

Цель: повышение уровня психологической компетентности родителей.

Задачи:

способствовать развитию конструктивных детско-родительских отношений;

формировать представления о причинах агрессивного поведения подростков;

предложить родителям рекомендации по профилактике агрессивного поведения подростков;

мотивировать родителей к применению способов управления гневом в различных ситуациях.

Вступительная часть.

Добрый день, уважаемые родители! Для наших детей существуют два важных мира – семья и школа. С одной стороны, они существуют и развиваются самостоятельно, а с другой стороны они взаимодействуют между собой и оказывают большое влияние на развитие наших подростков. Психологический комфорт и результативность их обучения напрямую зависят от того, как происходит взаимодействие между родителями и учителями.

Учитель предлагает родителям посмотреть видеоролик «Успейте заметить, о чем молчит подросток – агрессия» (<https://www.youtube.com/watch?v=sR5iQux-f3g>) [5].

После просмотра родителям предлагают ответить на вопрос «Как вы думаете, о чем пойдет сегодня разговор?». Родители высказывают свои предположения.

Сегодня наша встреча будет посвящена такой важной теме, как агрессия. В подростковом возрасте человек переживает кризис, связанный со взрослением и однажды происходит то, что ребенка как будто кто-то подменяет: был ласковым котенком, а превращается в колючего ежа. Там, где была тихая гавань, уже зияет огромная пропасть. Попытки докричаться друг до друга делают эту пропасть еще глубже. В чем причины таких изменений? У одних подростков период агрессии приходится на 12 лет, у других проявляется в 14-15, а у третьих затягивается до 17-18. Можно ли подготовиться к таким изменениям в жизни вашего ребенка? Как найти золотую середину и не навредить ребенку своими действиями? На эти и другие вопросы мы будем вместе искать сегодня ответы.

Основная часть.

В повседневной жизни подростки часто сталкиваются с проявлениями агрессии. Это стычки и драки со сверстниками, это грубость и хамство, жестокость и причинение боли себе (аутоагрессия – когда подростки начинают экспериментировать с телом, прокалывать уши, наносить татуировки). В это время страдают отношения в семье и с окружающим миром, агрессивное поведение сказывается на учебе.

Современный подросток сталкивается с агрессивным поведением и в интернете – виртуальным насилием, преследованием и запугиванием в Сети [3; 4]. Эта проблема особенно актуальна в среде подростков, для которых социальные сети являются неотъемлемой частью жизни. Логично, что их конфликты перетекают из оффлайн в онлайн. Подростки становятся жертвами атак хейтеров (от англ. hate – ненависть), людей, которые испытывают и выражают ненависть, злобу по отношению к чему- или кому-либо, которые пишут злобные комментарии, унижающие честь и достоинство других людей. Главная цель для них – дать выход токсичным эмоциям. Это явление называется кибербуллингом. Его опасность в систематичности и реальной цели нанести вред, а также в том, что такое поведение приводит к продолжительным мучительным переживаниям, а иногда и летальным исходам для его жертв. Об этом виде насилия мы поговорим в другой раз, а сегодня же мы обсудим особенности агрессивного поведения в реальных взаимоотношениях подростков и их родителей.

В подростковом возрасте детям свойственно вступать в борьбу против всех, искать приключения и отстаивать свое место под солнцем. Но жажда острых ощущений и новых впечатлений, стремление почувствовать себя независимым и взрослым нередко приводят к серьезным проблемам, в том числе и с законом.

Далее учитель предлагает родителям ответить (не проговаривая ответы вслух) на вопросы, размещенные на слайде презентации.

1. Какие чувства Вы испытываете к своему ребенку, когда он ведет себя агрессивно?
2. Как вы думаете, какие причины приводят к тому, что он так себя ведет?
3. Что вы делаете, когда ребенок проявляет агрессию?
4. Какие ваши слова или действия помогают ребенку стать спокойнее?
5. Какие слова или действия помогают ребенку понять, что вы его понимаете и любите?
6. Какие слова или действия могут помочь вашему ребенку почувствовать себя успешным?

Время для самоанализа – до 8 минут.

После самоанализа учитель предлагает желающим высказаться, ответив на следующий вопрос: «О чем вы думали, когда анализировали взаимоотношения со своим ребенком?»

Если родители проявляют пассивность, педагог высказывает предположения, которые они могли бы высказать, анализируя взаимоотношения со своими детьми.

