

Агрессия – это устойчивая характеристика личности, при наличии которой человек склонен причинять вред окружающим его объектам. Также агрессия проявляется через выражение

Причины

- 1.) Воспитание в сложных условиях: ситуации, травмирующие психику ребенка в детстве; чрезмерное увлечение компьютерными играми, в которых ребенок не в состоянии контролировать свой гнев; сцены насилия на телевидении.
- 2.) Хроническая усталость, недосыпание, переутомление. Человек не отдыхает от постоянной дневной суеты.
- 3.) Чувство безысходности и одиночества.
- 4.) Нервные и психические расстройства

Признаки

Открытая агрессивность проявляется в виде нанесения вреда окружающим его людям, предметам. Подросток так хочет проявить свой авторитет среди друзей, таким образом, самореализоваться. В случае неудачи они начинают красть, пить, курить, употреблять наркотические вещества, заниматься мелким грабежом или кончают жизнь самоубийством. При скрытой агрессии дети все держат в себе, ни с кем не делятся своими переживаниями и проблемами. Они тихие и покорные, не проявляющие свое недовольство. Но, так как негативная энергия долгое время не находила выхода наружу, позже случаются нервные срывы, длительные депрессии, невроз.

Так, приступы агрессии проявляются в виде оскорблений родных, возникают конфликты с родителями. Подростки унижают всех, кто кажется им слабее. Бьют животных, занимаются вандализмом. При непонимании со стороны родителей могут уйти из дома. Они создают свои компании, в которых часто приветствуются алкоголь и наркотики. В таких компаниях свои правила, собственный жаргон, шутки, понятные только в этой среде. Трудным подросткам, не находящим понимания дома, там становится комфортно, и они все больше времени проводят с новыми друзьями, считая, что теперь это их семья.

У каждого подростка агрессия выражается по-разному (в зависимости от характера ребенка и его отношений с внешней средой). Основные особенности проявления:

Обида у подростка

обида (часто обижается без особого повода на весь мир и на конкретного человека);

подозрительность (ребенок не доверяет никому, настроен отрицательно ко всем);

косвенная агрессия (распускает сплетни про кого-то, злобно шутит);

физическая агрессия (постоянно является участником драк);

раздражительность (очень вспыльчив и грубит без веской на то причины);

вербальная агрессия (проявляет свое отношение с помощью угроз и криков);

скрытая агрессия (не делает то, о чем его просят, говоря что забыл; старается подольше не выполнять просьбу, а то и забывает о ней).

«Агрессия как доминанта поведения подростков»

Авторы
Кушнир София,
Рыбенко Дарья
9 класс

Сознательные упражнения

1. Займитесь своим любимым делом;
 2. Поплачьте;
 3. Займитесь спортом или йогой;
 4. Напишите гневное письмо и порвите его;
 5. Поговорите с близкими людьми;
 6. Проговорите чувства, которые вы испытываете. Можно высказать их тому человеку, к которому вы эти чувства испытываете, а можно тем людям, которым вы доверяете. Например, "Мне очень обидно слышать твои слова. У меня внутри протест, сильное напряжение и я готов(а) взорваться". - Пока будете подбирать подходящие слова, сами начнете успокаиваться.
 7. Опишите свои ощущения. Сосредоточьтесь на своем дыхании или на пульсе. Полезно задать себе вопрос: "Что я сейчас чувствую?" и попробовать описать свои ощущения максимально физиологично и подробно: тут пошли мурашки, тут дрожит, тут застыло... Если это не снимет напряжение полностью, то определенно его снизит.
 8. Сделайте генеральную уборку или перестановку в доме;
- Главная цель всех этих действий — дать себе некоторое время для того, чтобы остыть.

Дыхательные упражнения

- 1) *Упражнение «Досчитай до 10»*
Сделать очень глубокий вдох и медленно досчитать до 10. Добейтесь того чтобы ваше дыхание стало спокойным. Обычно достаточно спокойного вдоха и медленного выдоха. Сделайте это несколько раз, еще раз...
- 2) *Упражнение «Повторное дыхание»*
Сделайте вдох на 4 счета, задержите дыхание на 4 счета, сделайте выдох на 4 счета. Это один цикл. Повторите: на 4 счета вдох, на 4 счета пауза, на 4 счета выдох. Достаточно сделать 10 циклов этого дыхательного упражнения, и вы почувствуете, что ваше состояние стало более спокойным и уравновешенным.
- 3) *Упражнение «Источник спокойствия»*
Успокойте ваше дыхание. Делая вдох на 5 счетов представьте, как вы вдыхаете спокойствие (энергию, любовь, уверенность, гармонию и т.д.). Задержите дыхание, досчитав до семи. А после выдыхайте на счет пять, представляя, как вы отпускаете напряжение и усталость, злость, ненависть. Опять задержите дыхание и продолжайте новый цикл упражнения.
Дышите подобным образом в течение 4 -5 минут.
Вы заметите как стали более спокойными и уравновешенными.

Физические упражнения

- 1) *Упражнение «Растягивание плеч»*. Встаньте прямо и положите руки на плечи. В тот момент, когда Вы делаете вдох, поднимайте локти рук, как можно выше и опрокиньте голову назад. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение несколько раз, чтобы снять напряжение в шее, плечах и спине.
- 2) *Упражнение «Дотянуться до неба»*. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Во время вдоха вытяните руки вверх и потянитесь так, как будто Вы пытаетесь дотянуться до звезд. На выдохе опустите, и встряхните руки, примите исходное положение. Повторить 5 раз. Для большего эффекта от упражнения старайтесь дышать очень глубоко и растопырьте пальцы рук в тот момент, когда Вы тянитесь кверху.
- 3) *Упражнение «Обхват ног»*. Сядьте прямо на стул. Прижмите ноги к себе так, чтобы пальцы ног находились на краю стула, а подбородок находился между коленями. Обхватите руками ноги и очень сильно прижмите к себе. В таком положении нужно пробыть около десяти секунд, а потом резко ослабить хватку. Повторите это упражнение 5 раз.
Основная цель этих упражнений - убрать напряжение в мышцах которое возникает когда человек испытывает агрессию.