

СЕКЦІЯ 22  
SECTION 22



ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ  
PSYCHOLOGICAL SCIENCES

УДК 159.923.

**Спринська З. В.**

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Дрогобицький державний педагогічний університет

імені Івана Франка

**Ксьонзенко І. В.**

магістрант спеціальності «Психологія»

Дрогобицький державний педагогічний університет

імені Івана Франка

### **СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ АГРЕСІЇ У ПІДЛІТКІВ**

Зростання випадків агресивної поведінки серед підлітків чи то у школі, чи у громадських місцях сьогодні спостерігається у багатьох країнах. Збільшувати ризик розвитку агресивної поведінки можуть і соціальні мережі. Не менш важливим є вплив негативних проявів агресії на міжособистісні взаємини у підлітків. Відтак, означена тема є доволі актуальною та вимагає розуміння причин цього явища та розробку ефективних стратегій його подолання.

Агресія у підлітків може бути важкою для управління, але існують стратегії, які можуть допомогти їм вирішити конфлікти та виразити свої емоції здоровим способом. Розглянемо та проаналізуємо ці способи.

Розуміння джерела агресії є важливим для допомоги підліткам зрозуміти, що викликає їхню агресію. Чи є це стрес, невпевненість або конфліктні ситуації в їхньому житті? Розуміння джерела агресії у підлітків – це ключовий крок у допомозі їм керувати своїми емоціями та вчитися виражати їх здоровим способом. Для цього можна використовувати аналіз конкретних ситуацій, в яких підліток проявляє агресію. Слід розмовляти з ним про ці ситуації, щоб допомогти йому зрозуміти, що саме викликає ці емоції. Це може бути стресова ситуація вдома або в школі, конфлікт з друзями або невпевненість у собі.

Важливим є показ емпатії та розуміння почуттів підлітка. Він може почувати себе злісним або розлюченим, і важливо, щоб він відчував, що його почуття важливі і розуміють.

Підтримка в самовиявленні емоцій є немаловажною – мова йде про навчання підлітка виражати свої почуття словами. Це допоможе йому краще зрозуміти свої емоції та шукати конструктивні способи їх вираження.

Спільний аналіз стресових ситуацій допоможе підтримати підлітка у визначенні стресових ситуацій та шляхів їх подолання. Також можна розглянути разом альтернативні стратегії реагування на стрес.

Розвиток навичок керування емоціями – це навчання підлітків розпізнавати свої емоції та вивчати способи керування ними. Треба пояснити підліткам, що є багато способів вираження емоцій та допомогти їм знайти той, який є найбільш конструктивним та адекватним для даної ситуації. Навчіть підлітків практикувати емоційне регулювання, тобто здатність змінювати свої емоції з метою досягнення певної мети. Це можна робити за допомогою складання списку почуттів або ведення щоденника емоцій. Також це може

включати в себе використання методів релаксації, як-от медитація або глибоке дихання, щоб зменшити рівень стресу та напруги.

Навчання соціальних навичок – допомогти підлітку навчитися виражати свої почуття словами, а не діями. Важливо також навчити їх слухати та розуміти почуття інших людей.

Стимулювання фізичної активності, адже вона є відмінним способом розрядження негативної енергії та стресу.

Важливо, щоб підлітки відчували, що вони можуть звернутися за допомогою до дорослих, коли вони мають проблеми чи почуття агресії. Дорослі повинні бути готові слухати та допомагати їм знаходити рішення. Також психолог має інформувати підлітків, з якою допомогою вони можуть до нього звертатися.

Навчання підлітків здоровому вираженню почуттів і вирішенню конфліктів може допомогти їм подолати агресію та розвинути позитивні способи спілкування з оточуючими.

Отже, розробка та впровадження стратегій подолання агресії у підлітків є надзвичайно важливим завданням для сучасного суспільства, що дозволить покращити якість життя підлітків та забезпечити безпеку для всіх громадян. Розвиток описаних навичок допоможе підліткам краще розуміти свої емоції та реагувати на них способом, який сприятиме позитивним відносинам з оточуючими.

### Список літератури

1. Павелків Р.В. Специфіка прояву агресії та деструктивної поведінки в підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Випуск 30. С. 483–494.

2. Уханова А. І. Агресивна поведінка в контексті психічного здоров'я старших школярів. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2017. Том 22. Випуск 1 (43). С. 97–107.