# Нарушение регуляции злости

Нарушение регуляции злости и агрессии у детей и подростков (агрессивное поведение) –повышенная активность различного рода, которая направлена на вредительские действия окружающей обстановке, животным, своему здоровью, окружающим людям.

В группе риска данного расстройства находятся дети разного возраста. При помощи агрессивного состояния дети показывают свое недовольство чего-либо происходящего. Также данное состояние может быть посылом для привлечения внимания окружающих или достижения своей цели.

Причинами агрессивного состояния могут стать различные ситуации:

* негативная семейная обстановка (жестокое обращение, насилие, конфликтные ситуации, равнодушное отношение по отношению к ребенку);
* особенности развития личности (компенсация чувства вины, низкая самооценка, усталость, плохое самочувствие, чувство страха);
* неуравновешенная центральная нервная система;
* влияние внешних отрицательных ситуаций (чувство голода, усталость, выполнение домашних заданий, негативная отметка).

Стоит отметить, что агрессивное поведение может спровоцировать социальную дезадаптацию, девиантное поведение, психопатию, акцентуацию, суицид.

## Симптомы агрессии и злости

Несмотря на то, что агрессивное поведение может проявиться в достаточно раннем возрасте, существует ряд симптомов данного расстройства:

* физическое проявление агрессии (кусание, плевки, толкание, драки, бросание в других различных предметов);
* ораторское проявление (брань, угрозы, оскорбление);
* насмешки;
* обида;
* недовольство;
* признаки низкой самооценки;
* депрессивное состояние;
* суицидальные наклонности.

## Лечение злости и агрессии с помощью КПТ

При работе с пациентами с агрессивным поведением специалисты оказывают помощь, направленную на разрешение проблем личностного характера. Также больной обучается, как адекватно можно выражать свои эмоции и чувства без применения агрессии. Кроме того, метод помогает усвоить различные способы решения ситуаций конфликтного характера.

Для корректного курса реабилитации специалисты применяют тесты-анкеты, при помощи которых устанавливается форма агрессии и чем она вызвана. Также могу быть применены различные вопросники и тесты. Тесты-интерпретации помогу выявить у пациента скрытые и неосознаваемые переживания, о которых ребенок еще даже не подозревает.

## Процесс лечения

Для пациентов с агрессивным поведением применяют несколько методик:

* психотерапия;
* когнитивно-поведенческая терапия;
* упражнения для безопасного проявления агрессивного состояния, происходящие в игровой форме;
* групповые тренинги;
* занятия, направленные на релакс – помогают уменьшить тревожное состояние и эмоциональное напряжение, получить расслабление определенных групп мышц, научиться глубоко дышать и концентрировать свое внимание на чем-нибудь другом, не вызывающем агрессии;
* медикаментозное лечение применяют в крайних случаях, когда общее состояние пациента можно прировнять к острому психозу и психопатии.

## Рекомендации

Коррекция поведения и состояния пациента с агрессивным поведением должна быть в комплексе с участием родных, учителей и ведущих психологов. Обычно в результате такого тандема можно достичь благоприятного прогноза.

Для того чтобы не допустить развития агрессивного поведения, необходимо использовать правильный воспитательный подход, на собственном примере доказать ребенку, что любой конфликт можно урегулировать спокойным способом. Также необходимо регулярно демонстрировать ребенку свою любовь и уважение, разрешать проявлять свой гнев, но в разумной и безопасной для него и окружающих форме. При проявлении незначительном проявлении агрессии не акцентируйте на нем внимание. Но вместе с этим нужно обсуждать непосредственно действия, а не особенности личности.