

АГРЕССИЯ у ПОДРОСТКОВ

Педагог -психолог

Лариса Юрьевна Кострова



Агрессия – это деструктивное поведение, которое противоречит нормам и правилам существования людей в обществе, приносящее физический и моральный ущерб людям, или вызывающее у них психологический дискомфорт.



Виды агрессии

Физическая

Вербальная

Раздражение

Враждебность

Прямая

Косвенная

Обида

Подозрительность

Рекомендации родителям

Самое важное - создать для ребенка такие условия жизни, где ему демонстрировались бы образцы миролюбивого отношения между людьми, отсутствовали бы негативные примеры агрессивного поведения.

1. Наладьте

взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно

- Слушайте своего ребенка;
- проводите вместе с ним как можно больше времени;
- делитесь с ним своим опытом;
- рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах;
- если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое "безраздельное" внимание каждому из них в отдельности

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас

- Отложите совместные дела с ребенком;
- старайтесь не прикасаться к

Содержание

Пути выполнения

3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии

- Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях, потребностях: "Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате"

4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить

- Примите теплую ванну, душ;
- выпейте чаю;
- послушайте любимую музыку

Содержание

Пути выполнения

5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев

- Не давайте ребенку играть теми вещами, которыми дорожите;
- не позволяйте выводить себя из равновесия; научитесь предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией

6. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее

- изучайте силы и возможности своего ребенка;
- если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад, школу), отрепетируйте все заранее

Типичные действиями взрослого, усиливающие напряжение и агрессию:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
- демонстрация власти («Учитель здесь пока еще я», «Будет так, как я скажу»);
- крик, негодование;
- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор «сквозь зубы»;
- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- непреклонное настаивание на своей правоте;
- нотации, проповеди, «чтение морали»;
- наказание или угрозы наказания;
- обобщения типа: «Вы все одинаковые», «Ты, как всегда, ...», «Ты никогда не...»;
- сравнение ребенка с другими детьми (не в его пользу);
- команды, жесткие требования, давление;

Как правильно вести себя с детьми, проявляющими агрессию в отношении взрослых или сверстников.

- Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.
- Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности.
- Контроль над собственными негативными эмоциями.
- Обсуждение проступка.
- Сохранение положительной репутации ребенка.
- Демонстрация модели неагрессивного поведения.

Приемы, позволяющие показать образец конструктивного поведения и направленные на снижение напряжения в конфликтной ситуации:

- неререфлексивное слушание.
- пауза, дающая ребенку возможность успокоиться;
- внушение спокойствия невербальными средствами;
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
- использование юмора;
- признание чувств ребенка.

Дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения.

Главное условие - искренность взрослого, соответствие его невербальных реакций словам.

**Спасибо
за внимание!**