**Подростки и агрессия**

**Введение**

Проблема кризиса, конфликтов, трудностей - одна из самых сложных и острых в развитии и воспитании подростков. С начала научного изучения под-росткового периода за этим возрастом закрепилась название критического, что отразилось в его образной характеристике как периоды "Sturm und Drang", "Storm and Stress", т. е. "бури и натиска", "бушевания и напряжения".

Многие взрослые люди только с ужасом могут подумать о возможности вновь оказаться подростками, снова взрослеть, снова открывать себя и свою судьбу в своих собственных испытаниях. Однако выборы молодых в смысле "жизнь моя, а вместе с ней и весь мир здесь решается" в стабильных общест-венных системах делаются в лоне предшествующих поступков, с чувством ис-торической традиции. Но вся сложность проблемы самоопределения совре-менной российской молодежи в том, что она лишена этого чувства, оказавшись в ситуации отсутствия образцов поступков, "когда никто вокруг тебя или до тебя никак не поступал", ей страшно входить в мир взрослых. Вот голос со-временного растерянного подростка:

Мой мир другой, во всем.

Там нету злых,

Там нету крови.

И я не знаю, что со мной.

Сейчас не нравится мне всё.

Не нравится любить,

Не нравится мне жить.

Зачем мне это всё?

Ведь я еще ребенок.

И как во всём мне разобраться,

Кому сказать о том,

Что я сама не знаю.

Напряженная, неустойчивая социальная, экономическая, экологическая, идеологическая обстановка, сложившаяся в настоящее время в нашем общест-ве, обуславливает рост различных отклонений в личностном развитии и пове-дении растущих людей. Среди них особую тревогу вызывают не только про-грессирующая отчужденность, повышенная тревожность, духовная опусто-шенность детей, но и их цинизм, жестокость, агрессивность. Наиболее остро этот процесс проявляется на рубеже перехода ребенка из детства во взрослое состояние - в подростковом возрасте. Причем проблема агрессивности подро-стков, которая затрагивает общество в целом, вызывает как глубокое беспокой-ство педагогов, родителей, так и острый научно-практический интерес иссле-дователей. Однако попытки объяснения агрессивных действий молодых людей затрудняются тем, что не только в обыденном сознании, но в профессиональ-ных кругах и во многих теоретических концепциях явление агрессии получает весьма противоречивые толкования.

Необходимость определения реальных психологических причин агрес-сивности растущих детей, раскрытия условий, механизмов, средств её предот-вращения и коррекции обуславливает актуальность настоящей работы.

**Взаимоотношения подростков**

Особенно интенсивное развитие общения детей со своими сверстниками получает в подростковом возрасте. Вовлечение под-ростков орбиту уже не детских интересов побуждает его к инициа-тивной перестройке взаимоотношений с окружающими людьми. Он сам начинает предъявлять повышенные требования к себе и ко взрослым, сопротивляется и протестует против обращения с ним как маленьким. Подросток требует расширения своих прав соответ-ственно подчеркиваемым взрослыми людьми его обязанностям. Как реакция на недопонимание со стороны взрослого человека у подростка нередко возникают разные виды протеста, неподчине-ния, непослушания, которые в крайне выраженной форме проявля-ются в открытом неповиновении, негативизме. Если взрослый осознает причину протеста со стороны подростка, то он берет на себя инициативу в перестройке взаимоотношений, и это перестрой-ка осуществляется без конфликтно. В противном случае возникает серьезный внешний и внутренний конфликт, кризис подросткового возраста, в который обычно в равной степени оказываются вовле-чены и подросток и взрослый. Конфликты между подростками и взрослыми возникают, в частности, по причине расхождения их мнений о правах и обязанностях детей и родителей, взрослых и де-тей. Важное условие предупреждения и преодоления конфликта, если он уже возник, - переход взрослого на новый стиль общения с подростком, изменение отношения к нему как к неразумному дитя на отношение к подростку как ко взрослому. Это, в частности, оз-начает максимально полную передачу подростку ответственности за свои поступки и предоставление ему свободы для действий.

Однако фактическое сохранение у подростков в их психологии и поведении многих чисто детских черт, в частности недостаточно серьезного отношения к своим обязанностям, а также отсутствие у них способности действовать ответственно и самостоятельно не редко препятствуют быстрому изменению отношения подростка к взрослому. И тем не менее промедление со стороны взрослого в изменении отношения к подростку в нужном направлении почти всегда вызывает сопротивление со стороны подростка. Это сопро-тивление при неблагоприятных условиях может перерасти в стой-кий в межличностный конфликт, сопряжение которого нередко приводит к задержкам в личностном развитии подростка. У него появляется апатия, отчуждение, укрепляется убеждение в том, что взрослые вообще не в состоянии его понять. В результате как раз в тот самый момент жизни, когда подросток более всего нуждается в понимании и поддержке со стороны взрослых, они утрачивают возможность оказывать на него влияние.