Далее, учитель знакомит родителей с основными понятиями.

Агрессивность – это особенная характеристика человека, которая понимается как склонность к агрессивному поведению, неспособность контролировать свои реакции, проявление враждебности к другим. Под агрессией понимают сильные физические, словесные или символические

действия, содержащие угрозу или наносящие психический или физический вред или ущерб другим людям.

Агрессия может выполнять в подростковом возрасте защитную роль. Молодые люди используют ее для того, чтобы защитить свое мнение, отстоять границы, справиться со страхами. В этом возрасте происходит и гормональная перестройка, которая неизбежно сказывается на поведении.

Как распознать подростковую агрессию?

Для того чтобы распознать подростковую агрессию необходимо понаблюдать за ребенком и определить, есть ли в его поведении что-то из нижеперечисленного.

Физическая агрессия: крайнее проявление агрессии и жестокости, это драки и физические столкновения с кем-либо.

Раздражение: грубость и вспыльчивость.

Вербальная агрессия: все словесные выражения гнева, ребенок при любой острой ситуации или, казалось бы, на ровном месте кричит, угрожает, прибегает к шантажу («выпрыгну из окна», «уйду из дома»).

Косвенная агрессия, направленная на жертву: злобные шутки, сплетни.

Ненаправленная агрессия: топает ногами, кричит в толпе.

Причины агрессивного поведения.

Причины агрессии могут находиться в семье или в личной жизни подростка, в его душевном состоянии, во внешних обстоятельствах (стрессы, переутомление, болезнь, неправильное питание, режим дня). Подросток проявляет агрессию:

когда страшно, что его не любят, не понимают, что он один в этом мире;

когда не видит другого способа самоутвердиться или привлечь внимание взрослых, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия;

когда начинает бороться за самоутверждение против чрезмерной родительской власти и опеки (смысл агрессивного поведения для взрослеющего ребенка – отстоять право самому делать выбор, самому решать проблемы и вообще показать, что он личность);

когда обижен на родителей (смысл агрессивного поведения в этом случае можно выразить так: «Вы сделали мне плохо – пусть и вам будет тоже плохо!...»);

когда теряет уверенность в себе (накопив горький опыт неудач и критики в свой адрес, из-за низкой самооценки, подросток приходит к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не получится». Это – в душе, а внешним поведением он показывает: «И пусть плохой», «И буду плохой!») [1];

когда в доме неблагоприятная эмоциональная среда, а агрессивное поведение – норма для членов семьи;

когда подросток большое количество времени проводит в агрессивной медиа-среде, чрезмерно увлечен компьютерными играми с агрессивным контентом, в том числе.

Родители понимают, что подростковый период – это сложное время не только для самого ребенка, но и для всей семьи. Время, когда над собой нужно, прежде всего, работать родителям. Научиться не отвечать криком на крик, найти в себе внутренние ресурсы оставаться спокойными и мудрыми.

Профилактика подростковой агрессии. Советы родителям.

1. Позвольте подростку быть самостоятельным, самому решать свои проблемы, проявлять инициативу. Не диктуйте, как поступить, а спросите, чем вы можете помочь.

2. Сделайте так, чтобы в семье уровень агрессии был максимально низким.

3. Выстраивайте доверительные отношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно. Уровень агрессии будет ниже, так как ребенку не придется обращать на себя внимание экстремальными способами.

4. Хорошо, если у подростка будут увлечения, которые направят его энергию в мирное русло. Например, фехтование, бокс или занятия танцами.

5. Хвалите подростка за его достижения и старания, поддерживайте, даже если его увлечения вам кажутся пустяковыми.

От агрессивности больше всего страдает сам подросток: он в ссоре с родителями, он теряет друзей, он живет в постоянном раздражении, а чаще всего в страхе. Все это делает его несчастным. Забота и тепло для него лучшее лекарство. Пусть он в каждый момент времени почувствует, что родители любят, ценят и принимают его.

После данной информации учитель предлагает родителям на слайде презентации способы владения гневом в различных ситуациях в виде таблицы «Рецепты избавления от гнева».

