

Как победить агрессию?

Скажите себе: «Я здесь не при чем. У него просто плохой день», и негативные эмоции будут вытеснены. Люди, которые применяют подобные техники замещения гнева, имеют больше друзей. Более того, эта методика позволяет избавиться от гнева, не заталкивая его глубоко внутрь, а значит, вы уже не «взорветесь» впоследствии.



Что такое агрессия?



**МБУК «ЦБС городского округа город
Выкса»
ЦЕНТРАЛЬНАЯ ДЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА**

+8 83177 39 2 88

www.mbukcbs.ru

biblioteka-centrdet@rambler.ru

vk.com/bookdet

Нижегородская обл.
г.Выкса,
мкр. Центральный, д. 20

Составитель, компьютерный
набор и верстка - И.А. Биткина



**Информационный
буклет**

12+

г.Выкса, 2023

**Агрессия –
действия,
неправленные на
объект, цель
которых нанести
физический,
моральный вред.**



**Признаки – гнев,
вспыльчивость,
враждебность,
склонность к
физическому,
психологическому
насилию.**



Причины подростковой агрессии

**Пример для подражания.
Дети видят сцены насилия,
агрессивного поведения. И часто
делают выводы, что злость, агрессия
– верный путь стать лидером.**

**Механизм защиты.
Подросток постоянно испытывает
стресс, тревожность.
Учеба, отношения с учителями,
сверстниками, противоположным
полом, родителями, неуверенность в
себе.**

**Способ самоутверждения.
В 13-15 лет ребенку важно признание
сверстников. Или стремятся
подражать тому, кого считают своим
кумиром.**

**Крайности в воспитании.
Для ребенка одинаково опасно
гиперопека и недостаток внимания.**

**Желание привлечь внимание
родителей.**

**Социальный статус семьи.
Ревность. Появление в семье
младшего ребенка.**

**Биологические аспекты.
Юношеский максимализм, поиск
себя, гормональная перестройка,**