

Поэтому так важно изучить причины возникновения подростковой жестокости, методы ее профилактики. В рамках своего исследования мы придерживаемся позиции, что в предупреждении проявлений жестокости несовершеннолетними большую роль играет психопрофилактика, обеспечиваемая комплексом диагностических и коррекционных методик. Исследование проводилось на базе МГБУ лица № 30 г. Ставрополя. Совокупную выборку составили подростки 11-14 лет. Общее число испытуемых – 85 человек. Диагностическую программу составили следующие психодиагностические методики: опросник А. Басса, А. Дарки, методика «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина, П.А. Ковалёва, определение деструктивных установок в межличностных отношениях В.В. Бойко, диагностика враждебности (по шкале Кука – Медлей). Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента позволил сделать следующие выводы: у 55% подростков высокий уровень завуалированной жестокости к людям в суждениях о них, у 48% испытуемых высокий уровень открытой жестокости к людям, 57% опрошенных – с высоким уровнем враждебности и 43% – со средним уровнем агрессивности.

Для профилактики проявлений жестокости и агрессивности среди подростков нами предложен тренинг, состоящий из десяти занятий по 60 минут. Занятия содержат упражнения, направленные на оказание психологической помощи и поддержки агрессивным подросткам. Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента позволяет говорить о положительной динамике в выборке, которая выражается в снижении количества подростков с высоким уровнем агрессивности и враждебности. Анализ вышесказанного позволяет говорить о необходимости и важности психопрофилактики для предупреждения проявления жестокости несовершеннолетними.

ВЛИЯНИЕ ГИДРОПРОЦЕДУР НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Панькова К.О., Медведева Н.И.

*Северо-Кавказский федеральный университет,
Ставрополь, e-mail: nigstav@mail.ru*

После напряженного дня каждый человек может и желает расслабиться. И люди делают это по-разному: смотрят телевизор, читают книгу, идут на прогулку, принимают душ. А как же нужно принимать душ, чтобы снять эмоциональное напряжение? Об этом мы и хотим поговорить.

В древности воде придавалась первостепенная важность. В самой первой фразе книги Бытия сказано: «Вначале Бог сотворил небо и землю. Земля же была безводна и пуста, и тьма над бездною, и Дух Божий носился над водою». Эти слова ясно свидетельствуют о том, что древние считали воду главной предпосылкой возникновения жизни на Земле.

И древние египтяне, и христиане связывали с водой духовность и сознание. В обеих религиях считалось, что омовение водой избавляет от грехов и готовит к восхождению на более высокий уровень сознания. В древности при крещении человека полностью окунали в воду.

К сожалению, каждый из нас подвержен каждый день испытывать негативные эмоции. Такие как:

- **Страдание** – отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей;

- **Гнев** – эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности;

- **Отвращение** – отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами), соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта;

- **Презрение** – возникает в межличностных взаимоотношениях и порождается рассогласованием жизненных позиций, взглядов, поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведения объекта чувства;

- **Страх** – отрицательное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о реальной или воображаемой опасности.

Еще с древних времен известно, что вода обладает целебными свойствами. Люди верили, а кто-то и сегодня верит, что заговоренной водой можно излечить любые недуги. В наше время воде и водным процедурам уделяется большое внимание. Для чего нужна вода? Многие ответят, что она нужна для того, что бы утолить жажду, смыть грязь, просто искупаться. Но далеко не многие знают, что водой можно смывать негативное эмоциональное состояние. Для этого нам не нужно, как в древности проводить специальные обряды и затрачивать много времени. К сожалению, гидропроцедурам не все отдают должное, в том плане, что делают это «между прочим», «лишь бы освежиться». А в итоге, как было эмоциональное напряжение, так оно и осталось. А разве может человек продуктивно работать, когда у него совершенно нет настроения на работу? Ответ очевиден – конечно же, нет. Как же тогда исправить такое положение? На самом деле все очень просто. Я предлагаю не сложную методику, которая работает на 100%.

Первым делом после тяжелого дня нужно идти в душ. Вода поможет успокоиться и снять напряжение. Но мало просто принимать душ, не задействовав при этом свои собственные мысли. Став под воду, ощутите чистоту и свежесть воды. Представьте, что она проникает в каждую клеточку вашего тела. Очень важно в этот момент расслабиться и получать наслаждение от ударов струи воды о кожу. Если расслабиться полностью не получается, воспользуйтесь вашим любимым средством для душа. Аромат цветов, или морской свежести, или какой-нибудь другой запах позволит вам забыть о реальности. Главное, чтобы этот запах был вашим любимым. Потом, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь в самом красивом и чистом месте. Думайте о том, как вам хорошо. И вот наконец-то мы подошли к самому главному. Представьте, как вода смывает с вас усталость, негативные эмоции, суету, проблемы. Думайте, как вместе с водой уходит все то, что вас беспокоит, смывается напряжение. Ощутите, что вам становится легче.

После проведения такой процедуры вы обязательно почувствуете, что плохое настроение ушло, вы почувствуете легкость, как физическую, так и духовную. Ощутите умиротворение, удовольствие и спокойствие.

По окончании процедуры вы ощутите себя другим человеком, обновленным и полным сил. Мы живем в очень сложное время, стресс окутывает нас с головы до ног. Но вместо того, чтобы принимать антидепрессанты, чтобы не терять свои силы – попробуйте гидропроцедуры. Они не занимают много времени, зато результат не заставит себя ждать. И помните – вода источник жизни!