

«КАК СЕБЯ ВЕСТИ С АГРЕССИВНЫМИ ПОДРОСТКАМИ?»

Диагностические критерии агрессивности для подростков

- часто (чаще по сравнению с поведением других подростков) теряют контроль над собой;
- часто винят других в своем «неправильном» поведении и ошибках;
- часто спорят, ругаются с одноклассниками и взрослыми;
- намеренно раздражают взрослых, отказываются выполнять просьбы взрослых;
- завистливы и мнительны;
- часто сердятся и прибегают к дракам.

Если у подростка в течение 6-ти и более месяцев одновременно устойчиво проявлялись 4 критерия, его можно называть агрессивным.

Выделяют ряд характерологических особенностей, которые обозначают внутренние противоречия, проблемные зоны и внутренние конфликты агрессивных подростков

Характерологические особенности агрессивных подростков

- заранее настроены на негативное восприятие себя со стороны окружающих;
- воспринимают большой круг ситуаций как угрожающих, враждебных по отношению к ним;
- чувствуют себя отверженными;
- имеют высокий уровень личностной тревожности;
- сверхчувствительны к негативному отношению к себе;
- имеют неадекватную самооценку, чаще низкую;
- не оценивают собственную агрессию как агрессивное поведение;
- всегда винят окружающих в собственном деструктивном поведении;
- в случае намеренной агрессии (нападение, порча имущества и т.п.) отсутствует чувство вины, либо вина проявлена очень слабо;
- склонны не брать на себя ответственность за свои поступки;
- имеют ограниченный набор реакций на проблемную ситуацию;
- в отношениях проявляют низкий уровень эмпатии;
- слабо развит контроль над своими эмоциями;
- слабо осознают свои эмоции, кроме гнева;
- имеют неврологические недостатки: неустойчивое, рассеянное внимание, слабая оперативная память, неустойчивое запоминание;
- не умеют прогнозировать последствия своих действий (эмоционально застревают на проблемной ситуации);
- положительно относятся к агрессии, так как через агрессию получают чувство собственной значимости и силы.

Экстренное вмешательство при агрессивных проявлениях.

В ряде случаев при проявлениях подростковой агрессии требуется срочное вмешательство педагогов. Экстренное вмешательство должно быть нацелено на уменьшение или избегание агрессивного поведения в напряженных, конфликтных ситуациях.

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

1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.

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

- полное игнорирование реакций подростка - весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения;
- выражение понимания чувств ребенка ("Конечно, тебе обидно...");
- переключение внимания, предложение какого-либо задания ("Помоги мне, пожалуйста, достать книгу 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. Подростки нередко используют агрессию просто для привлечения к ним внимания. Если обучающийся проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.

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

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. После того как подросток 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 подростка, 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 подростком 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, взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость. Последнее, касается только конкретного проступка.

3. Контроль над собственными негативными эмоциями.

Необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными обучающимися. Когда 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 возобладавших над ними чувств.

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

4. Снижение напряжения ситуации.

Основная задача взрослого, сталкивающегося с 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 подростка, 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 подростка с другими - 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.

5. 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, и только затем обсуждать в группе (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 агрессора.

6. Сохранение положительной репутации обучающегося.

Любому человеку, тем более подростку, очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него - публичное осуждение и негативная оценка. Молодые люди стараются избежать этого любой ценой, используя различные механизмы защитного поведения. И действительно, плохая репутация и негативный ярлык опасны: закрепившись за студентом, они становятся самостоятельной побудительной силой его агрессивного поведения.

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

- публично минимизировать вину обучающегося ("Ты неважно себя чувствуешь", "Я знаю, ты не хотел его обидеть"), но в беседе с глазу на глаз показать истину;
- не требовать полного подчинения, позволить подростку выполнить ваше требование по-своему;
- предложить компромисс, договор с взаимными уступками.

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

7. Демонстрация модели неагрессивного поведения.

Важное условие воспитания "контролируемой агрессии" у подростка - 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 подростков.

