

ГУО «Социально-педагогический центр Полоцкого района»

*Отдел профилактики и комплексной реабилитации*

**«Что такое гнев и агрессия и как с  
ними бороться»**

**консультация для несовершеннолетних**

**Полоцк,  
2022**

**Гнев** — это, прежде всего, результат неумения справиться с самим собой. Мир и люди в нем не всегда соответствуют нашим требованиям и желаниям. Если это происходит, мы пытаемся изменить ситуацию так, как нам кажется более правильным. Не удается — мы **гневаемся**. Но от нашего **гнева**, как правило, тоже ничего не меняется, разве что еще больше ухудшается настроение. Мы становимся **агрессивны**.

**Агрессия** — это индивидуальное или коллективное поведение, действие, направленное на нанесение физического или психологического вреда, ущерба либо на уничтожение другого человека, группы людей.

Что такое **агрессия**? Приведите примеры **агрессии**. Вы согласны, что если вовремя подавить приступ **гнева**, то можно снизить **агрессивность**?

Очень часто, особенно в **подростковом возрасте**, человек сердится на самого себя. И чаще всего зря. Вам кажется, что вы должны быть сильнее, выносливее, более умелыми. Конечно, стремиться к лучшему — нормальная человеческая потребность, однако в **подростковом** возрасте достижения человека могут быть ограничены прежде всего тем, что рост и развитие организма еще не закончились.

Но уже сейчас вы можете научиться некоторым упражнениям, которые помогут вам владеть собой в трудных жизненных ситуациях, не поддаваться **сиюминутным** приступам **гнева**, снижать **агрессивность**.

**Агрессивность** может проявляться и каждым человеком в отдельности, и группой людей. Однако групповая **агрессивность** **вырастает из суммы агрессивного** поведения отдельных личностей.

Каждый из вас — личность. У каждой личности есть биологические и индивидуальные свойства, которые определяют ее поведение в обществе. Это называется социальными свойствами личности.

Приведите примеры индивидуальных, биологических и социальных свойств личности человека. Вы согласны с тем, что всеми этими свойствами обладает каждый из вас? Поднимите руки те, кто хочет укрепить свои личностные качества в противостоянии приступам **гнева**.

Спасибо, опустите руки. Я попытаюсь вам помочь. Сейчас каждый из вас должен представить, что мы в классе вдвоем. Я буду обращаться к каждому из вас в отдельности, не называя имен. Итак, начали.

*(Педагог меняет тембр голоса, переходит на более мягкие интонации.)*

Сделаем упражнение, которое можно назвать «Застывшее фото». Оно очень простое и короткое. Положите ладонь на стол и попробуйте согнуть указательный палец. Причем так, чтобы согнулся только он и в этот момент не работали другие мышцы. Получилось? Нет. Не расстраивайтесь, для того чтобы овладеть этим на первый взгляд нехитрым упражнением, нужно потратить несколько лет. Только тогда ваше тело останется совершенно спокойным при сгибании одного-единственного пальца. Повторите это упражнение и попробуйте прочувствовать, какие именно мышцы были включены в работу. Умение прислушиваться к их движениям — начало работы по освоению власти над самим собой. Не кулаки и бранные слова у владеющего собой человека управляют его жизнью, а, наоборот, он сам может отдать любой приказ своему телу. Потому и выполняется этот приказ куда лучше, чем произвольные действия.

Вот еще прием, который используют люди, занимающиеся бодибилдингом. Сожмите кулак правой руки, согните ее в локте и напрягите бицепс. Получилось? Пощупайте бицепс. Крепкий? Конечно, потому что ему помогали напрягаться мышцы-синергистры (*помощники*). В данном случае помощниками бицепса были кистевые мышцы. А теперь попробуйте напрячь бицепс руки, висящей вдоль туловища с распрямленной ладонью. Очень слабо получилось, да? Трудно без помощников. А теперь попробуйте прочувствовать изменения в бицепсе в разных положениях руки. Прислушайтесь к левой руке, проследите за изменениями в ней. Задержите напряжение в правой руке на 3 с, отдохните, задержите на 5 с и снова отдохните. Во время отдыха прислушайтесь к своему телу, и вы вдруг с удивлением обнаружите, что усталость появилась в самом неожиданном месте, например в языке. А ведь вы проделывали упражнения молча. В чем дело? А просто организм подсказал, где на сегодняшний день у вас самое слабое место. Постепенно благодаря всем этим упражнениям вы научитесь справляться с трудностями. Главное — учитесь слушать свое тело.

