



## **ПРОФИЛАКТИКА АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

**педагог-психолог  
МБОУ СОШ № 5 Армавир  
Павлова О. И.**

**2023 г.**



# Основные определения агрессии

- ❑ Под агрессией понимается сильная активность, стремление к самоутверждению. (*Bender L.*)
- ❑ 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. (*Buss A.*)
- ❑ Агрессия - физическое действие или угроза такого действия со стороны одной особи, которые уменьшают свободу или генетическую приспособленность другой особи. (*Uilson*)
- ❑ Агрессия - злобное, неприятное, причиняющее боль окружающим, поведение. (*Паренс Г.*)





□ **Агрессия** (от лат. *aggressio* — нападение) - это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. (Р. Бэрн, Д. Ричардсон).

□ **Агрессивность** — свойство личности, целенаправленное разрушительное поведение, заключающееся в наличии деструктивных тенденций, с целью нанесения вреда тому или иному лицу.



# Виды агрессии

(психолог. словарь Петровского А.В. и Ярошевского М.Г.)



```
graph TD; A[Виды агрессии] --> B[физическая]; A --> C[вербальная]; B --> D[аутоагрессия]; B --> E[враждебная]; C --> F[инструментальная]; D --> G[прямая]; E --> G; F --> H[косвенная];
```

физическая

вербальная

аутоагрессия

враждебная

инструментальная

прямая

косвенная



# КУДА МОЖЕТ БЫТЬ НАПРАВЛЕНА АГРЕССИЯ?





# Противоречия подросткового возраста

- ❑ романтизм стоит рядом с цинизмом;
- ❑ волевые устремления могут реализовываться как в «упрямстве характера», так и в упрямстве и негативизме;
- ❑ самооценка изменяется от неадекватно завышенной до неадекватно заниженной;
- ❑ эгоцентрическая доминанта тесно переплетается с неудержимой тягой к общению и шумным компаниям;
- ❑ подросток, считая себя уникальной личностью и категорически настаивая на этом, в то же время стремится ничем не отличаться от сверстников;
- ❑ в подростковом возрасте почти одновременно сосуществуют стремление к активной деятельности и тяга к созерцательности;
- ❑ подросток хочет иметь близкого, верного друга, но лихорадочно меняет друзей;
- ❑ физическая активность колеблется от полного изнеможения и объективной слабости до прилива бодрости, возбуждения и высокой работоспособности;
- ❑ мучительное желание быть независимым от взрослых, но на деле оно оборачивается полной зависимостью от каждого родительского слова.



# Факторы агрессивного поведения:

- ❑ **персональный фактор** – низкий уровень воспитания, неадекватно заниженная самооценка, высокая импульсивность, злоупотребление алкоголем, наркотиками, компьютерными играми, готовность к риску, ограниченное чувство самосохранения;
- ❑ **поведенческий фактор** – поведение, создающее помехи для окружающих, вандализм, бесцельное времяпровождение, прогулы, слабая успеваемость в школе, ранние сексуальные контакты, приводы в полицию, ранняя судимость;
- ❑ **социальный фактор** – культ насилия в обществе, влияние СМИ, отклоняющееся поведение родителей, низкий социально-экономический статус семьи, зависимость от социальной помощи, смена воспитателей (отчим, мачеха), семейное и сексуальное насилие, друзья с отклоняющимся поведением.



# Возможные причины агрессии

(по Е.В. Гребенкину):

- внутрисемейные конфликты;
- неблагополучие семьи;
- гиперопека или равнодушие со стороны родителей;
- личные проблемы;
- недовольство собственной внешностью;
- неадекватное восприятие со стороны взрослых;
- развитие критического мышления;
- проблемы с успеваемостью и приклеивание ярлыков;
- социальные причины.





