A decorative L-shaped frame made of thick dark gray bars, framing the text on the left and bottom sides.

РАБОТА С АГРЕССИВНЫМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ И ЗЛОСТЬЮ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Воскресенский Алексей Михайлович
педагог-психолог ОК №19

Актуальность

- мы наблюдаем стремительный рост числа детей с агрессивным поведением
- существует проблема неадекватного отношения взрослых к этим проявлениям

Гештальт-подход

- Принцип «Здесь и сейчас»
- Чувство как сигнал о неудовлетворённой потребности
- Разделение чувства и действия
- Совместный поиск способов, а не готовые рецепты

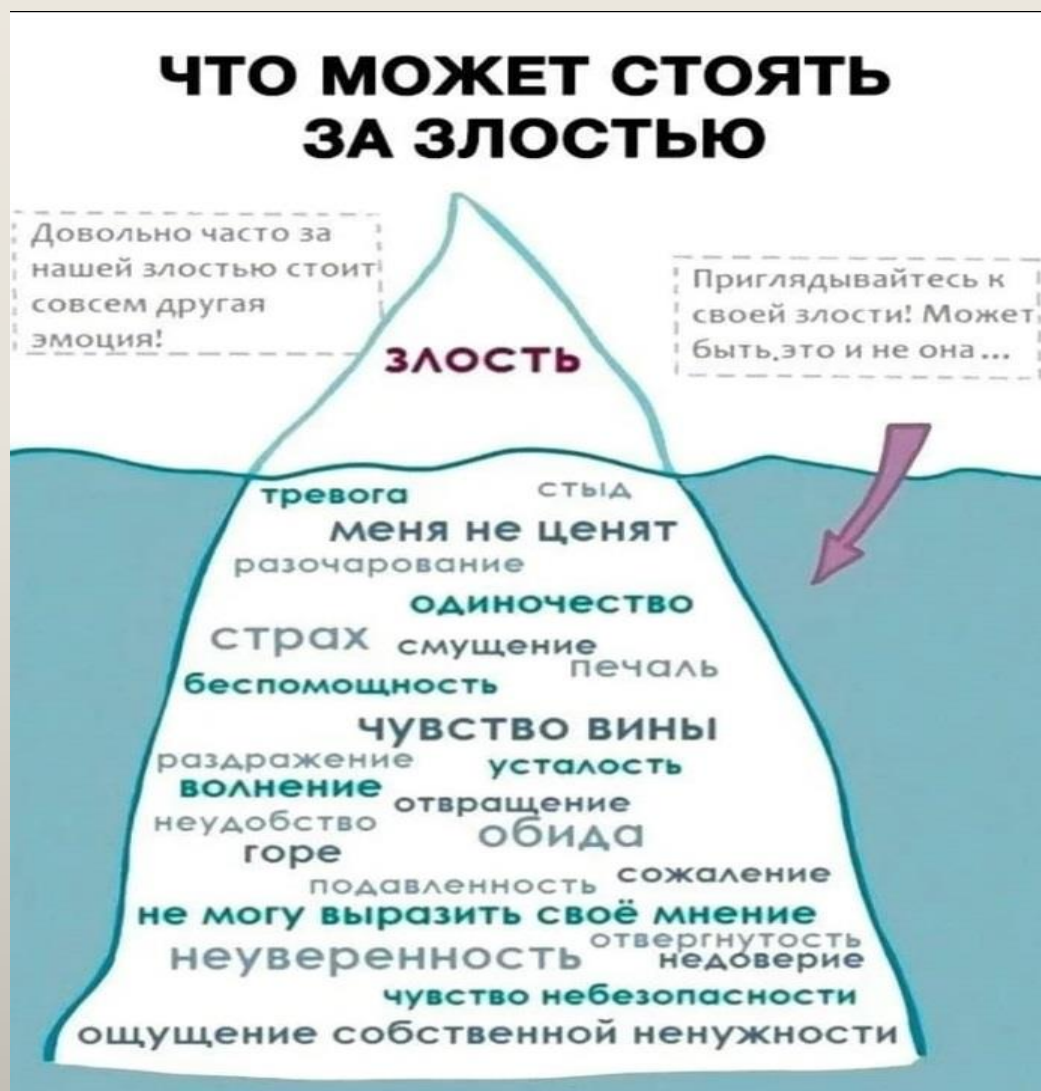
Злость

- базовая человеческая эмоция, возникающая в ответ на угрозу, фрустрацию или нарушение личных границ.

Злость и агрессия

- Злость - внутреннее состояние, которое не обязательно ведёт к агрессивным поступкам.
- Агрессия - внешнее проявление злости, выражающееся в активных действиях, направленных на нанесение вреда другому человеку или предмету.

Что скрывается за злостью?



За чувством злости могут стоять различные потребности и мотивы:

- Защита личных границ
- Фрустрация
- Справедливость
- Потеря контроля

Запрет на проявление злости формирует
установку «Злиться – это плохо»



Регулярное подавление злости ведёт к
внутриличностному конфликту



Как можно поступить?

■ Способ А (социально приемлемый и зрелый):

После урока подойти к учителю и в спокойном, уважительном тоне попытаться обсудить ситуацию.

■ Способ Б (разрушительный, импульсивный):

Нагрубить учителю в ответ, демонстративно порвать тетрадь или дневник, хлопнуть дверью так, что содрогнется весь класс

■ Способ В (осознанное подавление импульса с перенаправлением энергии):

Перенаправить энергию злости в конструктивное русло

Упражнение «Вулкан»

- **Цель упражнения:**

Помочь ребенку осознать природу собственной злости, выявить ранние признаки («предвестники») надвигающегося срыва и найти экологичные способы выхода энергии, не доводя ситуацию до разрушительного «извержения».

Этапы работы

- **Создание метафоры** — рисунок своего вулкана
- **«Сейсмология»** — что происходит ДО вспышки? *(Что происходит со мной ДО того, как я взрываюсь?)*
- **Потоки лавы** — последствия извержения (Куда течет лава? Кого она задевает? Что происходит после?)
- **Магма** — глубинные причины накопления напряжения (Чаще всего напряжение накапливается, когда я..." (чувствую, что со мной не считаются? Когда меня обижают? «Быть «плохим» — это значит?», «Если бы..., то я....»)
- **Безопасные жерла** — как выпускать пар без разрушений (Что можно сделать в момент, когда ты замечаешь первые "сейсмические толчки"? Есть ли способ сказать о своем напряжении словами? Что помогает выпускать пар постоянно, чтобы давление не копилось?)



«Кастрюлька с гневом»

- Нарисуйте кастрюльку и расскажите о её содержимом
- Как можно почистить кастрюльку?
- Как бы ты очистил кастрюльку?

Результаты системной работы

- Подростки начинают осознавать свои триггеры и предвестники гнева, что позволяет им вовремя брать паузу и выбирать конструктивную реакцию.
- Снижается частота и интенсивность агрессивных вспышек.
- Улучшается коммуникация: подростки чаще пробуют договариваться, а не нападать.
- Снижается уровень тревожности, так как перестаёт копиться подавленная агрессия.
- Повышается самооценка: подросток чувствует, что способен управлять собой, а не быть жертвой своих эмоций.

Контакты:

- Рабочий номер: 73-80-55
- Сотовый номер: 8(920)6534145
- Почта: voskresensky309@mail.ru



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

