

*Софьичева Л.С., Бибикова Н.В.*

*Ульяновский государственный педагогический институт*

*им. И.Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия*

## **МЕТОДЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ПОДРОСТКОВОЙ АГРЕССИИ**

*Авторы статьи актуализируют проблему агрессивного поведения подростков. Рассматривают арт-терапевтические техники, как наиболее подходящие в работе с подростками, способствующими снижению и профилактики агрессивности.*

***Ключевые слова:*** агрессия, арт-терапия, профилактика, подростки.

Процессы, происходящие в современном мире, принципиально влияют на личность и поведение человека. Данные изменения происходят практически во всех сферах жизни человека: политической, экономической, социальной, бытовой, и как следствие резко меняют положение людей и их социальный статус. В рамках этого происходит ухудшение эмоционального благополучия в обществе, увеличиваются конфликты, вырастает агрессивность людей как проигравших в гонке за социальный статус, так и лиц прямо противоположного положения как постоянно пребывающих в состоянии забега. Все эти люди в современном мире находятся постоянно в состоянии хронического стресса, что их угнетает и приводит к агрессии, а неумение правильно отреагировать эмоции к пассивной агрессии и недовольству всем.

Проблема агрессии является в психологии одной из самых актуальных и ведущих тем исследований. В понятие агрессии многие ученые вкладывают основные характеристики, такие как сила, превосходство, ущерб, отношение к другому лицу. Так, агрессия или агрессивное поведение - является специфической формой действий человека, при котором он демонстрирует свое превосходство в силе или при применении силы к другому человеку или группе

лиц в рамках применения ущерба. Другим понятием слова «агрессия» является поведение, направленное на умышленное причинение вреда себе и (или) другим людям. Стоит сказать, что термин «агрессия» характеризуется большим спектром отношений между людьми: от словесных оскорблений («вербальная агрессия») и заканчивая международными войнами («физическая агрессия») [5].

В современной литературе дается немало определений понятия «агрессивность», тем не менее, практически все авторы приходят к выводу, что агрессия – это склонность к причинению другим морального и физического ущерба.

Агрессия имеет свою классификацию, так различают:

- инструментальную;
- целевую агрессию [5].

Разберем каждый вид по пунктам. Итак, инструментальная агрессия — это действие, направленное на достижение результата, но не выступает сам по себе агрессивным актом. Целевая агрессия — это намеренное применение агрессии для нанесения вреда или ущерба объекту. В свою очередь, агрессию надо отличать от таких форм поведения как настойчивость и напористость. Такие формы поведения, если они не наносят вред окружающим людям, могут быть вполне допустимыми. Особенно в деловой среде, когда такие качества характера и формы поведения необходимы.

Следует также различать ситуативную агрессию, что порой проявляется у многих людей в эпизодической форме у людей с выраженной эмоциональным фоном в ситуациях, где складываются подходящие условия. Раскрывая базовые особенности агрессивного поведения, исследователи отмечают, что оно направлено на причинение вреда или ущерба другому живому существу, стремящемуся избежать подобного с собой обращения.

Рассматривая данную классификацию, стоит сказать, что самой уязвимой категорией населения в этом плане являются подростки. Гормональные изменения, формирование собственного самосознания, понимание собственного «Я», повышенный эмоциональный фон, незнание основ саморегуляции как

самого подростка, так и его родителей приводит к агрессивному поведению подростка. Однако нужно понимать, что агрессивное поведение подростка не следует рассматривать исключительно с точки зрения желания причинить им кому-либо вред. В этом возрасте проявление агрессии происходит в самых разных ситуациях: в рамках формирования и отстаивания личных границ, проявления инициативности и лидерских качеств, выделения себя из толпы. Вследствие этого и происходит конфликт отношений с другими подростками, родителями, друзьями, обществом. Такие конфликты выливаются и в словесные перепалки, и в физическое насилие в зависимости от ситуации и эмоционального состояния подростка. Исходя из этого следует, что необходимо обучение подростков социальному поведению и саморегуляции эмоций. Такое обучение должно быть направлено на понимание и принятие своих собственных эмоций, умений ими совладать и отреагировать в безопасной для этого среде без причинения вреда другим или самому себе[6]. Именно такое обучение станет проявлением социальной профилактики и будет выражаться в виде:

- формирования самопринятия и позитивного отношения к себе, способности развития;
- формирования самоконтроля, формирование умения оценивать и конструктивно решать жизненные проблемы;
- формирования коммуникации, сопереживания и понимания чувств окружающих;
- осознания наличия личностных ресурсов[7].

