

АГРЕССИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ?

Агрессивное поведение детей – это «крик о помощи» и своеобразный метод привлечения внимания. Такой ребёнок «сигнализирует» о том, что он нуждается в любви и ласке, понимании и принятии. С помощью агрессии он даёт понять, что испытывает внутренний дискомфорт, что чувствует себя отверженным и забытым.

Если говорить о детях, то в некоторые возрастные периоды - раннем и подростковом - агрессивные действия считаются не только нормальными, но и в определенной степени необходимыми для становления самостоятельности, автономности ребенка. Полное отсутствие агрессивности в этом возрасте может быть следствием тех или иных нарушений развития, в частности вытеснения агрессивности или формирования таких реактивных образований, как, например, подчеркнутая миролюбивость. Агрессивность, необходимую для обеспечения развития ребенка, принято называть нормативной.

Ненормативная агрессивность как черта личности, склонность ребенка к частому проявлению агрессивного поведения, формируется под влиянием разных причин. В зависимости от причин различаются формы ее проявления.

Агрессивность и детско-родительские отношения.

Агрессивность может иметь разный характер. Ребенок не рождается агрессивным, хотя биологические предпосылки агрессивности возможны. Чаще она формируется на фоне **негативных взаимоотношений в семье ребенка**. Отчужденность, холодность, безразличие к его интересам - вот основные причины агрессивности, которые, правда, не всегда выявляются. Мать может выглядеть гиперопекающей и даже сверхтребовательной к ребенку или по отношению к педагогам, нарушающим, по ее мнению, его интересы.

Следующий значимый фактор - **стиль воспитания**. Чаще всего агрессивный ребенок вырастает в семьях с незрелыми методами регулирования дисциплины, когда родители непоследовательны и непредсказуемы в выборе реакций на отклоняющееся поведение. Им обычно не хватает терпения или времени научить ребенка следовать определенным правилам поведения. Кроме того, они выбирают неэффективные способы реагирования на его агрессивное поведение: либо слишком терпимое, либо излишне жесткое. Используя жесткие наказания, родители показывают детям пример агрессивности. Кроме того, дети учатся противостоять родителям. И если они все-таки меняют свое поведение, то оно не становится внутренней ценностью. Наказание лишь заставляет ребенка скрывать проявления нежелательного поведения, но не устраняет его.

Такие факторы, как попытки постоянного контроля подростка и оказание на него давления, необоснованная критика, отсутствие внимания и любви, способствуют проявлению озлобленности к окружающему миру. Агрессия проявляется в возрасте 10-16 лет, в период переходного возраста. Это тяжелый для ребенка период, когда у него происходит половое созревание, он меняется как личность с психологической стороны. Под давлением изменений, происходящих в нем, подросток уверен в том, что сможет справиться со всеми взрослыми вопросами самостоятельно. Чувствует себя наравне со старшими людьми из его окружения и желает, чтоб отношение с их стороны было такое же. В этот период возникает желание изменить и покорить весь мир, но реализовать это все в жизнь дети просто не могут.

На закрепление агрессивного поведения влияет также **общение с братьями или сестрами**. Ребенок, привыкший агрессивно реагировать на брата или сестру, обычно так же ведет себя со сверстниками.

Ошибки родителей.

На формирование и закрепление агрессивного поведения детей могут влиять следующие факторы:

- низкая степень сплочённости семьи;
- неадекватный стиль семейного воспитания (гипоопека, гиперопека);
- разные стили воспитания у родителей;

- демонстрация модели агрессивного поведения (родителей к детям, отца к матери и др.);
- поощрение агрессивных тенденций в поведении детей;
- равнодушное отношение к социальной успешности ребёнка;
- применение физических наказаний;
- угрозы, «вербальное насилие»;
- введение каких-либо ограничений;
- полное отсутствие поощрения;
- дефицит внимания на воспитание и внутрисемейное общение;
- чрезмерный контроль / отсутствие контроля;
- отсутствие эмоционального контакта;
- недооценка роли личного примера родителей;
- «жизнь ради детей»;
- неконтролируемое использование гаджетов.

Как реагировать на агрессивное поведение ребенка?

Строгие наказания или попустительство приводят к закреплению агрессивности. Строгость может привести к подавлению агрессивных импульсов, но зато они бурно выплескиваются в ситуации свободы. Перед родителями стоит трудная задача - найти способ разумного подавления агрессивности.

Недопустимо угрожать наказанием, но потом не наказывать, поскольку это будет ассоциироваться у ребенка с непоследовательностью взрослых. Иногда эффективным наказанием может стать временная изоляция, она не воспринимается ребенком как демонстрация к нему неприязненного отношения. И наконец, по возможности нужно предлагать ребенку альтернативу поведения, за которое он наказан, чтобы заложить фундамент будущих поощрений.

Следующие **правила экстренного вмешательства** позволят в конфликтной ситуации обеспечить позитивное разрешение конфликтов.

Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.

В тех случаях, когда агрессия детей и подростков не опасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:

- полное игнорирование реакций ребенка/подростка — весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения;
- выражение понимания чувств ребенка («Конечно, тебе обидно...»);
- переключение внимания, предложение какого-либо задания («Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня»);
- позитивное обозначение поведения («Ты злишься потому, что ты устал»).

Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и неопасная агрессивная реакция часто не требует вмешательства со стороны. Дети нередко используют агрессию просто для привлечения к ним внимания. Если ребенок/подросток проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.

Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности.

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он вел себя во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест, и уводят от решения проблемы.

Анализируя поведение ребенка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, только того, что произошло «здесь и сейчас», не припоминая прошлых поступков. Иначе у ребенка возникнет чувство обиды, и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение. Вместо распространенного, но неэффективного «чтения морали», лучше

показать ему негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия больше всего вредит ему самому. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации.

Один из важных путей снижения агрессии — установление с ребенком обратной связи. Для этого используются следующие приемы:

- констатация факта («ты ведешь себя агрессивно»);
- констатирующий вопрос («ты злишься?»);
- раскрытие мотивов агрессивного поведения («Ты хочешь меня обидеть?», «Ты хочешь продемонстрировать силу?»);
- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению («Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит»);
- апелляция к правилам («Мы же с тобой договаривались!»).

Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка/подростка, взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость. Последняя касается только конкретного проступка, ребенок/подросток должен понять, что родители любят его, но против того, как он себя ведет.

Контроль над собственными негативными эмоциями.

Родителям и специалистам необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда ребенок или подросток демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает сильные отрицательные эмоции — раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым нужно признать нормальность и естественность этих негативных переживаний, понять характер, силу и длительность возобладовавших над ними чувств.

Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

Снижение напряжения ситуации.

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детско-подростковой агрессией — уменьшить напряжение ситуации. Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
- демонстрация власти («Учитель здесь пока еще я», «Будет так, как я скажу»);
- крик, негодование;
- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор «сквозь зубы»;
- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- непреклонное настаивание на своей правоте;
- нотации, проповеди, «чтение морали», — наказания или угрозы наказания;
- обобщения типа: «Вы все одинаковые», «Ты, как всегда...», «Ты никогда не...»;
- сравнение ребенка с другими детьми — не в его пользу;
- команды, жесткие требования, давление;
- оправдания, подкуп, награды.

Некоторые из этих реакций могут остановить ребенка на короткое время, но возможный отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем само агрессивное поведение.

Обсуждение проступка.

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоится. В то же время, обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе или семье (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но, прежде всего, для самого маленького агрессора.

Сохранение положительной репутации ребенка.

Ребенку, тем более подростку, очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него — публичное осуждение и негативная оценка. Дети и подростки стараются избежать этого любой ценой, используя различные механизмы защитного поведения. И действительно, плохая репутация и негативный ярлык опасны: закрепившись за ребенком/подростком, они становятся самостоятельной побудительной силой его агрессивного поведения.

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

— публично минимизировать вину подростка («Ты не важно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть»), но в беседе с глазу на глаз показать истину;

— не требовать полного подчинения, позволить подростку/ребенку выполнить ваше требование по-своему;

— предложить ребенку/подростку компромисс, договор с взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении (то есть на том, чтобы ребенок не только немедленно сделал то, что вы хотите, но и тем способом, каким вы хотите), можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

Демонстрация модели неагрессивного поведения.

Важное условие воспитания «контролируемой агрессии» у ребенка — демонстрация моделей неагрессивного поведения. При проявлениях агрессии обе стороны теряют самообладание, возникает дилемма — бороться за свою власть или разрешить ситуацию мирным способом. Взрослым нужно вести себя неагрессивно, и чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции детей.

Поведение взрослого, позволяющее показать образец конструктивного поведения и направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы:

— нерефлексивное слушание — слушание без анализа (рефлексии), дающее возможность собеседнику высказаться. Оно состоит в умении внимательно молчать. Здесь важны оба слова. Молчать — так как собеседнику хочется, чтобы его услышали, и меньше всего интересуют наши замечания; внимательно — иначе человек обидится и общение прервется или превратится в конфликт. Все, что нужно делать — поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился.;

— пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;

— внушение спокойствия невербальными средствами;

— прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;

— использование юмора;

— признание чувств ребенка.

Дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие — искренность взрослого, соответствие его невербальных реакций словам.

Выход, а не подавление.

Всегда важно давать выход эмоциям, не «зажимая» их и не «подавляя».

Этому должны научиться сами родители, а уже потом научить этому своих детей. Если вы злитесь, то не бойтесь говорить об этом своему ребёнку. Это нормально. Таким образом, вы проговариваете проблему, и вам становится легче. Параллельно вы показываете ребёнку, что и он может так делать — говорить о том, что ему не нравится, что

он зол или чем-то расстроен. Постепенно ребёнок освоит этот «манёвр» и поймёт, что гораздо легче говорить о проблеме, нежели пытаться привлечь внимание своим ужасным поведением.

Правильный пример.

Важно, чтобы ваши слова ни расходились с вашими действиями. Отдавайте себе в этом отчёт. Не требуете от ребёнка того, чего не можете выполнить сами.

Если вы хотите, чтобы ребёнок экологично выражал свои эмоции, обратите внимание на то, как делает это его окружение, и прежде всего, вы – родители.

Если у вас сложности с выражением своей агрессии, и вы не можете «принимать» агрессивное поведение своего ребёнка, то возможно, стоит обратиться к психологу.

Полезные ссылки:

И. Млодик (известный детский психолог).
Подростки. https://mestogdemozhno.com/video_podrostki

Советы родителям агрессивного подростка. Способы борьбы с подростковой агрессией. <https://yandex.ru/video/preview/7662984096228322929>