

ГПОУ «Ленинск - Кузнецкое училище олимпийского резерва»

Причины и мирные способы борьбы с подростковой агрессией

Мастер-класс

на заседании ЦМК кураторов групп и воспитателей

Подготовила:
Л.В. Кулешова, воспитатель
высшей квалификационной категории

г. Ленинск-Кузнецкий

2020г.

Причины и мирные способы борьбы с подростковой агрессией

Форма проведения: Мастер-класс на заседании ЦМК кураторов групп и воспитателей общежития

Задачи: Обсудить с педагогами причины агрессивности и ее влияния на взаимодействие подростка с окружающими людьми. Формировать культуру понимания проблемы агрессии, возможных путей ее преодоления.

План проведения:

1. Вступительное слово руководителя ЦМК. Анализ анкет обучающихся.
2. Выступление педагога-психолога «Почему возникает подростковая агрессия? Как она проявляется?»
3. Основной доклад ведущего «Материалы вебинара (тезисы), содержательные вопросы вебинара, методические рекомендации «Как бороться с агрессией».
4. Тренинги бесконфликтного общения, ролевые игры, практические занятия.
5. Делимся своим опытом. Блиц-ответы
6. Заключение

Предварительная работа с обучающимися. Анкета для учащихся:

1. Чаще всего я радуюсь, когда
2. Чаще всего я смеюсь, когда
3. Чаще всего у меня хорошее настроение, когда
4. Чаще всего я злюсь, когда
5. Чаще всего я срываюсь, когда
6. Чаще всего я обижаюсь, когда
7. Мне хорошо, когда меня
8. Мне плохо, когда меня

Тест для обучающихся:

Перед вами 10 выражений, которые характеризуют человека. Выпишите те качества, которые, по вашему мнению, можно отнести к вам. Их должно быть не менее пяти.

- Я — добрый;
- Я — безразличный;
- Я — злой;
- Я — хороший друг;
- Я — терпеливый;
- Я — умный;
- Я — нетерпеливый;
- Я — помощник;
- Я — упрямый;
- Я — обидчивый.

1. Вступительное слово руководителя ЦМК

Почему подростки бывают агрессивны по отношению к своим близким людям и не только к ним. Возможно, это некий протест против общеизвестных правил и порядков, установленных в нашем обществе. А, может, это способ заявить о себе, как о личности самодостаточной и неординарной. Вопросов много, а есть ли на них ответы? Попробуем сегодня ответить на поставленные вопросы. Для начала посмотрим результаты анализа анкет обучающихся.

2. Выступление педагога-психолога

Разберем все виды агрессии. Вербальная агрессия (ВА): человек вербально, словами, выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, употребляет словесные оскорбления.

Физическая агрессия (ФА): человек склонен физически выражать агрессию по отношению к другому человеку и может применить грубую физическую силу.

Предметная агрессия (ПА): человек срывает свою агрессию на окружающих предметах.

Эмоциональная агрессия (ЭА): у человека при общении с другим человеком возникает эмоциональное отчуждение, чувство подозрительности, враждебности, неприязни и недоброжелательности по отношению к нему.

Самоагрессия (СА): человек не находится сам с собой в мире, согласии. У него отсутствуют или ослаблены механизмы защиты «Я», он оказывается беззащитен по отношению к агрессивной среде.

5 причин агрессивного поведения у подростков

Проявление кризиса в развитии, когда человек «вырос» из старых отношений с окружением и нуждается в новом типе связей. Именно в это время попытки взрослых вести себя «как всегда» вызывают закономерный протест у подростков, у которых сформировались навыки самостоятельности, накопился собственный опыт и в результате возросла потребность в большей свободе действий;

Проявление сильного темперамента. Подростки с сильным темпераментом неутомимы, они настоящие марафонцы. Среднестатистические нормы сна и отдыха не подходят для человека, чьи задатки позволяют подолгу и с энтузиазмом заниматься, двигаться, выполнять сложную однообразную работу и т.д. Основными причинами внешней агрессии у них могут быть желание завершить начатое, погруженность в процесс игры. Подростки с сильным темпераментом негодуют, когда они перегружены, а значит, не удовлетворены;

