

# Причины подростковой агрессии и как ее преодолеть.



# Содержание:

- I. Краткая характеристика подросткового возраста
- II. Понятие агрессии и агрессивности. Формы проявления агрессии.
- II. Тестирование родителей.
- III. Сравнительный анализ результатов тестов детей и родителей.
- VI. Способы профилактики и коррекции агрессивного поведения подростка. (Практикум)

# Краткая характеристика подросткового возраста

Подростковый возраст – один из наиболее сложных периодов развития человека. Несмотря на относительную кратковременность (с 14 до 18 лет), он практически во многом определяет всю дальнейшую жизнь индивидуума. Именно в подростковом возрасте преимущественно происходит формирование характера и других основ личности. Эти обстоятельства: переход от опекаемого взрослыми детства к самостоятельности, смена привычного школьного обучения на другие виды социальной деятельности, а также бурная гормональная перестройка организма – делают подростка особенно уязвимым и податливым к отрицательным влияниям среды. При этом необходимо учитывать свойственное подросткам стремление высвободиться из-под опеки и контроля родных, учителей и других воспитателей. Нередко это стремление приводит и к отрицанию духовных ценностей и стандартов жизни вообще старшего поколения. Это проявляется в повышенной возбудимости и агрессивности подростков.

- **Агрессия** – это поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда другим людям.
- **Агрессия**- акт нападения
- **Агрессивность**- приобретенное личное качество, готовность к агрессии.
- **Агрессивность** формируется в течение жизни и, в частности, в процессе социализации личности.

# *Формы проявления агрессии:*

- **Физическая агрессия**
- **Косвенная агрессия**
- **Раздражение**
- **Негативизм**
- **Обидчивость**
- **Подозрительность**
- **Вербальная агрессия**
- **Чувство вины**

# ***Возрастные кризисы***

***(от 0 до 1 года, 3, 7, 13-14, 17-18, 45, 55 лет)***

Подростковый возраст (высокая эмоциональность, возбудимость)

## **Причины агрессивного поведения людей:**

- Жизненные кризисы
- Комплекс неполноценности
- Агрессивное поведение между членами семьи
- Образцы социально отрицательного поведения сверстников
- Адаптация к социальным условиям
- Поощрение агрессивного поведения
- Наследственность
- Жестокое воспитание

# Причины подростковой

## агрессивности:

1. **Повышенное внимание к себе.** Некоторые подростки не проявляют интереса к окружающим, даже не пытаются понять, что у каждого человека есть своё мнение и желания, которые могут отличаться от их собственных. Тогда окружающий мир становится враждебным и непонятным.
2. **Окружающие интересуют подростка,** только если он может получить от них какую-то **выгоду.** Они не умеют сопереживать или сочувствовать. В итоге их поведение бывает очень агрессивным, и в ответ они также становятся объектом агрессии.
3. **Семейные проблемы** часто приводят к всплеску агрессивности. Например, развод родителей или рождение младшего брата или сестры может сделать подростка раздражительным. Ещё хуже, если один из членов семьи постоянно становится объектом агрессии. Так бывает в семьях, где отец пьёт и третирует близких. Как правило, сын копирует отношение отца к домашним и переносит его на сверстников.
4. В семьях, где предпочитают **авторитарный стиль воспитания,** где подростку отдают приказания и требуют безоговорочного их исполнения, подростки также проявляют повышенную агрессию во взаимоотношениях со сверстниками.
5. На сознание подростка в большой степени и пагубно влияет **информация,** которую он получает **из телевизионных передач, кинофильмов, слышит по радио.**

## 6. **Агрессия родителей**

А. *Открытая* (Негативное восприятие происходящих событий)

Б. *Скрытая* :непринятие пола ребенка, особенностей, склад характера, темперамента. Похожесть ребенка на супруга, оставившего семью.

7. Агрессия у ребенка может быть обусловлена **питанием**. Доказана взаимосвязь между повышением тревожности, нервозности и агрессивности и употреблением шоколада. Не стоит чрезмерно ограничивать потребление детьми жиров.

8. **Влияние шума, вибрации, тесноты, температуры воздуха**. Связь уровня шума в доме с агрессивностью очевидна.

9. **Усталость**.

10. **Жара** - стресс для нашего организма. А потому мы становимся особенно раздражительны и возбудимы.



## Существуют четыре основных способа выражения гнева:

1. Прямо (вербально или невербально) заявить о своих чувствах, при этом давая выход отрицательным эмоциям.
2. Выразить гнев в косвенной форме, вымещая его на человеке или предмете, который представляется разгневанному неопасным. (Подушка, боксерская груша, портрет обидчика)
3. Сдерживать свой гнев, "загоняя" его внутрь. В этом случае постепенно накапливающиеся отрицательные чувства будут способствовать возникновению стресса.
4. Задерживать негативную эмоцию до момента ее наступления, не давая ей возможности развиться, при этом человек пытается выяснить причину гнева и устранить ее в кратчайший срок.

# Профилактика и коррекция агрессивного поведения

1. Занятия спортом.
2. Медленный счет до десяти.
3. Коллекционировать анекдоты.
4. Смотреть юмористические фильмы телепередачи.
5. Подурачиться у зеркала.
6. Овладеть методами саморегуляции.
7. Научиться позитивно воспринимать мир.
8. Переключение внимания на нейтральные темы- умение представить ситуацию покоя, например лес, пляж, или другие условия, когда чувство душевного покоя у человека наиболее выражено. При этом использовать стихи любимого поэта, успокаивающую музыку и т.д.
9. Самоубеждение - умение проанализировать сложившуюся ситуацию, поговорить с самим собой и убедить себя в несерьезности собственных переживаний. Формулы самовнушения («Для меня это не очень важно», «Я все могу» и т.д.) помогают кратковременно «выключить эмоции, не давая им перейти пр управляемости.
10. Упражнения мимических мышц, снижающие напряжение мышц лица
11. Самовнушение. Смысл успокаивающих «формул» состоит в том, чтобы последовательно направлять свое внимание на отдельные части своего тела( руки, ноги, шею, лицо, туловище) и внушать себе, что они расслабляются, согреваются и обездвиживаются.
12. Дыхательные упражнения- упорядоченные физические дыхания, при выполнении которых выдох следует делать примерно вдвое длиннее вдоха (если необходимо снять острое напряжение, можно сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд).
13. Физические упражнения- движения, осуществляемые для расслабления. Наиболее полезны упражнения на растягивание мышц, на расслабление (типа потряхивания), а также упражнения со статическим усилием и задержкой дыхания.

***Величайшее в жизни счастье - это уверенность в том, что нас любят, любят за то, что мы такие, какие мы есть, или несмотря на то, что мы такие, какие мы есть.***



**Виктор Гюго**