же короткое слово (например, "да" или “нет”) произнести с десятью разными интонациями - гнева, печали, радости, удивления, и т.д. Помимо интонации, необходимо научить детей читать невербальные сигналы в различных эмоциях: положение тела, головы, громкость голоса и т.д. 3. Собирать и наклеивать изображения людей с разными выражениями лиц и подписывать их. 4. Ролевые игры: разыгрываются разные варианты выхода из конфликтных ситуаций. Главный посыл: любая конфликтная ситуация может быть разрешена без гнева и агрессии. 5. Ролевая игра "суд над агрессивностью". Выбираются: судья (обычно это сам психолог), защитник, обвинитель, присяжные, и "судят" агрессивность. При этом хотят довести до сознания ребенка, что нельзя полностью отказаться от агрессивности, что это нормальная человеческая реакция, но необходимо управлять своим гневом. 6. Их учат откладывать, оттягивать враждебную реакцию. В т.ч. через релаксацию: такие дети постоянно напряжены, постоянно готовы встретить врага и если перед ударом замедлиться, то возможно драки удастся избежать. 7. Детям предлагают вести поведенческий дневник, т.е. ребенок записывает, когда ему удалось сдержать свою агрессию, и что этому способствовало. 8. В бихевиоральной терапии: детям в карманы, в книги кладут бумажки, где записаны 5 правил поведения.   - Держи себя в руках  - Разговаривай уважительно с учителем;  - Разговаривай уважительно со сверстником;  - Говори спокойным голосом;  - Используй нормативную лексику;  Расчет на то, что дети постоянно будут натыкаться на них, читать и со временем присваивать адаптивные нормы поведения |