

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ АГРЕССИВНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Иванников В. В.

Координатор: старший преподаватель Шмойлова А. И
Автономная некоммерческая образовательная организация высшего
образования «Воронежский экономико-правовой институт»

Подростковый возраст является важной и неотъемлемой частью жизненного пути. В данный период закладываются основы мировоззрения, жизненных ценностей, происходит выбор жизненного пути. Помимо биологических и психических особенностей переустройства организма, на подростков влияют и сложные социально-экономические условия современных реалий, проблемы экологии, идеологической обстановки, влияние средств массовой информации, и даже внешнеполитическая обстановка. Возникает тенденция накопления психологического напряжения и вынужденное использование антисоциального поведения как одного из возможных способов избавления от состояния фрустрации.

Актуальность данной работы обуславливается необходимостью знаний и умений психолога работать с агрессивным подростком. Работа психолога заключается в коррекции явления агрессивного поведения и создании рекомендаций для дальнейшего улучшения качества жизни.

Цель исследования заключается в разработке методических рекомендаций по снижению уровня агрессивности в подростковом возрасте.

Для начального уровня агрессии в поведении подростка не показаны групповые занятия, они могут усугубить ситуацию. Оптимальной является форма индивидуальных занятий, непринужденных, возможно и незаметных, и неочевидных. Самым распространенным примером, по мнению Авдуловой Т. П., является беседа «по душам» (Авдулова Т.П., 2023).

Среди методов коррекционной работы с агрессивными подростками зарекомендовал себя метод разговорной терапии – логотерапия (Керемли Н.,

2016). Метод представляет собой проговаривание в ходе беседы своих эмоций, словесное их описание. Метод имеет ряд преимуществ – признание подростком своих эмоций, понимание сочувствия и сопереживание к себе со стороны собеседника (в конкретном случае – психолога), признание ценности своих эмоций и личностных качеств другим человеком.

Искусство как выражение человеческих эмоций имеет и коррекционную функцию. Так, например, Ивановой Е. А. предлагает использовать в арт-терапии музыку при работе с агрессивными подростками (Иванова Е.А., 2002). Метод заключается в прослушивании спокойной музыки с одновременным заданием думать о предметах, вызывающих у него беспокойство. Далее следует анализ неприятных ситуаций. Данный метод позволяет взглянуть с нового ракурса на причины тревог подростка и неприятных пережитых ситуаций, ранжируя их от минимальных до самых сильных.

Еще одна методика – образотерапия и моделирование ситуаций (Иванова Е.А., 2002). По мнению Ивановой Е. А. образы, используемые для коррекционной работы, могут быть различными, от пересказа художественного литературного произведения до театрального представления. Смысловая работа заключается в переживании эмоций и чувств героя, образа, во взгляде на одно и то же событие, как со стороны, так и изнутри, возможности научиться управлять эмоциями. Интересным способом в данной методике являются образы животных, растений и даже невоодушевленных предметов, которые помогают воссоздать непривычные эмоции. Моделирование ситуаций – метод, с помощью которого подросток ставится в ситуацию, когда необходимо произвести хорошее впечатление на окружающих. Специалист предлагает ребенку высказать свое мнение о чем-то, а затем корректирует его умение высказываться, давать оценку, соответственно принимать позу, использовать мимику, жесты, интонацию.

Самым широко применимым методом в работе с детьми является игротерапия. Авдуловой Т. П. предлагаются методы, при которых в работе используются различные игры, в зависимости от ситуации (Авдулова Т.П.,

2023). Могут применяться: одноразовые игры (с целью знакомства, создания дружеской обстановки), подвижные игры (на свежем воздухе, в свободное время) и прочие. Игры в любом их проявлении позволяют наладить дружеский контакт, снимают напряженность, излишнюю агрессию. Хорошие результаты дают игры на снятие напряжения в группах мальчик-девочка, на доверие, на контактность. Битянова М. Р. отмечает, что игры на командную работу сплачивают подростков в коллектив, развивают дружеские отношения (Битянова М.Р., 2006).

Полезным проявлением данной методики является возможность в игровой форме примирить ссоры между группами подростков. Так как игровая деятельность, как и любая совместная, заставляет налаживать контакты, дополнительно игры позволяют перенаправить эмоциональное напряжение в игровое, соревновательное русло.

Одним из приемов борьбы со вспышками гнева и агрессии является мышечная релаксация и дыхательная гимнастика. Например, методика М. Алворда и П. Бэйкера «Прогрессивная мышечная релаксация с применением глубокого дыхания» (Авдулова Т.П., 2023). Упражнения разбиты на 5 блоков, каждый из которых можно выполнять как в отдельности, так и в комплексе. Блоки посвящены мышцам отдельной части тела – «Ноги», «Живот», «Рука», «Шея» и «Голова».

При выполнении упражнений в комплексе между блоками нужно делать в определенной последовательности дыхательную гимнастику: глубокий вдох, задержка дыхания и медленный выдох. Во время выполнения упражнений блока также большое внимание уделяется дыханию, выдох должен быть продолжительнее вдоха, дыхание медленное и спокойное, на глубину всей груди. Первый а-блок «Ноги» делается поочередно для каждой ноги, описывает две группы упражнений на расслабление мышц. Вторым б-блок «Живот» описывает последовательное напряжение мышц пресса с правильным дыханием. В-блок «Рука» затрагивает напряжение и расслабление мышц руки, плеч, кисти. Г-блок «Шея» приводит правила наклона, поворотов и напряжений

мышц шеи. Д-блок «Голова» посвящён мышцам лица, макушки и общего расслабления организма, перенаправления вектора мыслей. Методика выступает сублимацией эмоций, переноса возбуждения с нервной системы на мышечную, и последующим ее расслаблением.