Способ доминирования в отношениях со сверстниками или взрослыми. Высокий уровень агрессивности в семейных отношениях, когда родители тайно или открыто конфликтуют, служит прямой причиной детской агрессии и стремления верховодить;

Сигнал о нехватке положительных эмоций. Подросток может «приносить» из семьи, с тренировки, с занятий негативные эмоции, ожидания и страхи. Агрессия по отношению к сверстникам мотивирована желанием избавиться от неприятного и пугающего

напряжения. Вместо того чтобы изображать праведный гнев, загоня в замкнутый круг страданий, мы должны его выслушать и успокоить;

Проявление «праведного гнева». Сражаясь с моралистами, считающими, что «нормальный ребенок — это послушный ребенок», психологи предлагают различать агрессию и праведный гнев. Если для негодования и протеста есть объективная причина, например, кто-то и окружающих(взрослых) в который раз не выполняет обещания, Подростки вполне объяснимо негодуют.

Как бороться с агрессией

Для начала следует понять, что силой ничего не решить. Вы натолкнетесь на стену, которую выстроит подросток. И разрушить ее будет практически невозможно. Выясните, что вызывает агрессию у подростков, затем постарайтесь наладить контакт с ним. Попробуйте поговорить спокойно, не поднимая голоса. Это настроит его на нужный лад, он начнет вас слушать, а не будет резко отвечать и грубить.

Если он пытается высказаться, не прерывайте его. Пусть говорит. И лишь после того как поток речи (брани) остановится, можете приступить к беседе. Запомните, он тоже имеет право проявлять возмущение, раздражение, злобу, недоверие и тому подобные чувства, как и вы.

Как уже было сказано выше, следует найти способы для выплеска негативных эмоций. Чтобы подросток не был взвинченный и злой, отправляйте его на спортивные тренировки. кросс, футбол на улице - это поможет избавиться от накопившихся чувств. Что делать, если он не хочет идти на контакт или вы сомневаетесь в его адекватном восприятии мира? В данном случае без помощи специалиста не обойтись. Вам придется прибегнуть к помощи психолога, чтобы разобраться в том, что вы делаете не так.

Ведущий.

Конфликты возникают в любой группе – это естественный этап ее развития. Агрессия, к сожалению, окружает нас и наших детей. Агрессивность в поведении человека может быть защитной, часто «агрессивными» называют детей, «неудобных», у которых проблемы в общении со сверстниками и со взрослыми. Почему человек становится агрессивным, всегда ли причинами такого поведения являются внешние факторы, что в таком случае делать, как помочь? Все это волнует не только подростков, но и педагогов.

Вебинар поможет найти ответ на эти вопросы.

Вебинар вела педагог-психолог Магонова Ольга Николаевна

Содержательные вопросы вебинара:

- Агрессивное поведение: понятие, виды и основные причины.
- Агрессия у подростков в разные возрастные периоды.
- Методики выявления агрессии.
- Способы снятия агрессивных проявлений.
- Направления психопрофилактической работы.

Основные тезисы из материалов вебинара

Агрессивные подростки - это та категория детей, которая наиболее осуждается и отвергается взрослыми. Непонимание и незнание причин агрессивного поведения

приводит к тому, что агрессивные подростки вызывают у взрослых открытую неприязнь и неприятие в целом.

Таким подросткам необходимо положительное внимание со стороны окружающих к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций и с которыми самостоятельно они не в состоянии справиться. За агрессивным поведением прячется, как правило, боль, разочарование, отверженность.

Агрессия - это реакция на «неудовлетворение базисных психологических потребностей в любви, уважении, принятии и нужности другому человеку».

Ошибки в воспитании или чего не стоит делать педагогам

К сожалению, в школе и институте нас не учат тому, как правильно создавать семью, воспитывать детей, налаживать контакты с людьми. Как результат – мы действуем в слепую, делаем много ошибок, которые практически невозможно исправить. Это касается и наших малышей.

Но все же есть ряд правил, о которых должны знать хорошие и любящие родители. Так, к примеру, чтобы не вызывать агрессию у подростков, следует избегать конфликтных ситуаций. Поверьте, в большинстве случаев, если бы ваши родители делали так же, вы бы реагировали не лучше.