**Уделять внимание чувствам – занятие непривычное в повседневной жизни, но необходимое: когда негативные эмоции не осознаются и подавляются, они управляют нашим поведением. Напротив, осознание негативных эмоций и чувств ведет к успешному преодолению затруднений и большему пониманию себя. И нам очень важно ознакомить подростков с безболезненными для всех способами выражения гнева.**



# Практическое задание № 1

**Цель:** найти и выделить характеристики  
«Аутсайдера» («Агрессора»)





Примерная схема наблюдений за агрессивным проявлением ребенка

Ф.И.О. обучающегося \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ дата заполнения \_\_\_\_\_ период наблюдения \_\_\_\_\_

Ф.И.О. заполнившего протокол (педагог, психолог, родитель)

Показатели	Поведенческие акты	Частота проявлений
Вегетативные признаки и внешние проявления агрессивности	- Краснеет (бледнеет)	01234
	в состоянии раздражения	
	- Сжимает кулаки	01234
	- Облизывает губы	01234
Длительность выхода из состояния	после реакции успокаивается	
	- В течение 15 мин	01234
	- В течение 30 мин	01234
	- В течение дня	01234
Чувствительность к помощи без помощи взрослого	- Не может успокоиться	01234
	- Замечания не тормозят вербальную агрессию	01234
	- физическую агрессию	01234



# Методы психологической коррекции подростковой агрессии

- Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.
- Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности.
- Контроль над собственными негативными эмоциями.
- Снижение напряжения ситуации.
- Обсуждение проступка.
- Сохранение положительной репутации ребенка.
- Демонстрация модели неагрессивного поведения.



# Результаты исследования состояния агрессии учащихся 7 классов (методика Басса-Дарки)

## Показатели форм агрессии 1 этап

«физическая агрессия» - 75,9 %;  
«вербальная агрессия» - 46,6 %;  
«косвенная агрессия» - 31 %;  
«нейротизм» - 55,2 %;  
«подозрительность» - 48,3 %;  
«чувство вины» – 63,8 %;  
«раздражение» - 17,2 %;  
«обида» - 15,8 %;


ИА = 50 %;

## Показатели форм агрессии 2 этап

«физическая агрессия» - 33,9 %;  
«вербальная агрессия» - 17,9 %;  
«косвенная агрессия» - 21,4 %;  
«нейротизм» - 60,7 %;  
«подозрительность» - 39,3 %;  
«чувство вины» – 8,9 %;  
«раздражение» - 21,4 %;  
«обида» - 21,4 %;

ИА = 12,5 %;





# **Программа «Тренинг уверенности в себе» И. В. Стишенок**

## **Занятие 3и 4. «Чувства. Способы выражения чувств».**

**Цель:** развитие умения распознавать и выражать различные эмоциональные состояния.

**Задачи:**

**1) создать условия для освоения учащимися навыков общения со сверстниками и взрослыми; 2) познакомить с приемами снятия психоэмоционального напряжения и развития самоконтроля; 3) создать для учащихся ситуации выбора и принятия решения.**



## Практическое задание № 2

**Цель:** дополнить список, предлагаемых способов выражения гнева.





# Способы выражения гнева

- Громко спеть любимую песню.
- Пометать дротики в мишень.
- Попрыгать на одной ноге.
- Использовать стаканчик для криков, высказать все свои отрицательные эмоции.
- Пускать мыльные пузыри.
- Устроить бой с боксерской грушей или подушкой.
- Выполнить дыхательные гимнастики.
- Полить цветы.
- Быстрыми движениями руки стереть с доски.
- Сосчитать до десяти.
- Пробежать несколько кругов вокруг дома.
- Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик).



## Способы выражения гнева

- Поиграть в настольный футбол (баскетбол, хоккей).
- Постирать белье.
- Отжаться от пола максимальное количество раз или заняться другими физ. упражнениями.
- Сломать несколько ненужных предметов.
- Устроить соревнование «Кто громче крикнет. Кто выше прыгнет. Кто быстрее пробежит».
- Скомкать или помять несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
- Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем замалевать его.
- Слепить из бумаги фигуру обидчика и сломать ее.
- Помыть посуду.
- Принять прохладный душ.
- Послушать музыку.





## Упражнения

- «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение».
- «Выражение эмоций».
- «Десять комнат».



# «уверенное, неуверенное и агрессивное поведение»





# «Выражение эмоций»





# «10 комнат» сравнение, обсуждение







# Упражнения на снятие психоэмоционального напряжения

«Ядро»



«Лимон»



«Воздушный шар»







**Спасибо за внимание!**