Управление агрессией

Агрессия – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям (отрицательные переживания, состояния напряженности, страха, подавленности). (псих.сл.).

Проявление агрессии -аффект

Агрессия – это действия, **агрессивность** – это свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии, к совершению действий.

Природа агрессии

Чрезмерный контроль или отсутствие его

Подавляемый гнев, как джинн из бутылки, в какой-то момент обязательно вырвется наружу. И его последствия, с точки зрения стороннего наблюдателя, будут тем страшнее и неадекватнее, чем дольше он копился.

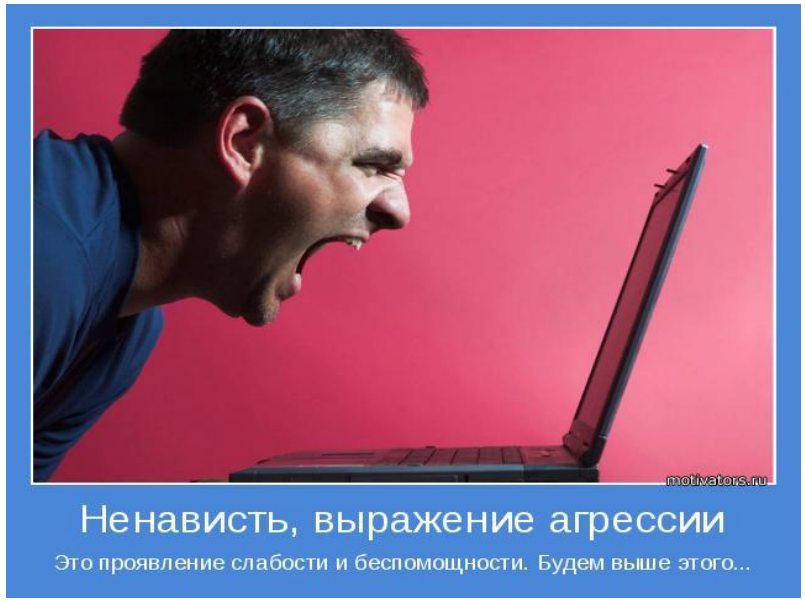
MyShared

Косвенная агрессия

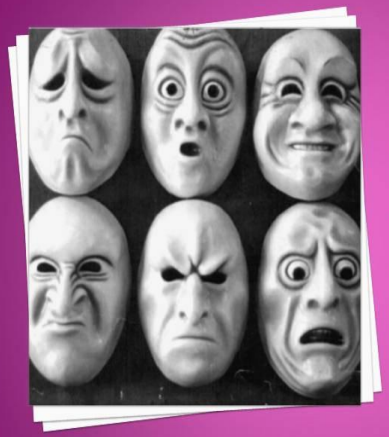
действия, как окольными путями направленные на другое лицо (сплетни, злобные шутки), так и ни на кого не направленные взрывы ярости (крик, топанье ногами, битье кулаками по столу, хлопанье дверьми и др.)