- **Негативная оценка**

Говоря ребенку, что он глупый, плохой, злой и т.д., вы унижаете его. При этом подросток воспринимает ваши слова, как побуждение к действию. И если вы будете постоянно критиковать его, школьник начнет делать вам все назло. Лишь единицы пытаются исправиться, доказать, что родители неправы.

- **Высмеивание недостатков**

Говоря дочери, что у нее лишний вес, вы зарождаете в ней кучу комплексов. Ни в коем случае нельзя открыто и при всех рассказывать о недостатках детей. Вам будет приятно, если мама поведаст по секрету вашему мужу о том, что до 16 лет вы страдали энурезом или играли в куклы.

- **Сравнение**

Как об этом говорилось ранее, ни одному человеку не нравится, когда его сравнивают с более умным, успешным, красивым. Это вызывает некий протест в подсознании подростка. Запомните раз и навсегда: ваш ребенок – индивидуален, такого больше нет. И, возможно, в чем-то он хуже других. Но у него также есть и какие-то таланты.

Кстати, такое поведение родителей может вызвать агрессию у подростков по отношению к тому человеку, которого восхваляют. Поэтому не удивляйтесь, что ваш сын недолюбливает отличницу и гордость всей школы. Лучше говорите каждый вечер, что малыш – ваша радость, вы его любите таким, какой он есть, со всеми его недостатками и слабостями.

- **Выяснение отношений**

Нельзя ругаться, выяснять отношения с мужем при ребенке. Иначе он будет грубить тому, кто более слаб в семье, повторяя повадки и манеру общения агрессора. Если же мама и папа всегда советуются друг с другом, идут на уступки, не винят в ошибках остальных и не перекладывают заботы о домашнем очаге, ребенок точно также буде себя вести.

Как разрешить конфликт?

Почему подростки агрессивны? Вопрос, конечно, сложный, но, возможно, прочитав эту статью, для вас стали более понятны мотивы и причины, провоцирующие на агрессию юные, мытарствующие души наших повзрослевших детей.

Эту статью мне хочется закончить небольшими рекомендациями для родителей.

Хоть и говорится, что маленькие дети — маленькие заботы, а большие — большие проблемы, но их может практически не быть совсем, если вы будете внимательны

Ведущий.

Предлагаем принять участие в тренингах бесконфликтного общения, играх, практических занятиях.

Целевая группа педагогов – предполагаемые объекты игрового процесса.

Цель: развить способность контролировать агрессивные реакции.

Задачи:

1. Дать представление о понятии «агрессия».
2. Способствовать осознанию необходимости контроля агрессивного поведения, как условие эффективного взаимодействия с окружающими людьми.
3. Установление личностного комфорта у подростков.
4. Содействовать пониманию членами группы важности снятия агрессивных побуждений, как условия взаимопонимания и сближения.
5. Снятие накопившегося эмоционального напряжения.

Предполагаемые результаты:

1. Развитие умений контролировать агрессивные проявления.
2. Установление личностной гармонии у подростков.

Основные средства реализации содержания:

1. Упражнения на снятие агрессии в виде упражнений.
2. Проективные упражнения. Тренинги бесконфликтного общения

Задачи: 1. Снять мышечное напряжение у участников. 2. Способствовать предотвращению чувства гнева. 3. Развить умение контролировать агрессивные реакции.

Его разрешение зависит во многом от мастерства и оперативности ведущего. Здесь вам помогут упражнения на снятие агрессии. Стоит помнить, что проведение подобных игр требует временных затрат (не надейтесь провести такую игру за 10 минут), серьезного настроения участников и ведущего, а так же обязательного обсуждения упражнения с неизменным участием в обсуждение.

Упражнения на снятие агрессии (выборочно)

1 упражнение Добавь слово, чтобы получился рассказ

Упражнение на развитие сотрудничества в больших группах. Кто - нибуць начинает рассказ, произнеся одно слово, следующий добавляет новое слово, и так далее, по кругу,

пока не получится законченная история. Эта быстрая и забавная игра помогает детям активно сотрудничать в поиске слов

2 упражнение Рисунок.

