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.

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.
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. Научите ребенка альтернативным методам выхода из конфликта.
5. Научите 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.
6. Детям предлагают вести поведенческий дневник, т.е. ребенок записывает, когда ему удалось сдержать свою агрессию, и что этому способствовало, как он себя ощущает.
7. В западных странах семьи взяли за практику класть в карманы, в книги бумажки, где записаны 5 правил поведения.

Например:

- 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