

## **Методические рекомендации по коррекции агрессивного поведения подростков**

В быту термин "агрессия" имеет широкое распространение для обозначения насильственных захватнических действий. Агрессия и агрессоры всегда оцениваются резко отрицательно, как выражение наличия культа грубой силы. В основном же под агрессией понимается вредоносное поведение. В понятии "агрессия" объединяются различные по форме и результатам акты поведения – от злых шуток, сплетен, враждебных фантазий, до бандитизма и убийств. В подростковой жизни нередко встречаются формы насильственного поведения, определяемого в терминах "задиристость", "драчливость", "озлобленность", "жестокость".

К агрессивности близко подходит состояние враждебности. Враждебность – более узкое по направленности состояние, всегда имеющее определённый объект. Часто враждебность и агрессивность сочетаются, но нередко люди могут находиться во враждебных отношениях, однако никакой агрессивности не проявляют. Бывает и агрессивность без враждебности, когда обижают людей, к которым никаких враждебных чувств не питают.

В литературе различными авторами предложено множество определений агрессии:

- Под агрессией понимается сильная активность, стремление к самоутверждению.
- Под агрессией понимаются акты враждебности, атаки, разрушения, то есть действия, которые вредят другому лицу или объекту. Человеческая агрессивность есть поведенческая реакция, характеризующаяся проявлением силы в попытке нанести вред или ущерб личности или обществу. (Delgado H.)
- Агрессия – реакция, в результате которой другой организм получает болевые стимулы.

- Агрессия – физическое действие или угроза такого действия со стороны одной особи, которые уменьшают свободу или генетическую приспособленность другой особи.
- Агрессия – злобное, неприятное, причиняющее боль окружающим, поведение.

Таким образом, при изучении агрессивного поведения человека мы сразу же сталкиваемся с серьезной и противоречивой задачей: как найти выразительное и пригодное определение основного понятия.

**Агрессия — это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.**

Ввиду того, что проявления агрессии у людей бесконечны и многообразны, весьма полезным оказывается ограничить изучение подобного поведения концептуальными рамками, предложенными А. Бассом. По его мнению, агрессивные действия можно описать на основании трех шкал: физическая — вербальная, активная — пассивная и прямая — непрямая. Их комбинация дает восемь возможных категорий, под которые подпадает большинство агрессивных действий. Например, такие действия, как стрельба, нанесение ударов холодным оружием или избиение, при которых один человек осуществляет физическое насилие над другим, могут быть классифицированы как физические, активные и прямые. С другой стороны, распространение слухов или пренебрежительные высказывания за глаза можно охарактеризовать как вербальные, активные и не прямые. Эти восемь категорий агрессивного поведения и примеры к каждой из них приведены в табл. 1.1.

Таблица 1.1. Категории агрессии по А. Бассу

<b>Тип агрессии</b>	<b>Примеры</b>
<b>Физическая – активная - прямая</b>	Нанесение другому человеку ударов холодным оружием, избиение или ранение при помощи огнестрельного оружия.
<b>Физическая – активная - непрямая</b>	Закладка мин-ловушек; сговор с наемным убийцей с целью уничтожения врага.
<b>Физическая – пассивная - прямая</b>	Стремление физически не позволить другому человеку достичь желаемой цели или заняться желаемой деятельностью (например, сидячая демонстрация).
<b>Физическая – пассивная - непрямая</b>	Отказ от выполнения необходимых задач (например, отказ освободить территорию во время сидячей демонстрации).
<b>Вербальная – активная - прямая</b>	Словесное оскорбление или унижение другого человека.
<b>Вербальная – активная - непрямая</b>	Распространение злостной клеветы или сплетен о другом человеке.
<b>Вербальная - пассивная - прямая</b>	Отказ разговаривать с другим человеком, отвечать на его вопросы и т. д.
<b>Вербальная - пассивная - непрямая</b>	Отказ дать определенные словесные пояснения или объяснения (например, отказ высказаться в защиту человека, которого незаслуженно критикуют).