Нарисовать портрет человека, к которому испытываешь агрессию. Потом подписать его корявыми буквами, порвать и выбросить.

3 упражнение Фигура.

Все сидят в кругу. Составляется фигура из всего агрессивного, плохого, что есть в группе. «На общее дело» идут клыки, зубы, когти и т.д. по кругу.. Затем составляется

4 упражнение Скороговорки. Ведущий заранее заготавливает написанные на листочке скороговорки. Ребята вытягивают их и получают задание: хаотически передвигаясь по комнате, бурчать под нос свою скороговорку.

5 упражнение Эмоции.

Все выстраиваются в линию спиной к ведущему и медленно начинают идти вперед. По команде ведущего они разворачиваются и замирают на месте, изображая на лице ту эмоцию, которую он назвал: страх, печаль, радость, боль, ярость и т.п. После этого проводится анализ: «Что было легче показать, может быть, то, что чувствовали?» и т.п. Здесь ведущий сравнивает то, что он видел и почувствовал, с ощущениями участников.

6 упражнение Холст.

Ведущий: «Представьте, что вы – художник, и у вас есть идеально чистый холст, на котором вы можете нарисовать все, что вам вздумается. Но! все, что вы нарисуете, исчезнет из вашей жизни навсегда».

Вопросы для обсуждения: «Будете ли вы братья за кисть?», «Нарисуете ли вы там что-то, что мешает вам жить?», «Это будут реальные вещи, люди или вы будете рисовать и абстрактные понятия: страх, горе, печаль и т.п.?», «Если это будут абстрактные понятия, то, что это для вас – страх, горе, печаль и т.п.?», «Что же будет на этом холсте?», «Расскажете ли вы кому-нибудь о существовании этого холста?»

7 упражнение Настроение.

Реплики ведущего (черточка), реплики участников (квадрат).
Настроение каково?

Игры (выборочно)

ЗАДАЧИ:

1. Повысить уровень самооценки.
2. Обучить умению управлять событиями в конкретных, наиболее волнующих ситуациях.
3. Снять мышечное напряжение у участников.

Игра «КАРАТИСТ»(снятие физической агрессии).

Дети образуют круг, в центре которого лежит обруч – «волшебный круг». В «волшебном круге» происходит «превращение» ребенка в каратиста (движения ногами). Дети, стоящие вокруг обруча, вместе с ведущим хором произносят: «Сильнее, сильнее, сильнее...», –

помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию максимально интенсивными действиями.

Игра «БОКСЕР» (снятие физической агрессии).

Это вариант игры «Каратист», и проводится он аналогично, но действия в обруче можно производить только руками. Поощряются быстрые, сильные движения.

Упрямый (капризный) ребенок (преодоление упрямства, негативизма). Дети, входящие в круг (обруч), по очереди показывают капризного ребенка. Все помогают словами: «Сильнее, сильнее, сильнее...». Затем дети разбиваются на пары «родитель и ребенок»: ребенок капризничает, родитель уговаривает его успокоиться. Каждый играющий должен побывать в роли капризного ребенка и уговаривающего родителя.

Игра «КУЛАК»

(игра способствует осознанию эффективных форм поведения, смещению агрегации и мышечной релаксации)

– дайте ребенку в руку какую-нибудь мелкую игрушку или конфету и попросите его сжать кулачок крепко-крепко. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабится и на ладошке будет красивая игрушка или конфета.

Кукла «БОБО»

Кукла «Бобо» - кукла предназначена для вымещения агрессии. Ее легко сделать самим, например, из подушки: пришить к старой подушке руки и ноги, сделанные из ткани, сделать «лицо» - кукла готова. Можно сделать ее более плотной, набив плотный чехол песком или ватой. Задания: нанести 2 коротких и 4 длинных удара

Руководитель ЦМК

Несколько разумных способов борьбы с подростковой агрессией

1. Объясните подростку, что разные эмоции — это нормально. Гнев и ярость тоже присущи человеческой природе. Но почему бы не побить боксерскую грушу вместо крика? Не хватает адреналина — усиливай отдачу в спорте, участвуй в жизни училища, налаживай отношения с друзьями. Не участвуйте в скандале. Или отвечайте тихим голосом, или игнорируйте крик. Не получив желаемого «ответа», подросток вынужден будет успокоиться, так как спарринга не получается.