Виды агрессии

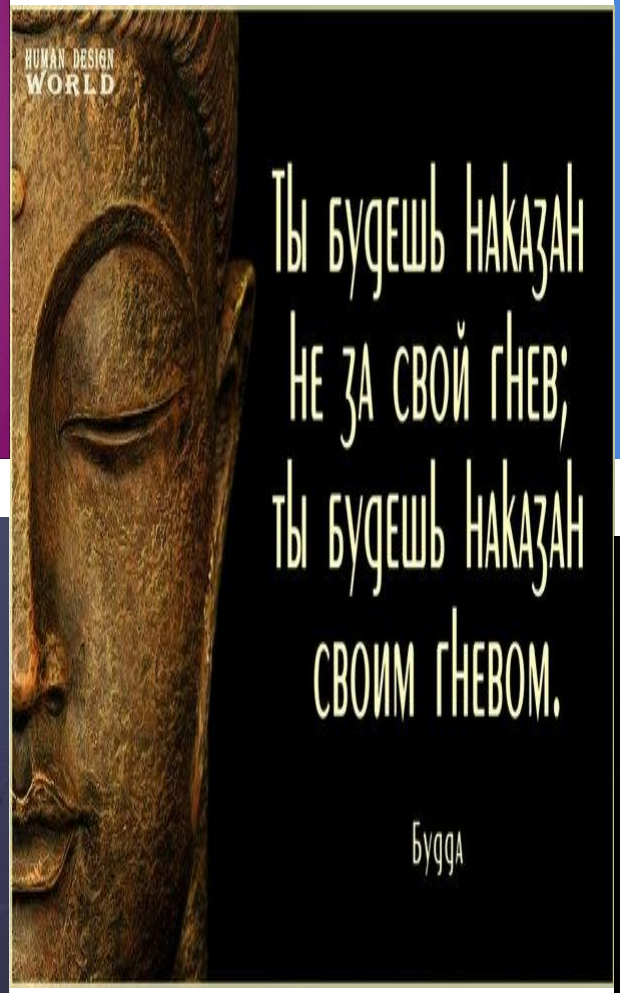
Эмоции агрессии



Эмоции разрушения



ЭМОЦИИ РАЗРУШЕНИЯ: ГНЕВ, ЗЛОБА, АГРЕССИЯ,
И ЭМОЦИИ СТРАДАНИЯ: БОЛЬ, СТРАХ, ОБИДА.

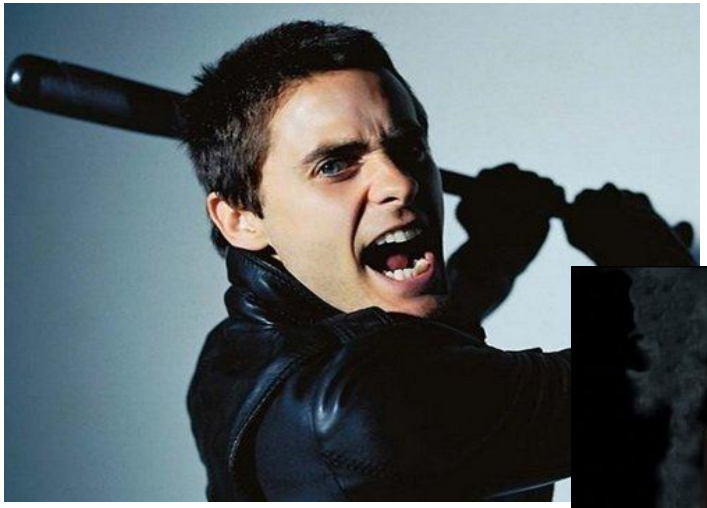


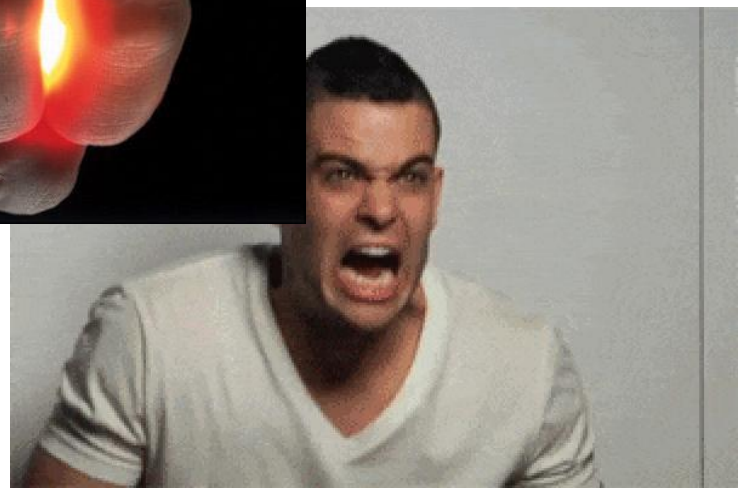
Агрессия, ярость, цинизм -
не более чем маски, за которыми прячутся испуганные дети.

Агрессивное влечение проявляется через:

- Раздражение;
- Зависть;
- Отвращение;
- Злость;
- Нетерпимость;
- Ярость;
- Бешенство;
- Ненависть.

Подростковая агрессия





Характерологические особенности агрессивных подростков

- Воспринимают большой круг ситуаций как угрожающих, враждебных по отношению к ним.

- Сверх чувствительны к негативному отношению к себе. Заранее настроены на негативное восприятие себя со стороны окружающих.

- Не оценивают собственную агрессию как агрессивное поведение. Всегда влияют на окружающих, винят их в собственном деструктивном (нападении) поведении. В случае намеренной агрессии, отсутствует чувство вины.

- Имеют ограниченный выбор реакций на проблемную ситуацию.

- В отношениях проявляют низкий уровень эмпатии

- Слабо развит контроль над своими эмоциями. Слабо осознают свои эмоции, кроме гнева.

- Имеют неврологические расстройства: неустойчивое рассеянное внимание, слабую оперативную память, неустойчивое запоминание.

- Не умеют прогнозировать последствия своих действий.

- Положительно относятся к агрессии, т.к. через агрессию получают чувство собственного значения и силы.