Подростковый возраст пластичен, личность продолжает формироваться, вчерашний ребенок начинает примерять на себя взрослые роли, поэтому в такой период для преодоления агрессии и профилактики агрессивного состояния необходим такой метод профилактической терапии. Который не был бы навязчив, не ставил подростка в рамки. Арт-терапия в виду своей творческой составляющей является наиболее предпочтительным методом профилактики агрессивного поведения. В процессе творчества подросток способен безболезненно раскрыть то, что наиболее остро его волнует в данный момент. К

тому же подростковой возраст является не самым многословным периодом в жизни людей, вчерашние «говоруны» чаще становятся задумчивыми и уединяются, не так легко идут на контакт. На занятиях с арт-терапевтом, используя различные творческие материалы и арт-терапевтические упражнения, подобранные арт-терапевтом, подросток научится понимать свои эмоции, уметь слышать себя и окружающих, научится самоконтролю, а главное узнает и сможет применять на практике безопасные способы выражения напряженного и агрессивного состояния, без вреда для себя и окружающих. Рисование, лепка, использование сыпучих материалов помогает снизить эмоциональное напряжение, обрести гармонию внутреннего мира, корректировать страхи и контролировать уровень агрессивности [1].

В понятие арт-терапия входит совокупность методов, связанных с раскрытием творческого потенциала, направленных на высвобождение его скрытых энергетических ресурсов, в конечном итоге приводящих к нахождению им оптимальных способов решения своих проблем. Так если подростковый период характеризуется словом "идентичность" включает в себя такие характерные черты этого возраста, как открытие, нахождение и подчеркивание своего «Я», самооформление, самоизображение, самооценка, самонаблюдение, то «разный», «разнообразие», «различный» - эти слова очень хорошо характеризуют саму арт-терапию[4].

*Изотерапию* можно назвать фундаментом арт-терапии, это самый распространённый вид терапии искусствами. В изотерапии могут использоваться совершенно различные средства для изображения: краски (гуашь, акварель, акрил, масло), карандаши, масляная и художественная пастель, фломастеры, мелки. В общем, все, что может оставлять следы на бумаге. Хотя рисовать можно не только на бумаге, но и на холсте, деревянных, стеклянных поверхностях, ткани. Чаще всего используется бумага, краски, карандаши или мелки[3].

Есть множество диагностических техник – это популярные среди психологов рисуночные тесты: "Дом-дерево-человек", "Рисунок семьи",

"Несуществующее животное" и другие. Вообще любой рисунок для арт-терапевта диагностичен.

В работе с подростками лучше использовать такие упражнения как: «Кляксы», «Рисуем круги», «Рисуем мандалу», «Рисуем эмоции», «Раскрашиваем чувства», «Цвет моего настроения», «Рисуем имя», «Рисуем деревья», «Маска-талисман», «Рисуем агрессию», «Лепим из пластилина», «Подарки», «Ледяная стена», «План моей жизни» [8].

*Глинотерапия* – это метод работы с применением природной глины. Наиболее подробно данный метод изучил и разработал Ханц Дойзер. При использовании метода "поле глины" в классическом варианте используется коричневая глина, однако, чтобы расположить к себе клиента арт-терапевт может использовать, например, белый или голубой цвет глины, постепенно переходя на коричневый цвет для более глубокой и детальной терапии. Терапевтический эффект достигается при работе через руки и глину, обеспечивая выход эмоций и чувств. Данный метод подходит, когда подростку тяжело или он не может (не готов) выразить свои чувства вербально [2].