Агрессия часто возникает и по причине неконтролируемой тревоги у тревожных людей. А агрессивное поведение подростков связывают с тревогой родителей. Для налаживания отношений следует контролировать свои эмоции как подросткам, так и родителям. Приведем методику управления «Продуктивное волнение» по Дж. Нейхарду (Авдулова Т.П., 2023). Для выполнения упражнения необходимо тихое место, где можно остаться наедине ежедневно в течение 30 минут. Само упражнение заключается в составлении двух списков (разделении листа на две колонки), в каждый из которых вписываются «серьезные тревоги» и «мелкие тревоги». Сначала нужно разобраться с «мелкими» тревогами, рассмотреть их причины и способы устранения. Вычеркнуть те тревоги, которые разрешатся в ближайшее время сами собой, или с помощью небольших усилий. А также следует вычеркнуть будничные дела и бытовые неприятности. Борьба с оставшимися «мелкими» тревогами заключается в уверении себя в их неважности, так как самостоятельно они были записаны именно в «мелкие».

Работа над серьёзными тревогами должна иметь перерыв. Следует подумать над их причинами, этапами возникновения, факторами, которые их усугубляли. После чего сделать перерыв с музыкой или дыхательной гимнастикой. Вернуться к «серьезным» тревогам и попытаться составить схему или план по их устранению или минимизации. После составления четкого плана действий следует вычеркивать проблему. Ровно через 30 минут упражнение следует прекратить до следующего дня. С каждым следующим занятием следует сокращать время на обдумывание причин, и увеличивать время на составление плана действий.

Автор утверждает, что по мере успешного овладения методом снизится тревожность, которая может выступать фактором повышенного агрессивного

поведения у подростков, или быть второстепенным фактором агрессии у детей тревожных водителей.

Авдулова Т. П. отмечает, что никакие методики не помогут, если не будет системной помощи, в первую очередь, со стороны семьи, которая должна создать позитивный образ подростка у себя самого. Стоит перечислить ряд рекомендаций для педагогов и родителей, которые будут вспомогательными в коррекционной работе:

- использование только справедливых наказаний, всегда с комментариями и объяснениями, с причинно-следственными связями, понятными подростку, исключение строгих наказаний (Авдулова Т.П., 2023);

- в допустимых формах игнорировать плохие поступки и поощрять хорошие;

- предоставить ребенку быстро обратиться за помощью к взрослому с любым проблемой и уверенностью не быть осужденным;

- предоставить строгий распланированный график деятельности с минимумом нерезультативного свободного времени;

- предусматривать разрядки эмоций – спортивные мероприятия, активные виды отдыха;

- не зажимать чувства ребенка, не заставлять их накапливать.

Исенина Е. И. считает, что в педагогической науке наметилась твердая тенденция на гуманизацию подхода в коррекции нарушений поведения и эмоциональных проблем у школьников (Исенина Е.И., 2023).

Отдельные рекомендации для родителей и близкого окружения подростка:

- проявление безусловной любви к ребенку в любой ситуации, внимания к его личности, без крайностей (как оскорблений, так и подкупов);

- контроль собственных агрессивных импульсов;

- в моменты агрессии не обострять, а успокоить тактильным контактом;

- уважать мнение ребенка, считаться с его точкой зрения, прислушиваться как к полноправному члену семьи;

- не подвергать ребенка открытой критике, особенно в присутствии третьих лиц.

Таким образом, для коррекции агрессивного поведения важны не только одномоментные методики работы, а также и смена образа жизни, вектора жизненных целей и ценностей в доброжелательное русло. Для данного направления коррекции результативность показывают формирование нового круга интересов, занятие свободного времени подростка, например, спортивные мероприятия, тематические вечера, чтение книг и пр. Основным направлением таких действий должно быть в приближении интересов подростка к деятельности взрослых, с возможностью реализовать себя в новом направлении¹. В процессе этой деятельности подросток признаётся взрослыми, как равноправный член общества. Такая деятельность предоставляет подростку возможность развития его самосознания, формирует нормы его жизнедеятельности. Однако любая деятельность в рамках корректировки агрессивного поведения требует участия специалиста, и должна им организовываться и направляться, должна иметь системный подход и быть подвержена рефлексии. Единственно верной формулой успеха в коррекционной работе агрессивного поведения подростков является наличие желание и умение оказывать профессиональную психологическую помощь со стороны педагога, осознание необходимости помощи ребенку со стороны родителей, и желание со стороны подростка принимать предоставляемую ему помощь.

Литература

1. Авдулова Т.П. Агрессивность в подростковом возрасте. М.: Изд-во Юрайт, 2023. 126 с.
2. Битянова М.Р. Работа с ребенком в образовательной среде: решение задач и проблем развития. М.: МГППУ, 2006. 96 с.
3. Иванова Е.А. Гендерные различия в проявлении агрессивности у детей подросткового возраста: Автореф. дисс. ... канд. пс. н. Иркутск, 2002. 22 с.

¹Авдулова Т. П. Агрессивность в подростковом возрасте. М.: Изд-во Юрайт, 2023. 126 с.

4. Исенина Е.И. Гуманизация обучения в школе: учебное пособие для вузов. М.: Изд-во Юрайт, 2023. 290 с.

5. Керемли Н. Коррекционная работа с подростками, имеющими трудности в общении // Международный студенческий научный вестник. 2016. № 5 (ч. 2). С. 259-260.