Правила работы с агрессивными подростками

- Быть внимательным к нуждам и потребностям подростка.
- Быть последовательным в наказаниях.
- Наказания не должны унижать.
- Обучать приемлемым способом выражения гнева.
- Давать возможность проявлять гнев непосредственно после фрустрирующих событий.
- Обучать распознанию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.
- Развивать способность к эмпатии.
- Демонструктировать модель неагрессивного поведения.
- Расширять поведенческий репертуар подростка.
- Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.
- Учить брать ответственность на себя.

Я – родитель

СУБКУЛЬТУРЫ У ПОДРОСТОКОВ

РОССИЯ – БЕЗ ЖЕСТОКОСТИ К ДЕТЯМ!

Общероссийская информационная кампания по противодействию жестокому обращению с детьми

ВОРКАУТЕРЫ

- регулярно занимаются спортом на улице (турники, брусья)
- развивают силу и выносливость
- ведут здоровый образ жизни
- красивое накаченное тело – главная цель, к которой стремятся

не несут угрозы себе и окружающим

ХИПСТЕРЫ

- обожают элитарную культуру, моду, музыку
- читают современную продвинутую литературу
- большую часть времени проводят в соцсетях
- пользуются только техникой Apple

не представляют опасности ни для себя, ни для общества

АНИМЕШНИКИ

- обожают японское мультипликационное искусство анимэ и комиксы манга
- сами рисуют «мультяшных» героев
- интересуются японской мифологией и астрологией
- используют сленг, основанный на японских словах

культ сомнительных поведенческих моделей

ГОТЫ

- увлекаются темной мистикой
- воспринимают смерть в полуромантических тонах
- берут вдохновение из депрессий, отчаянья и душевной боли
- стремятся к артистичности и самовыражению

тема депрессии, смерти, загробной жизни может привести к суициду

ГЕЙМЕРЫ

- постоянно играют в компьютерные игры
- тратят деньги на то, чтобы «прокачать» очередную игру
- знают всё об игровых новинках
- реальную жизнь «задвигают» на второй план

опасно тем, что может перерасти в игровую зависимость

ФУТБОЛЬНЫЕ ФАНАТЫ

- ездят на матчи в другие города
- носят одежду в клубных цветах
- участвуют в акциях и перфомансах
- «защищают честь» команды в групповых драках

зачастую любовь к своему клубу имеет гипертрофированные формы и нередко перерастает в агрессию по отношению к другим

ФРИКИ

- выражают себя через «телесное искусство», уродуют лицо и тело
- напрочь отказываются от общепринятых стереотипов
- отличаются вызывающим поведением
- главная цель – быть неординарными и экстравагантными

дыры на теле заживают от 3 до 12 месяцев, и малейшее загрязнение раны может привести к смерти; страдает психика

ШКАЛА ОПАСНОСТИ

Профилактика агрессиивного поведения

Как сменить гнев на милость

Работа с гневом

- Гнев – чувство сильного негодования, которое сопровождается потерей контроля над собой.

От гнева необходимо освобождаться:

Примеры упражнений:

Рисование

Игры с песком, глиной, водой

«Мешочек для криков», «Листок гнева»

Памятка при взаимодействии с агрессивным человеком

- Принимать его таким, каков он есть
- Предъявлять свои требования, учитывать не свои желания, а его возможности
- Расширять кругозор
- Включать в совместную деятельность, подчеркивать его значимость в выполненном деле
- Игнорируйте легкие проявления агрессивности, не фиксируйте внимание окружающих
- Запрет и повышение голоса самые неэффективные способы преодоления агрессивности
- Дайте возможность выплеснуть свою агрессию, сместить ее на другие объекты - комкать, рвать бумагу, топать ногами, громко кричать, используя стаканчик для криков, написать на бумаге слово, которое хочется сказать, скомкать, выбросить бумагу
- Показывать личный пример эффективного поведения. Не допускать при нем вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях.
- Бороться с агрессивностью нужно терпением. Это самая большая добродетель, которая может быть у родителей и педагогов.

Воспитание навыков ассертивного поведения

Ассертивность

Это черта личности, которая характеризуется позитивным социальным поведением, позволяющим защищать свои права и достигать поставленную цель (Bruno F.J., 2006). "...Это поведение или навыки, которые помогают нам ясно и уверенно излагать наши чувства, желания, потребности и мысли. Это способность говорить " нет", если это требуется, отстаивать свое мнение или открыто выражать свои эмоции, такие как восхищение или гнев" (Powell T., 2009).

Спасибо
за внимание !