*Песочная терапия* – это вид терапии, где главным инструментом выступает психологическая песочница стандартного размера 50x70x8 см чаще с речным песком. Есть два основных направления в песочной терапии: юнгианская песочница и песочница сказкотерапевта.

При песочной терапии возможно работать как в сухом, так и в мокром песке.

Наиболее предпочтительно использовать данный метод с детьми, но и в работе с подростками он тоже может применяться. Есть классическая техника для работы в песке, которую любят детские психологи – "построение мира". Данная техника проста: нужно построить свой мир в песочнице, используя имеющиеся игрушки. Эта техника очень диагностична для психолога и позволяет проводить коррекционную работу [9].

*Сказкотерапия* — это метод, при помощи которого в процессе придумывания, проигрывания или прослушивания сказок происходит

исцеление. Используя сказочную форму, сказки передают знания о мире, человеке, взаимоотношениях, расширяют сознание, совершенствуют взаимодействие с окружающим миром, формируют «нравственный иммунитет». Сказкотерапевты применяют сказку для решения задач в области воспитания, образования, коррекции поведения, профилактики психологических отклонений, психологической и психотерапевтической помощи и другие. Подросток, проживая вместе с главным героем сюжет сказки, учится преодолевать трудности, находить пути решения конфликтных ситуаций, активизирует свои внутренние ресурсы, приобретает уверенность. Сказки и притчи способствуют разрешению внутренних конфликтов и снятию эмоционального напряжения, изменению жизненной позиции и поведения. В содержании сказки можно рассмотреть, чем сейчас живет ребенок, какие у него основные переживания. И тогда уже сказкотерапевт принимает решение, чему уделить внимание, в зависимости от того, что сейчас будет наиболее полезно подростку.

Сказкотерапевт может по-разному предлагать клиенту, как именно работать со сказкой. Самые распространенные способы это:

- обсуждение уже существующей сказки;
- самостоятельное написание клиентом сказки, так называемая клиентская сказка;
- инсценирование, драматизация уже написанной сказки (это может быть как актерское отыгрывание, так и кукольный театр);
- арттерапевтическая работа по мотивам сказки.

Сказкотерапия отмечает два важных факта. Первый — все люди умеют сочинять сказки. То есть этот навык является частью человеческой природы. И второй факт говорит о том, что уже просто написание самой сказки является мощным терапевтическим воздействием [11].

*Игротерапия* или терапия игрой традиционно больше используется для детей, хотя может быть применима и для взрослых. Взрослых здесь ограничивает лишь их восприятие и общепринятые стереотипы о том, что игры — это детские

забавы. Игра позволяет «прожить» все сложные ситуации ещё раз, найти различные пути решения проблем. Противоречия, непонимание во взаимоотношениях со сверстниками, родителями, учителями и самим собой подросток может перенести в игру, что поможет решить его внутренние вопросы и противоречия. Главная задача арт-терапевта или психолога создать комфортное безопасное, безоценочное пространство, где ребенок сможет проявить всю свою фантазию[10].

*Музыкотерапия* — использование музыки. Музыка способна вызывать определённые вибрации у человека, которые влекут за собой определённые психологические реакции. Музыка помогает преодолеть защитный барьер, успокоится, заинтересовать, высвобождает эмоции, разрешает внутренние конфликты в процессе самовыражения. В направлении музыкотерапии профессионалы используют чаще классические и инструментальные произведения. Существуют композиции, непосредственно созданные для занятий музыкотерапией. Подростки могут слушать музыку, проживая определенные чувства, состояния. Музыка выступает катализатором для выражения вытесненных чувств. Ведь мы не всегда можем осознать, что на самом деле чувствуем, а иногда и вовсе боимся признаться себе в своих чувствах, и это может не давать нам покоя. Техники арт-терапии полезно сочетать с музыкотерапией, правильно подобранная музыка помогает настроиться на нужный лад, расслабиться, создает доверительную атмосферу. Под музыку можно танцевать, проявляя свое состояние через движения, вовремя и после прослушивания можно нарисовать услышанное и свое отношение к этому. Такие способы интеграции разных направлений арт-терапии очень хороши[12].