Используйте напряжение мышц для снятия **гнева**. Не позволяйте энергии уходить на пустую злобу, переключайте ее на накопление мышечной массы. Почувствовали, что разозлились, сделайте силовые упражнения. Это лучшая и самая полезная разрядка. Меньше неприятностей, и тело красивее.

### **ТРЕНИНГ ОБЩЕНИЯ КАК ФОРМА ПОВЫШЕНИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Проблемой полноценной социализации молодежи занимаются самые различные организации: многочисленные клубы по месту жительства, клубы по интересам и библиотеки. Среди методик, которые они практикуют, большое место принадлежит тренингам

общения. Доказано, что эти тренинги хорошо снижают **агрессивность** и повышают толерантность **подростков**.

Культура общения — живой, развивающийся организм, напрямую связанный с экономической и духовной жизнью общества, живо отзывающийся на те изменения, которые происходят в общественном сознании вслед за изменениями жизненных реалий. Но есть в ней и практически неизменные компоненты, которые не зависят от правил поведения и стереотипов, бытующих в том или ином обществе. Эти компоненты — духовность и направленность на самораскрытие и самореализацию личности. Культура общения не сводится только к правилам хорошего тона. Она — показатель взаимоотношений личности и общества, эту личность окружающего. Формируя принципы общения **подростка**, мы можем воздействовать на становление его личности. В любом обществе, при любых социальных условиях, как бы жестоки порой они ни были, существуют островки подлинной культуры человеческого духа. Обучая **подростка** не только навыкам эффективного общения, но и навыкам эффективного слушания других, навыкам понимания, сочувствия, мы делаем его более самостоятельным, свободным от воздействия разного рода манипулятивных технологий, захлестнувших сегодня наше общество. Интерес к книге, к культуре, раскрытие творческих возможностей, расширение возможностей жизненного выбора — вот к какому результату мы должны стремиться в работе с молодежью.

Каждый возрастной этап характеризуется определенным положением человека в системе общественных отношений, т. е. каждый ребенок, достигнув определенного возраста, попадает в систему определенных прав и обязанностей. Для каждого возраста существует своя специфическая *«социальная ситуация развития»*, т. е. определенное соотношение условий социальной среды и внутренних условий формирования личности.

**Подростковый**, отроческий возраст охватывает период от 11 до 15 лет и является переходным в биологическом смысле как фаза полового созревания. В социальном плане он характеризуется продолжением учебной деятельности, в психологическом — появлением большого количества новообразований, касающихся самосознания и эмоциональной сферы. Чувство взрослости, развитие самосознания и самооценки, интерес к себе как к личности и, с другой стороны, невозможность фактически изменить социальную ситуацию являются источником тех негативных тенденций, о которых мы так много сейчас говорим.

Юношеский возраст охватывает период от 14 до 18 лет и характеризуется завершением физического созревания и первичной социализации (*учебы*). Наряду с учебной появляется и трудовая деятельность, происходит увеличение числа и расширение диапазона социальных ролей. Главная социальная задача этого возраста — выбор

профессии. Промежуточность общественного положения и статуса юношества определяет его психические особенности: еще остро волнуют проблемы, унаследованные от **подросткового этапа**, в том числе право на автономию от старших, но в то же время решается задача социального и личностного самоопределения, осознания своего места в мире взрослых.

Поздняя юность охватывает период от 18 до 25 лет и характеризуется сменой учебной деятельности на трудовую и дальнейшим утверждением в личностном самоопределении, которое проверяется практикой и становится прочным.

В процессе взросления оказывается, что внутреннее «Я» не всегда совпадает с внешним поведением, актуализируя проблему самоконтроля. Не случайно жалобы на слабую волю, отсутствие целеустремленности — довольно распространенная форма **подростковой** и юношеской самокритики. Главная задача психолога в этом случае — помочь открыть в себе те движущие силы, которые способны привести **подростка** на путь самосовершенствования и позитивного отношения к себе.