Рецепты избавления от гнева

Рецепт	Пути выполнения
1. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии	Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: «Я расстроена. Хочу побыть одна», или «Я сейчас расстроена. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня»
2. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, чтобы вас могло бы успокоить	Примите теплую ванну или душ, выпейте чаю. Позвоните друзьям. Послушайте любимую музыку. Расслабьтесь, просто лежа на диване
3. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он	Проводите с подростком как можно больше времени. Слушайте его. Делитесь с ним своим опытом. Если в семье несколько детей, общайтесь не только со всеми, но и

чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	уделяйте внимание каждому из них в отдельности
4. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев	Не позволяйте подросткам выводить вас из равновесия. Умейте предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (переключаясь на хорошие мысли, делая дыхательные упражнения) и ситуацией
5. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия	Отложите или отмените все совместные дела с подростком (если это возможно). Старайтесь не прикасаться к подростку в минуты раздражения

Учитель предлагает список литературы, электронных источников и материалы по теме, находящиеся в приложениях (приложение 1, 2, 3), с которыми родители могут познакомиться в свободное время.

Таким образом, родителям очень важно понимать, что главные усилия нужно направить на то, чтобы переключать свои отрицательные эмоции на конструктивные действия. Да, в каком-то смысле придется менять себя. Но это – единственный путь, чтобы выстроить хорошие отношения с взрослеющим ребенком, для того чтобы он был успешным в будущей жизни.

Заключительная часть.

После этого учитель обращается к родителям со словами: «Дорогие родители! Помните, что за любыми вспышками гнева или ярости у ваших детей скрываются боль, обида или разочарование, постарайтесь услышать и понять, то, что они хотят сказать, услышать их радость и боль, отреагировать и помочь. Уважаемые родители, если вы заметили у своего ребенка появление злых шуток в отношении других людей, участие в ссорах и драках, желание ломать и разрушать, изменение настроения не оставляйте его без своего внимания, при необходимости обратитесь к специалистам школы, города. Помните, бывают ситуации, когда только ваше родительское внимание и поддержка, помощь специалистов могут сохранить здоровые отношения с вашим ребенком».

Приложение 1.

Причины нарушений поведения детей.

Первая причина – это борьба за внимание. Родители то и дело отрываются от своих дел, сыплют замечания. Нельзя сказать, что это уж очень приятно, но внимание все-таки получено. Лучше такое, чем его отсутствие.

Если причиной агрессии является борьба за внимание, необходимо найти способ показать ребенку *положительное внимание* к нему. Делать это лучше в относительно спокойные моменты, когда никто ни на кого не рассержен. Придумать какие-нибудь совместные занятия, игры или прогулки. Стоит попробовать, и вы увидите, какой благодарностью отзовется ваш ребенок. Что же касается его привычных непослушаний, то их в этот период лучше всего оставлять без внимания. Через некоторое время ребенок обнаружит, что они не действуют, да и надобность в них, благодаря вашему положительному вниманию, отпадет.

Вторая причина – борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской власти и опеки. Знаменитое требование «я сам» сохраняется в течение всего детства, особенно обостряясь у подростков. Дети очень чувствительны к ущемлению этого стремления. Но им становится особенно трудно, когда родители общаются с ними в основном в форме указаний, замечаний и опасений. Родители считают, что так они прививают своим детям правильные привычки, приучают их к порядку, предупреждают ошибки, вообще – воспитывают.

Это необходимо, но весь вопрос в том, *как* это делать. Если замечания и советы слишком часты, приказы и критика слишком резки, а опасения слишком преувеличены, то ребенок начинает восставать. И родители сталкиваются с упрямством, агрессией, своеволием, действиями наперекор. Смысл такого поведения для подростка – отстоять право самому решать свои дела и вообще показать, что он личность. И неважно, что его решение подчас не очень удачно, даже ошибочно. Зато оно свое, а это – главное!

Если источник конфликтов – борьба за самоутверждение, то следует *уменьшить свой контроль* за делами ребенка. Детям важно накапливать опыт собственных решений и даже неудач.

В переходный период налаживания отношений родителей с детьми необходимо воздерживаться от таких требований, которые подросток, скорее всего не выполнит. Напротив, очень помогает то, что может быть названо «методом подстройки»: вы не оспариваете решение, к которому он пришел, а договариваетесь с ним о деталях и условиях его выполнения. Но больше всего поможет избавиться от излишнего давления и диктата понимание, что упрямство и своеволие молодого человека – это лишь раздражающая вас форма мольбы: «Позвольте же мне, наконец, жить своим умом».