Таким образом, агрессия, в какой бы форме она ни проявлялась, представляет собой поведение, направленное на причинение вреда или

ущерба другому живому существу, имеющему все основания избегать подобного с собой обращения. Данное комплексное определение включает в себя следующие частные положения: 1) агрессия обязательно подразумевает преднамеренное, целенаправленное причинение вреда жертве; 2) в качестве агрессии может рассматриваться только такое поведение, которое подразумевает причинение вреда или ущерба живым организмам; 3) жертвы должны обладать мотивацией избегания подобного с собой обращения.

### **Используемые методы коррекции агрессивного поведения с подростками:**

- Дискуссия, обсуждение.
- Работа в парах.
- Рисунок.
- Психологическая игра.
- Работа в малых группах.
- Визуализация.
- Интерактивные игры

#### **Интерактивные игры, позволяют:**

#### **помочь ощутить единение с другими людьми**

Многим трудно сконцентрироваться на учебе, если они не чувствуют своей принадлежности к жизни колледжа. Нередко "плохое" поведение на уроке возникает из-за того, что подростки ощущают себя изолированными и беспомощными, с помощью асоциального поведения они пытаются привлечь к себе внимание. Чтобы научиться ощущать свою принадлежность к группе, им, как ни странно, необходимо признание их личной истории. Они хотят показать, что они гордятся своей семьей, хотят, чтобы все обратили внимание на то, какие они, что они умеют, чему хотят научиться.

**вселить надежду**

Укрепить веру подростков в то, что они сами могут управлять своей жизнью. Надежда — это та экзистенциальная установка, которая помогает человеку пережить тяжелые обстоятельства. Когда все в порядке, надежда не нужна. Надежда дает человеку способность наслаждаться жизнью со всеми ее трудностями и поражениями, она дает детям и взрослым внутреннюю силу и целеустремленность.

**показать, что значит уважение**

Уважение взрослого проявляется, например, в том, что он подчеркивает ответственность подростков за свое поведение. Подросток чувствует, что его уважают, когда его спрашивают: "Чему научил тебя этот случай?" или "Что ты сейчас чувствуешь?" и внимательно выслушивают его рассуждения на эту тему.

**помочь научиться принимать решения — самостоятельно и в группе**

Подростки, так же, как и взрослые, стараются поступать правильно, но иногда они торопятся, не знают, что правильно, а что нет, и не всегда замечают все имеющиеся у них возможности. Мы можем выработать у них навык обсуждения и анализа различных вариантов решения.

**учить сочувствию**

Мы можем учить их ставить себя на место другого, понимать и чувствовать внутренний мир человека другого возраста, другой культуры или воспитанного в совершенно другой семейной традиции.

### **помочь расцвету личности**

Мы взрослые, должны помочь подростку следовать его собственным внутренним целям и желаниям. Обычно им бывает легче осознавать свои личные цели, когда они выражают их в творчестве: когда они пишут, сочиняют музыку, играют на музыкальных инструментах, рисуют или ставят пьесы.

### **развивать открытость и мужество выразить свое отношение к другим**

Желание принадлежать к группе отчасти препятствует общению с ровесниками. Боясь испортить отношения со значимыми людьми, подростки очень часто ведут себя по примеру взрослых, а именно: молчат, когда им что-то неприятно, подавляют свои желания в угоду желаниям других, не выражают свою точку зрения. Очень важно побуждать детей давать обратную связь одноклассникам и учителям. Это обеспечивает открытое, искреннее и живое общение.

### **помочь справляться со своими страхами и стрессом**

Для этого нам необходимо предоставить подросткам возможность говорить и о неприятных для них вещах, внимательно выслушивая их при этом. Мы можем показать им, как рационально распределять свое время, выполнять свои обязательства и расслаблять душу и тело.

### **показать, как можно жить без насилия**

В ситуации, когда подросток рассержен или обижен, можно помочь ему выразить свои чувства без агрессии и конфликта.