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

- нерефлексивное слушание - это слушание без анализа (рефлексии), дающее возможность собеседнику высказаться. Оно состоит в умении внимательно молчать. Все, что нужно делать - поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился;
- пауза, дающая возможность подростку успокоиться;
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
- внушение спокойствия невербальными средствами;
- признание чувств подростка
- использование юмора.

Подростки довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения, поэтому демонстрация неагрессивного поведения со стороны взрослого является важным элементом воспитания.

Немало агрессивных поступков со стороны подростков возникает в результате эмоционально напряженных ситуаций. **И задача педагога — снизить этот уровень.** Типичными ошибками взрослых в подобных случаях являются следующие: угрожающий тон разговора, повышение голоса; насмешки и высмеивание; негативная оценка личности; привлечение в конфликт посторонних людей; демонстрация власти; проповеди и чтение морали; обобщения.

Можно предложить некоторые способы для выплескивания агрессивных эмоций для подростков:

1. можно порвать на мелкие кусочки простой лист бумаги или скомкать его — это существенно снизит уровень негативных эмоций;
2. полезно также и громко покричать — глубокое дыхание и громкий звук помогут освободиться даже от сильного стресса;
3. любая значительная физическая нагрузка нормализует гормональный баланс в крови, а это также способствует снижению агрессии.

В случае незначительной агрессии, не представляющей большой угрозы, можно воспринять ее, переключив внимание подростка с помощью какого-то задания, либо выразить понимание его эмоционального состояния («Понятно, что это тебя взволновало...»).

Один из способов снижения агрессии — установить с подростком обратную связь, используя при этом определенные приемы. Например, определить собственные чувства по отношению к данному поступку («Мне не нравится, когда на меня кричат» или «мне неприятно, когда со мной так разговаривают»). Вскрыть мотивы агрессии («Ты хочешь меня обидеть?»). Напомнить о правилах («Мы же с тобой договорились...»). Дать определение происходящему («Ты ведешь себя грубо»).

Пытаясь установить обратную связь, следует проявить заинтересованность, доброжелательность и твердость, которые касаются именно конкретного поступка, а не

личности в целом. Вместо неэффективного чтения морали важно показать все возможные негативные последствия агрессивного поступка и обсудить конструктивные способы решения возникшей проблемы.

В момент проявления агрессии не стоит анализировать ее причины. Об этом следует задуматься, когда все успокоится, однако нельзя откладывать надолго. Подросток очень тяжело переживает публичное осуждение и всячески старается его избежать. Плохая репутация и полученная негативная оценка в коллективе могут быть стимулом для проявления дальнейшей агрессии. Чтобы не испортить подростку репутацию в коллективе, можно публично свести к минимуму вину подростка, но в личной беседе показать истинное положение дел.

В сложных напряженных ситуациях важно уметь показать пример конструктивного поведения, придерживаясь психотехнических приемов тактики ведения переговоров:

- 1) внимательно выслушивать обучающегося;
- 2) обеспечить спокойную обстановку невербальными способами (спокойная мимика и жестикуляция взрослого);
- 3) предоставить ему возможности высказаться;
- 4) признать чувства обучающегося («я понимаю, тебе обидно...»);
- 5) выдержать паузу, позволяющую успокоиться; можно использовать и чувство юмора;
- 6) выработать решение;
- 7) изменить отношение к произошедшему на спокойное или позитивное.

В итоге рекомендаций важно отметить, что тактика воздействия должна строиться в зависимости от предполагаемой природы агрессивного поведения: в одном случае следует игнорировать агрессивную тенденцию и не фиксировать на ней внимание; в другом – не принять агрессию и установить запрет на подобные действия; в третьем – переключить внимание.

Вообще, при работе с обучающимися, имеющими инвалидность и ОВЗ необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- Как можно чаще общаться с ними;
- Избегать их переутомления;
- Не сравнивать обучающихся с окружающими и с друг другом;
- Способствовать повышению самооценки (хвалить, обязательно указывая за что);
- Обращаться по имени;
- Оставаться спокойным в любой ситуации.

Применение данных рекомендаций позволит наладить общение с подростками, склонными к агрессивному поведению, а так же снизить их агрессивность.