Вместе с осознанием своей уникальности, непохожести на других приходит чувство одиночества. Это порождает острую потребность в общении и одновременно повышает его избирательность. Не случайно в **подростковом** возрасте начинается поиск референтной группы, т. е. тех людей, мнение которых об окружающем мире близко к собственному и значимо для **подростка**. Одной из главных неосознаваемых функций юношеской дружбы является поддержание самоуважения. Юношеская дружба иногда выступает как своеобразная форма «*психотерапии*», позволяя выразить обуревающие молодых людей чувства и найти их подтверждение у того, кто разделяет их сомнения, надежды и тревоги. В силу индивидуальности свойств человеческой личности поиск друга, т. е. человека, близкого по духу, зачастую оказывается процессом, растянутым во времени, и может закончиться разочарованием. Для поддержания внутреннего равновесия такой человек нуждается в более частых посещениях психолога, что обычно и происходит.

### **Что делать, когда внутри нарастает гнев**

Прежде всего не забывайте, что ваши чувства очень важны. Вам действительно может казаться несправедливым, когда вас отчитывают родители, учитель задерживает после уроков или игнорируют друзья. А иногда гнев становится маской, которая скрывает обиду, страх или горе.

Постарайтесь понять настоящую причину того, почему вы злитесь. Может, вам показалось, что вас не слушают? Или вас беспокоит, что вы не оправдываете чьих-то надежд? Или вас не поддерживают близкие?

Самые простые вещи — например, что вы едите и достаточно ли вы спите — влияют на вашу способность контролировать эмоции. Например, если пить много напитков с высоким содержанием сахара и есть много сладостей, они вызывают резкий скачок уровня сахара в крови, за которым следует такой же резкий спад, и мы становимся более раздражительными. Недостаток сна тоже негативно сказывается на эмоциях.

Когда вы злитесь на конкретного человека, отложите разговор с ним. Под действием гнева ваши справедливые замечания могут превратиться в такие слова и фразы, которые вы совсем не имели в виду.

### **5 способов победить гнев**

Гнев не дает нам размышлять здраво и нормально взаимодействовать с людьми. Когда вы на взводе, попробуйте следовать вот этим советам. Они помогут понять, на что же именно вы сейчас злитесь.

#### **1. Определите признаки гнева и сосчитайте до десяти**

Усиленное сердцебиение и учащенное дыхание — верные признаки того, что вот-вот взорветесь. Но есть и другие: напряжение в плечах и желание сжать кулаки. Когда вы понимаете, что уже на грани, сделайте несколько медленных глубоких вдохов и сосчитайте до десяти. Это даст вам возможность подумать, прежде чем начать действовать под влиянием гнева.

#### **2. Проговорите ситуацию с тем, кому доверяете**

У вас есть друзья или родственники, которые умеют слушать. Поговорите с ними — это поможет отпустить злобу. Если гнев усложняет вашу жизнь, стоит поговорить со школьным психологом. Он может научить вас справляться с неприятными эмоциями.

#### **3. Займитесь спортом**

Гнев может проявляться в виде стеснения в грудной клетке или горле. Физическая нагрузка позволит ослабить напряжение и освободиться от этого чувства. Движение здорово помогает избавиться от накопленных эмоций, поэтому сходите на прогулку или позанимайтесь йогой.

#### **4. Практикуйте осознанность**

Эта практика учит вас спокойно наблюдать за своими мыслями, не попадая под их влияние. Если регулярно практиковать осознанность, можно научиться избегать гнева и сохранять равновесие, когда чувства закипают.

### **Упражнение. Дыхание животом**

Найдите укромное место, где никто вас не побеспокоит хотя бы минут десять. Удобно сядьте на полу. Положите ладони на нижнюю часть живота, но не давите на него. Закройте глаза и начинайте медленно и глубоко дышать, вдыхая через нос и выдыхая через рот. Почувствуйте, как живот поднимается и опускается при каждом вдохе и выдохе.

Если вы сосредоточитесь на этом процессе, то довольно скоро в вашей голове затихнет весь посторонний шум (но чтобы убрать его совсем, нужна длительная практика). Убавив громкость мыслей, сосредоточьтесь на ощущениях. Начните по очереди концентрировать внимание на разных частях тела: почувствуйте пол под ногами и одежду на коже.

Обратите внимание на то, как звучит ваше дыхание. Расслабьте плечи, затем руки, потом кисти рук. Почувствуйте, как поднимается и опускается живот. Когда вы поймете, что время пришло, медленно и спокойно откройте глаза.

### **5. Делайте что-нибудь приятное или творческое**

Что вас радует? Встречи с друзьями? Танцы? Рисование? Или просмотр фильмов? Если заниматься любимым делом, настроение поднимется. И чувство гнева отпустит. Не сомневайтесь.