

Рекомендации

РАБОТА С ПОДРОСТКАМИ ПО СНИЖЕНИЮ АГРЕССИВНОСТИ

- Дайте понять подросткам, что вы находитесь вместе с ними и вам неприятно агрессивное поведение.
- Попробуйте определить, является ли агрессивность внутренним состоянием подростка или она вызвана внешним фактором (вашим поведением, поведением другого человека или какими-то событиями). Важно отвлечь агрессивного подростка или помочь ему разрядить агрессивные эмоции доступными способами, например, через игры или специальные упражнения.
- Поскольку злость - нормальная и необходимая каждому человеку эмоция, научите подростков выражать свои чувства приемлемыми способами (как вербально, так и не вербально). Своим примером показывайте способы адекватного реагирования.
- Используйте агрессию, возникшую в результате конфликта в группе, для первого шага к пониманию ее причины. Предложите подросткам исследовать свои эмоции и попытаться понять, что их вызвало.
- Используйте любой конфликт как сценарий, раздав подросткам роли, проигрывая его и придумывая различные варианты позитивного решения.
- Постарайтесь принять подростков с самого начала такими, какие они есть, со всей их агрессией. Помните, что больше всего они нуждаются во внимании, любви и заботе. Через взаимопомощь и взаимопонимание вы проявите светлые стороны подростка. Напротив, агрессия ведет только к изоляции или ответной агрессии.

Эффективной для такой работы является арт-терапия. Её достоинства:

- полное отсутствие дискриминации по какому, бы то ни было признаку;
- возможность невербального общения (часто подростки из неблагополучных семей недостаточно хорошо владеют речью);
- возможность актуализации латентных ролей и состояний, тех форм поведения, которые находятся в «вытесненном виде» либо слабо проявлены у подростка в повседневной жизни;
- возможность свободного самовыражения и самопознания и многое другое.