

Агрессивность, жестокость



Подросткам



Как предотвратить

АГРЕССИЯ (от лат. *aggressio* — нападение) — поведение, наносящее вред объектам нападения (одушевлённым и неодушевлённым), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт - отрицательные переживания, напряжение, страх, подавленность и т.п.

Жестокость — черта характера, проявляющаяся в крайне враждебном отношении человека к другим живым существам. Жестокость побуждает человека к совершению агрессивных действий в отношении других живых существ. Жестокий по своему характеру человек отличается склонностью получать удовольствие от причинения неприятностей, нанесения ущерба людям и животным, а также от наблюдения того, как они страдают.

ОЩУЩЕНИЕ ВРАЖДЕБНОСТИ МИРА

Мир и большинство людей вокруг воспринимаются как враждебные, кажутся подозрительными

ЧУВСТВО БЕСПЕРСПЕКТИВНОСТИ

Будущее представляется в чёрных красках

СУЖЕНИЕ КРУГА ОБЩЕНИЯ

Круг общения сужается, так как ребёнок реже выбирает для общения и совместного времяпровождения

ОПАСНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Противоправные агрессивные действия влекут за собой административную или уголовную ответственность в соответствии с законодательством

ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ

- **Враждебная агрессия** — желание нанести вред является основным мотивом поведения.
- **Инструментальная агрессия** — желание нанести физический или моральный ущерб является дополнительным мотивом, основным мотивом может быть желание завладеть привлекательным предметом, занять определённое место, показать свою силу и так далее.
- **Реактивная агрессия** — ответ на реальную угрозу или агрессивные действия другого.

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ



Как не стать жертвой, и почему не стоит нападать на других



Формула твоей безопасности

ССЫЛКИ НА СЛУЖБЫ ПОМОЩИ



Экстренная помощь



Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь семье и детям



ППМС-центры



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ



РДДМ "Движение Первых"



Орлята России

В ЧЁМ ПРОЯВЛЯЕТСЯ (МАРКЕРЫ)

- **Физическая агрессия** - толкает, наносит удары, царапает, кусает, бьёт, наносит раны, порезы, бросает предметы, разрушает, портит, пачкает (в том числе скрытно), привлекает других для нанесения физического ущерба, удерживает личные вещи, мешает выполнять необходимые действия и т.п.
- **Вербальная агрессия** - оскорбляет, использует унижающие прозвища, угрожающие высказывания, запугивает словами, распространяет постыдную информацию, зло высмеивает, намеренно отказывается разговаривать и т.п.
- **Экспрессивная агрессия** - повышает голос, кричит на другого, использует угрожающую или оскорбительную интонацию, мимику, жесты, позы, пугает, демонстрирует пренебрежение и т.п.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1

Обратись ко взрослому человеку, которому ты доверяешь, и расскажи о своих переживаниях.

2

Подумай, что может реально улучшить твою ситуацию, какие события, занятия или встречи обогатят твою жизнь и порадуют тебя.

3

Перестань оправдывать свои агрессивные действия, направь усилия на изменение поведения.

4

Старайся поступать с другими так, как ты хотел бы, чтобы поступали в отношении тебя.

5

Начни заниматься физкультурой или спортом, больше времени посвящай любой двигательной активности. Это поможет сбросить лишнее напряжение, которое сопровождает состояние недовольства и гнев.

6

Учись регулировать своё эмоциональное состояние: осваивай дыхательные упражнения, способы релаксации (расслабления), упражнения «Гимнастики мозга» и т.д.

7

Запишись на коммуникативный тренинг, учись проявлять гибкость в общении и конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

8

Посмотри вокруг: возможно, кто-то нуждается в твоей помощи и заботе. Добрые дела помогают улучшить душевное состояние.

9

Отмечай позитивные изменения в своем настроении и поведении.

10

Если проблемное поведение сохраняется, обязательно обратись к психологу, позвони по телефону доверия.