Третья причина – желание отомстить. Дети часто бывают обижены на родителей. Причины могут быть очень разные: родители более внимательны к младшему; мать разошлась с отцом, и в доме появился отчим; резкое замечание; невыполненное обещание; несправедливое наказание. И снова в глубине души ребенок переживает и даже страдает, а на поверхности – все те же протесты, агрессия, непослушание и неуспеваемость в школе.

Смысл агрессивного поведения в этом случае можно выразить так: «Вы сделали мне плохо – пусть и вам будет тоже плохо!..».

Поняв причину, надо, конечно, постараться ее устранить. Самая трудная ситуация – у отчаявшегося родителя и разуверившегося в своих силах подростка. Умное поведение родителя в этом случае – *перестать требовать* «полагающегося» поведения. Стоит «сбросить на ноль» свои ожидания и претензии. Наверняка ребенок что-то может и к чему-то даже очень способен. Но пока он такой, какой есть. Необходимо найти доступный для него уровень задач, организовать с ним совместную деятельность, так как сам выбраться из тупика он не может.

Четвертая причина – потеря веры в собственный успех. Может случиться, что подросток переживает свое неблагополучие в какой-то одной области жизни, а неудачи у него возникают совсем в другой. Например, у мальчика могут не сложиться отношения в классе, а следствием будет запущенная учеба, в другом случае неуспехи в школе могут привести к агрессивному поведению дома и т. д. Подобное «смещение неблагополучия» происходит из-за низкой самооценки подростка. Накопив горький опыт неудач и критики в свой адрес, он вообще теряет уверенность в себе. Он приходит к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не получится». Это – в душе, а внешним поведением он показывает: «Мне все равно», «И пусть плохой», «И буду плохой!».

В данном случае нельзя допускать в адрес подростка никакой критики! Необходимо искать любой повод, чтобы поощрить, отметить любой, даже самый маленький успех. Постараться подстраховывать его и таким образом избавить от крупных провалов. Первые же успехи окрыляют ребенка [1].

Способы выражения гнева и контроля поведения.

Для того чтобы контролировать агрессию, отстаивать свои права и интересы, защищать себя социально приемлемыми способами, не причиняя вреда другим людям, необходимо научиться самим родителям и научить подростков сознательно управлять своим гневом, выражать гнев в допустимых и приемлемых формах. На успешность контроля агрессии ребенка влияет образец (пример родителей) и подкрепление (похвала, поощрение).

Существует четыре основных способа выражения гнева:

1. Прямо заявить о своих чувствах, при этом давая выход отрицательным эмоциям.
2. Выразить гнев в косвенной форме, вымещая его на человеке или предмете, который представляется разгневанному не опасным. Человеку необходимо выплеснуть гнев из себя, но не на того, кто вызвал это чувство, а на того, кто «подвернется» под руку, то слабее и не сможет дать отпор. Такое выражение гнева получило название переноса.
3. Сдерживать свой гнев, «загоняя» его внутрь. В этом случае постепенно накапливающиеся отрицательные чувства будут способствовать возникновению стресса или заболевания.

Для обучения подростков конструктивным способам выражения гнева необходимо использовать способы, которые бы не наносили ущерб и не причиняли вреда другим людям. Необходимо: а) учить детей прямо заявлять о своих чувствах и б) учить детей выражать гнев в косвенной форме с помощью выполнения физических упражнений, игры, рисования, сочинения и рассказывания историй и др.

Способы управления гневом.

1. Прогуляться в парке или на природе.
2. Громко спеть песню или потанцевать.
3. Поговорить с другом, попросить совет.
4. Почитать книгу.
5. Выпить теплый чай.
6. Принять ванну или душ.
7. Съесть что-либо вкусное.
8. Рассказать о своих эмоциях подруге или другу.
9. Успокоиться с помощью медитации.
10. Устроить соревнования «Кто громче крикнет» или «Кто дальше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
11. Использовать «Листок гнева». Комкать, рвать, топтать листок бумаги, пока не почувствуете, что чувство уменьшилось. А затем, собрать все кусочки и выбросить в мусор для того, чтобы окончательно справиться с гневом.
12. Написать письмо обидчику, а затем выбросить его.
13. Пометать дровишки в мишень.
14. Сделать уборку в комнате.