

# **ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

Малыхина Г.А., Каньшин Д.В.

Казенное общеобразовательное учреждение Воронежской области  
«Борисоглебский кадетский корпус имени генерал-майора авиации А.И.  
Морозова», г. Борисоглебск

Агрессивное поведение среди подростков является сложной проблемой, требующей внимательного изучения и профессионального подхода. Отсутствие самоконтроля в этом возрасте может приводить к непредсказуемым и негативным последствиям как для самих подростков, так и для их окружения. В практике психологов фиксируются многочисленные случаи, когда именно низкий уровень саморегуляции приводит молодых людей в трудные ситуации. Это делает необходимым применение различных психотерапевтических методик.

Одним из важных направлений работы с детьми, проявляющими агрессивное поведение, является обучение навыкам самоконтроля. В рамках таких занятий используются разнообразные техники, включая расслабляющие упражнения и дыхательные практики, которые помогают подросткам легче справляться с напряжением.

Например, упражнение под названием «Дерево дружбы» включает в себя визуализацию, в которой дети представляют, что становятся деревом с крепкими корнями. Это упражнение помогает укрепить их уверенность и стабильность, а также учит чувствовать связь с окружающими и опираться на поддержку друзей.

Еще одним подходящим упражнением является «Воздушный шар». В этом упражнении подростки представляют воздушный шар, который медленно поднимается к небесам. Они сосредотачиваются на том, как с каждым вдохом наполняют шар воздухом, а с каждым выдохом освобождаются от негативных эмоций. Это помогает научиться отпускать злость и гнев, создавая ощущение легкости и свободы.

Кроме того, упражнение «Домашний питомец» предлагает детям имитировать движения домашних животных, выполняя растяжки и расслабляющие движения. Это не только помогает снять мышечное напряжение, но и способствует развитию координации и самосознания. Дети становятся более внимательными к своему телу и эмоциям, что в дальнейшем помогает контролировать агрессию.

Дыхательные упражнения, такие как «Ласковый ветер» и «Парящий орел», помогают детям лучше осознавать свое тело и снижают уровень эмоционального напряжения. Упражнение «Ласковый ветер» включает медленное и глубокое дыхание с воображаемым ощущением теплого ветра, который окутывает их, позволяя расслабиться. В свою очередь, «Парящий орел» позволяет подросткам представить себя в роли орла, свободно парящего в небесах, что способствует ощущению легкости и свободы от негативных эмоций.

Для снятия мышечных зажимов полезны упражнения «Воздушный поток» и «Чудесный фонтан». В упражнении «Воздушный поток» дети работают над растяжкой, представляя, как их тело вытягивается под воздействием мягкого ветра, способствуя расслаблению напряженных мышц. Упражнение «Чудесный фонтан» помогает выпустить эмоции, когда дети визуализируют, как струится светлая вода, омывающая все негативные чувства и переживания.

Сказкотерапия становится эффективным инструментом для коррекции поведения у подростков, способствуя развитию коммуникативных навыков и самоконтроля. Эта методика помогает детям выражать свои мысли и аргументировать свои позиции, а также осмысливать моральные дилеммы, с которыми они сталкиваются в повседневной жизни. (Барденштейн, Л. М., 2005) Например, подростки могут создавать свои собственные сказки, где главный герой оказывается перед трудным выбором. Обсуждая истории, дети могут делиться своими мыслями о том, как бы они поступили в аналогичной ситуации, и анализировать возможные последствия своих решений.

Использование упражнений из песочной терапии также является эффективным методом работы с агрессивными подростками, позволяя им

выразить свои эмоции и освободиться от негативных переживаний. В процессе создания рисунков и композиций в песке у детей появляется возможность спонтанно отражать свои чувства, что значительно снижает уровень стресса и способствует расслаблению. Например, подростки могут создать песочные замки, символизирующие их внутренний мир. Если один из участников строит высокий замок с толстыми стенами, это может указывать на его стремление к защите и безопасности. Психолог или педагог может обсудить с ним, почему именно так выглядит этот замок, что помогает ребенку раскрыть свои внутренние переживания. (Семенюк, Л. М., 2005)

Агрессивные дети любят упражнения с метафорическими ассоциативными картами. В ходе их выполнения у детей создается ощущение психологической безопасности и зачастую удовлетворяются потребности в поддержке. Подросткам интересно работать с колодами, содержащими изображения природы. Например, выбрав карту с бурным морем, участник может обсудить трудные моменты своей жизни, сравнивая их с бушующими волнами. Это помогает понять, что чувства являются нормальной реакцией на стресс и обсуждать с группой стратегии совладания с трудностями.

Таким образом, применение различных психологических методик, таких как дыхательные упражнения, сказкотерапия, песочная терапия и работа с метафорическими картами, играет значительную роль в коррекции агрессивного поведения у подростков. Эти подходы способствуют развитию саморегуляции, эмоционального интеллекта и навыков конструктивного общения, что в будущем поможет молодым людям более успешно справляться с конфликтами и строить гармоничные отношения в обществе.

## **Литература**

1. Барденштейн, Л.М. Патологическая агрессия подростков / Л.М. Барденштейн, Ю.Б. Можгинский. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Москва: Медпрактика-М, 2005 (ПИК ВИНТИ). - 259 с.

2. Семенюк, Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции: учеб.-метод. пособие / Л.М. Семенюк; Рос. акад. образования, Моск. психол.-соц. ин-т. – Москва: Моск. психол.-соц. ин-т: Флинта, 2005 (Великолук. гор. тип.). – 93 с.