

## Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы ее преодоления

(консультация для подростков)

Рано или поздно что-то происходит в нашей жизни впервые, в подростковом возрасте в том числе. Влюбленности, победы в учебе и на спортивных соревнованиях, дружба и неприязнь со стороны сверстников — ситуаций множество. Не будет преувеличением сказать, что для детей это серьезные испытания, часть из которых связана с негативными эмоциями и агрессией.

Агрессивность дремлет в каждом из нас. Когда и в какой форме она может выплеснуться на окружающих, зависит от обстоятельств, от темперамента, от воспитания.

Одни используют агрессию, чтобы созидать, творить - **конструктивная** агрессия – это активность, стремление к достижениям, защита себя и других, завоевание свободы, свержение какого-либо насилия над собой (стояние в очередях, продвижение по службе, спортивные соревнования и т.п.).

Другие направляют ее на уничтожение, разрушение чего-либо. Этот вид агрессии - **деструктивная** агрессия – *намеренное* причинение вреда окружающим, нанесение ущерба. (Насилие, жестокость, ненависть, сварливость, гнев, самообвинение, раздражение). Осознанность, целенаправленность, способность планировать это нанесение ущерба. При деструктивной агрессии всегда должен быть ущерб.

Следует заметить, что мотивы и побуждения как конструктивной, так и деструктивной агрессии могут быть бессознательными, т.е. человек может не осознавать, что проявляет агрессию к кому- либо или чему- либо.

### Формы проявления агрессивных реакций:

**Физическая агрессия** (нападение) – использование физической силы против другого лица.

**Косвенная** – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо (сплетни, злобные шутки) или ни на кого не направленная (крик, топанье ногами, битье кулаками по столу, хлопанье дверьми).

**Вербальная агрессия** – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг, ссора), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы, ругань).

**Негативизм** – оппозиционная манера в поведении, обычно направленная против авторитета или учителя, родителя и т.д., может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся правил.

**Раздражение** – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость, резкость)

**Обида** – зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания.

**Подозрительность** – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.

**Чувство вины** – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

**Самая опасная – скрытая агрессия, когда человек проявляет её исподтишка, такая агрессия неконтролируема.**

**Самая простая – открытая агрессия, она контролируема.**

### **Почему я злюсь?**

Среди основных источников отрицательных переживаний можно назвать следующие:

- **Семья** — фундамент всей жизни и ценностей. Серьезные материальные затруднения, смена жительства и, соответственно, отрыв от привычного круга друзей, болезнь или утрата близкого, враждебное окружение, мешающее полноценному развитию растущего человека.
- **Изменения в организме.** Не секрет, что для периода полового созревания характерна гормональная перестройка, которая, в свою очередь, подпитывает эмоциональную нестабильность, перепады настроения.
- **Школа** — широкая область, в которой играют роль требования, предъявляемые как самим учебным заведением, так и родителями, а также успеваемость и успехи, влияющие на самооценку учащегося.
- **Отношения.** Даже при хороших оценках и благоприятном климате в семье не всегда получается найти друга, завязать разговор или выразить симпатию сверстнику. Несложно понять, что такие неудачи вызывают подавленность и формируют представление о собственной «неправильности».

### **Перезагрузка: переживания берем под контроль**

Не только подростки, но и взрослые время от времени испытывают тревогу, беспокойство, гнев, страх. В этом нет ничего плохого, они часть нашей жизни. Но вот справляются с ними не все одинаково хорошо. Если научиться несложным приемам самодисциплины, многие ситуации будут переноситься легче (не только в школе или с друзьями, но и в будущей самостоятельной жизни). Можно выделить следующие способы регуляции:

#### **Дыхание**

Самое простое и очевидное, но тем не менее очень эффективное средство. Во время конфликта или спора учащается сердцебиение и отделение пота, ускоряется дыхание. Чтобы привести себя в более-менее ровное состояние, сделайте глубокий медленный вдох и так же медленно выдыхайте. Повторите 4-5 раз.

#### **Сдержанность**

Если кто-то сказал грубость или не принимает вашу точку зрения, часто хочется столкнуться с ним лбами, топнуть ногой и обязательно доказать

свою правоту (что особенно характерно для подростка). Однако юноше или девушке стоит помнить, что нагрубить, особенно близкому, сомнительный путь решения вопросов. Продуктивнее иметь холодную голову, хоть добиться этого порой очень непросто (не каждый взрослый человек может похвастаться такой выдержкой).

### **Общение**

Если что-то тревожит или не дает покоя, лучшее решение — выразить наболевшее словами в корректной, уважительной форме. Это тоже непросто, особенно когда кипят страсти внутри. Но такой жизненный навык станет полезным в дальнейшей жизни, да и не будет лишним при взаимодействии со сверстниками.

### **Описание эмоций**

И позитив, и негатив — часть жизни. Мы не только радуемся или приятно волнуемся перед долгожданной встречей, но и злимся, обижаемся, испытываем вину. Для любого человека (и особенно еще юного) важно понимать, что именно он чувствует. Также плохая тактика — подавлять накопившееся напряжение. В итоге оно просто выйдет взрывообразно, как вулкан. Разумнее выражать эмоции в приемлемой форме.

### **Переключение**

Сторонние интересы (помимо учебы), хобби — хороший путь канализации напряжения, то есть конструктивного его выхода.

### **Границы**

Каждому важно иметь собственный мир, в который не будут вторгаться посторонние. Конечно, подросток не полностью самостоятелен, но по мере взросления можете продумать и предложить родителям свою автономию (в домашних делах, общении с друзьями и т. д.).

### **Работа со специалистом**

Психолог станет отправной точкой личностного роста. Общаясь с ним, проще выразить скопившиеся переживания и получить поддержку. Поддержание внутреннего равновесия — не самая простая задача. Однако с поддержкой будет проще справиться с непростыми и новыми для себя ситуациями.

Полностью избавиться от эмоций и неразумно, и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших. По мнению Жан-Жака Руссо, "все страсти хороши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся".

Джонатан Свифт сказал: "Отдаваться гневу — часто все равно, что мстить самому себе за вину другого". Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.

Необходимое условие радостного настроения — хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни — залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям. Прав Шекспир: "Напрасно думать, будто резкий тон есть признак прямодушия и силы".