*Метафорические Ассоциативные Карты* — это набор карточек с различными изображениями (людей, животных, природы, ситуаций, просто абстрактные рисунки). Проектная методика с использованием фотографий, рисунков, картинок, стимулирующих воображение, способствующих выявлению своих чувств, переработке информации и решению проблем. Главный

смысл не в том, что изображено на карточке, а какой отклик находит данное изображение у подростка [13].

Для описания наших внутренних состояний у нас часто не находится слов: нам может быть слишком трудно. Или стыдно. Или очень страшно говорить. Бывает, мы не можем описать словами, что происходит с нами, и что у нас «болит». Арт-терапия даст нам возможность объяснить, а психотерапевту - увидеть, что с нами происходит – без слов. Можно выразить свои чувства, услышать свои желания и даже иногда найти решения проблемы – не произнеся ни звука.

Таким образом, арт-терапия направлена на внутренние творческие возможности подростка. Данная техника помогает раскрыть внутренний потенциал подростка, выявить его, проявиться вовне и войти в самые разные сферы жизни, если они там раньше не использовались. В современном мире это называется проявить креативность в решении различных вопросов, что очень актуально. Что еще очень важно в работе с арт-терапией — это мягкий безболезненный способ в решении различных проблем, а порой и приносящий удовольствие самому человеку. В рамках методик арт-терапия дает возможность пережить те чувства, которые мы спрятали от всех и от себя глубоко внутри, посчитав их слишком неуместными, слишком сильными, тяжелыми или неприличными. С помощью методов арт-терапии подросток может легко и аккуратно проработать данные эмоции, что позволяет чувствовать себя свободными и увлеченными жизнью. Подростки могут посмотреть на себя и других под другим ракурсом, понять ситуацию и людей в ней и оценивать проблемы и возможные варианты решений, глядя на них «внешним взглядом».



## Литература

1. Бибикова Н.В. Арт-терапия как технология социальной профилактики аддиктивного поведения студенческой молодежи // Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности. - Улан-Удэ.2018. С. 50-51.
2. Анна Мидгард Глинотерапия //Вестник Психологии. [Электронный ресурс] URL: <https://psychologyjournal.ru/about/>.
3. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. СПб.: Речь, 2006. 160 с
4. Котляр И.А., Обухова Л.Ф. Вехи на пути построения психологии подросткового возраста // На пороге взросления. URL: [https://psyjournals.ru/nonserialpublications/na\\_poroge\\_vzrosleniya/contents/48275](https://psyjournals.ru/nonserialpublications/na_poroge_vzrosleniya/contents/48275)
5. Комалова Лилия Ряшитовна Язык и речевая агрессия // Язык и речевая агрессия. 2015. №2015. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/yazyk-i-rechevaya-agressiya>
6. Борисенко О.В., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании / Борисенко О.В., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. // методическое пособие. - Барнаул, 2014 – 184с.
7. Трифонов А. Л. Психология агрессивности. - Москва: Лаборатория книги, 2012. 151 с.
8. Софьичева Л.С., Бибикова Н.В. Возможности арт–терапии в профилактике агрессивного поведения подростков: материалы научной конференции //Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности» представлена в XI Международной научно-практической конференции. - Улан-Удэ. 2022 г

9. Анна Мидгард Песочная терапия //Вестник Психологии. [Электронный ресурс] URL: <https://psychologyjournal.ru/about/>.
10. Анна Мидгард Игротерапия //Вестник Психологии. [Электронный ресурс] URL: <https://psychologyjournal.ru/about/>.
11. Анна Мидгард Сказкотерапия //Вестник Психологии. [Электронный ресурс] URL: <https://psychologyjournal.ru/about/>.
12. Анна Мидгард Музыкалотерапия //Вестник Психологии. [Электронный ресурс] URL: <https://psychologyjournal.ru/about/>
13. Воловикова Ю. Сказка внутри тебя. Метафорические ассоциативные карты. – Санкт-Петербург: Речь, 2019. – 45с.