

АГРЕССИВНОСТЬ

Рекомендации родителям и педагогам

Для того, чтобы устранить нежелательные появления агрессии у ребенка родители должны стремиться к установлению теплых отношений с ним, в определенных ситуациях проявлять твердость и решительность. Эти рекомендации можно адресовать и педагогам. Рекомендации могут быть диагностической и коррекционной направленности. Они должны применяться с учетом: выраженности и других свойств агрессивного поведения; социальной ситуации, в которой проявляется агрессивность у ребенка «здесь и сейчас», в процессе, до или после проявлений агрессии у ребенка. Для удобства рекомендации разгруппированы по стратегиям коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у детей и условиям эффективности игровой терапии.

Стратегия на осознание ребенком агрессивного и неуверенного поведения:

постарайтесь понять характер детской агрессивности -защитный или более похожий на жестокость без сочувствия к обиженным; стимулируйте осознание особенностей вспыльчивого и неуверенного поведения детьми; помогайте агрессивным детям адекватно оценивать эмоциональное состояние ребенка жертвы, а не только собственное; стремитесь поставить агрессивного ребенка на место ребенка жертвы агрессии, притеснения; чаще разговаривайте с агрессивным ребенком о палитре его собственных эмоциональных состояний; чаще спрашивайте у агрессивных детей о вариантах выхода из конфликтной ситуации; объясняйте агрессивному ребенку какими другими неагрессивными способами он может самоутвердиться, обратить на себя внимание среди других людей; объясните ребенку что такое вспышка гнева, покажите руками, нарисуйте стимулируя положительные эмоции, интерес и чувство юмора у ребенка; спрашивайте агрессивного ребенка в каких случаях он чаще всего становится сердитым, теряет над собой контроль; объясняйте агрессивному ребенку, зачем необходимо и что означает «контролировать» собственную агрессию.

Используйте стратегию стимуляции гуманных чувств у агрессора к другим детям:

стимулируйте у агрессивных детей умение признавать собственные ошибки, переживание чувства неловкости, вины за агрессивное поведение; учите ребенка не сваливать вину за его агрессивное поведение на других; развивайте у агрессивных детей чувство эмпатии, сочувствия к другим, сверстникам, взрослым и живому миру.

Стратегия на отреагирование агрессивного поведения детьми: помогайте ребенку выражать негативные эмоциональные состояния не гневом и враждебностью, а другими эмоциями и поведением; учите выплескивать гнев в приемлемой форме; учите агрессивного ребенка говорить словами о том, что ему нравится или не нравится; учите ребенка выражать агрессию словами, а не физической агрессией; стремитесь, используя чувство юмора, объяснять ребенку склонному к агрессии, что: «если кто-то на тебя лаяет, то не надо лаять (реагировать) в ответ».

Стратегия на моделирование через провокацию, и преодоление состояния «здесь и сейчас»: учите агрессивных и обидчивых детей, передавая мяч по кругу обмениваться необходимыми именами, шуточными прозвищами; если ребенок специально раздражает других, то создавайте игровые ситуации в которых ему приходится брать ответственность за такое поведение.

Стратегия на переключение состояния: стимулируйте положительные эмоции у агрессивных детей с целью переключения с агрессивного состояния на иное; используйте новизну, необычность, неожиданность игрового и неигрового поведения и действий с предметами чтобы переключить ребенка на неагрессивное поведение.

Стратегия на предупреждение агрессивных состояний: 1) у ребенка - не навешивайте ярлыки на агрессивного ребенка злой, забияка, драчун, вредина и более обидных; 2) у взрослого – помните, что у вас есть, как минимум 15-ть стратегий, то есть наиболее общих способов изменения поведения (см. Методы и приемыС.23-45Л.

Используйте стратегию стимуляции чувства юмора: для косвенной оценки, а не провокации ситуационно-личностной агрессии у детей.

Условия эффективности игротерапии: варьируйте, усложняйте, упрощайте сложность игровых действий и поведения в зависимости от непредсказуемо меняющегося поведения ребенка; чаще создавайте воображаемые ситуации, в которых ребенок может овладевать агрессивным или неуверенным поведением в сотрудничестве и под контролем взрослого.

СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ (выплескивания) ГНЕВА

1. Нарисовать свой гнев.
2. Громко покричать и потопать ногами
3. Поиграть с песком и водой
4. Побегать
5. Послушать музыку
6. громко спеть песню
7. пометать дротики в мишень
8. попрыгать через скакалку
9. использовать мешочек для крика
10. подраться
11. пускать мыльные пузыри
12. устроить бой боксерской грушей
13. полить цветы
14. пробежать по коридору школы
15. быстро стереть написанное на доске
16. забить несколько гвоздей в бревно
17. использовать «листок гнева»
18. передвинуть мебель в квартире
19. поиграть в настольный футбол, хоккей
20. постирать белье
21. нарисовать обидчика и порвать рисунок
22. скомкать газету и выбросить ее
23. слепить из пластилина обидчика и сломать ее
24. помесить глину или тесто
25. разорвать газету на мелкие кусочки
26. бить по подушке
27. подраться с кем-нибудь большими пальцами рук
28. написать письмо обидчику, сжечь его
29. дыхательные упражнения
30. умыться холодной водой
31. послушать музыку
32. посчитать от 1 до 10
33. рисовать свой гнев левой рукой
34. отжаться от пола максимальное количество раз

Экстренное вмешательство при агрессивных проявлениях

В ряде случаев при проявлениях детской или подростковой агрессии требуется срочное вмешательство взрослых. Экстренное вмешательство нацелено на уменьшение или избегание агрессивного поведения в напряженных, конфликтных ситуациях. Для более конструктивного воздействия на агрессивные реакции детей и подростков разработаны специальные рекомендации для педагогов и родителей, но их знание не повредит и психологам.

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

1. 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, снять белье с веревки, 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.

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 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.

3. 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.

4. 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.

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, 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.

6. 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 неважно 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.

7. 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;
- пауза, дающая возможность ребенку успокоиться; Q 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.