2. Придумайте слово, которое будет обозначать, что стоит остановиться. Как только кто — то его произносит, значит дискуссия прекращается. Только не забудьте про себя. Если подросток увидит, что вы продолжаете его воспитывать, как маленького, то контакта не ждите.

3. Объясните, что в целях безопасности вы должны проверять хотя бы иногда гаджеты. Говорите открыто, объясняйте, кто такие, например, сатанисты. Не замалчивайте эти темы. Если ваш сын и дочь увидят, что вам не все равно, и вы спрашиваете у них разрешения, то доверие будет восстановлено. Не вздумайте втихаря рыться в телефоне ребенка и читать сообщения.

4. Когда все разрешают, но при этом забывают объяснять, как можно поступать с людьми, а как нет, почему нужно уважать стариков, не обижать слабых и животных, то, естественно, подросток считает, что можно все. В том числе и отобрать у старушки пенсию, унизить одноклассника, наругать учителя.

5. Сидя в интернете, молодые люди не только готовятся к занятиям, но и бесконтрольно смотрят фильмы, сюжеты, где агрессия и физическое насилие — норма. Все это они воспринимают как правильные действия. Еще нет мудрости и опыта, чтобы разграничить эмоциональное напряжение человека и сцены садизма, например. Умело объяснять, не жалея времени, не отмахиваясь, не игнорируя их выбор.

6. Различные группы и сообщества в социальных сетях способны превратить хорошего, умного и доброго мальчика или девочку в настоящего агрессивного монстра, который может не только наругать, но и украсть, и избить. Существует масса методов, как подчинить и обработать хрупкую психику подростка и сделать его «неузнаваемым»

для родителей. Вести разъяснительную работу, спокойно, без придирок, доброжелательно, корректно, системно.

Отпечатанный текст «Правила работы с тревожными подростками» раздаются все участникам мероприятия

«Шпаргалка для руководителя, или Правила работы с тревожными подростками»

- 1. Не сравнивайте подростка с окружающими.*
- 3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.*
- 4. Способствуйте повышению самооценки, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.*
- 5. Чаще обращайтесь к человеку по имени.*
- 7. Не предъявляйте к подростку несправедливых завышенных требований.*
- 8. Будьте последовательны и логичны в воспитании .*
- 9. Старайтесь делать как можно меньше замечаний.*
- 10. Используйте критику лишь в крайних случаях.*
- 11. Не унижайте вашего подопечного.*

Руководитель ЦМК предоставляет слово педагогам для выступления «Из опыта работы»

Заключение

Ведущий

Следуя вышеуказанным правилам, вы сможете избежать появления агрессии у подростков. Последний, но самый важный совет: старайтесь всегда ставить себя на место подростка. Как бы вы поступили на месте сына, если его, к примеру, обижают в школе. Чтобы вы сделали, если бы у вас увели вторую половинку, как это случилось с вашей дочерью. Только поменявшись местами, вы сможете достойно и правильно оценить ситуацию и принять верное решение.

Литература для подготовки к собранию:

1. Воскобойников В. М. Как определить и развить способности ребенка. СПб., 1996.
2. Дубровина И. В. Мы живем среди людей. М., 1999.
3. Коляда М. Г. Шпаргалка для родителей. Донецк, 1998..
- Кротов В. Г. Массаж мысли. М., 1997.



Международный образовательный портал «Солнечный Свет»
лицензия на осуществление образовательной деятельности №9757-л
свидетельство о регистрации СМИ №ЭЛ ФС 77-65391

СЕРТИФИКАТ

подтверждает, что

Людмила Кулешова

воспитатель

ГПОУ "Ленинск-Кузнецкое училище олимпийского резерва"

приняла участие в вебинаре,
проводимом на педагогическом портале "Солнечный свет"

"Приемы снятия агрессии у детей"

(1 академический час)

Номер сертификата: SM1869097



17 апреля 2020 г.
Председатель оргкомитета
Ирина Космылина