Снятию межличностного конфликта подростка и взрослого обычно способствует установление между ними доверительных, дружеских взаимоотношений, взаимного уважения. Созданию та-ких отношений помогает обращение к подростку с какими-либо серьезными просьбами в разных делах.

В подростковом возрасте у детей складываются две разные по своему значению для психического развития системы взаимоотно-шений: одна - со взрослыми, другая - со сверстниками. Обе они продолжают формироваться в средних классах школы. Выполняя одну и туже общую социализирующую роль, эти две системы взаи-моотношений нередко входят в противоречия друг с другом по содержанию и по регулирующим нормам. Отношения со сверстни-ками обычно строятся как равнопартнерские и управляются нома-ми равноправия, в то время как отношения с родителями и учите-лями остаются неравноправными. Поскольку общение с товарища-ми начинает приносить подростку больше пользы в удовлетворе-нии его актуальных интересов и потребностей, он отходит от шко-лы и от семьи, начинает больше времени проводить со сверстника-ми.

Обособленные группы сверстников в подростковом возрасте становится более устойчивыми, отношения в них между детьми на-чинают подчинятся более строгим правилам. Сходство интересов и проблем, которые волнуют подростков, возможность открыто их обсуждать, не опасаясь быть осмеянными и находясь в равных от-ношениях с товарищами, - вот что делает атмосферу в таких груп-пах более привлекательной для детей, чем сообщества взрослых людей. Наряду с непосредственным интересом друг к другу, кото-рый характерен для общения младших школьников, у подростков появляются два других вида отношений, слабо или почти не пред-ставленные в ранние периоды из развития: товарищеские (начало подросткового возраста) и дружеские (конец подросткового возрас-та). В старшем подростковом возрасте у детей встречаются уже три разных вида взаимоотношений, отличающихся друг от друга по степени близости, содержанию и тем функциям, которые они вы-полняют в жизни. Внешние, эпизодические "деловые" контакты служат удовлетворению сиюминутных интересов и потребностей, глубоко не затрагивающих личность; общение на уровне товарище-ских отношений способствует взаимообмену знаниями, умениями и навыками; устанавливающиеся дружеские связи позволяют решать некоторые вопросы эмоционально-личностного характера.

С переходом во вторую половину подростничества (примерно с VI класса школы) общение подростков превращается в самостоя-тельный вид деятельности, занимающий достаточно много времени и выполняющий важную жизненную роль, причем знание общения со сверстниками для подростка, как правили не меньше, чем все ос-тальные его дела. Старшему подростку не сидится дома, он рвется к товарищам, проявляя явное стремление жить групповой жизнью. Это - характерная черта детей именно подросткового возраста, причем она проявляется у них независимо от степени развитости специальной потребности в общении - аффилиативной потребно-сти. Неблагополучные личные взаимоотношения с товарищами воспринимаются и переживаются подростками очень тяжело, и в этом мы можем убедиться, знакомясь с акцентуациями характера, свойственными подросткам. Многими детьми этого возраста раз-рыв личных отношений с товарищами воспринимается как персо-нальная драма. Для того чтобы завоевать друзей, привлечь к себе внимание товарищей, подросток старается сделать все возможное; иногда ради этого он идет на прямое нарушение сложившихся со-циальных норм, на открытый конфликт со взрослыми.

На первом месте во взаимоотношениях подростков стоят това-рищеские отношения. Атмосфера таких отношений базируется на "кодексе товарищества", который включает в себя уважение лич-ного достоинства другого человека, равенство, верность, честность, порядочность, готовность прийти на помощь. Особенно в подрост-ковых группах осуждаются эгоистичность, жадность, нарушение слова, измена товарищу, зазнайство, стремление командовать, не-желание считаться с мнением товарищей. Такое поведение в груп-пах сверстников - подростков не только отвергается, но нередко вызывает ответные реакции по отношению к нарушителю кодекса товарищества. Ему объявляют бойкот, отказывают в приеме в ком-панию, в совместном участии в каких-либо интересных делах.

В группах подростков обычно устанавливаются отношения лидерства. Личное влияние со стороны лидера особенно ценно для подростка, который не находится в центре внимания сверстников. Личной дружбой с лидерами он всегда особенно дорожит и во что бы то ни стало стремиться стремится ее завоевать. Не менее инте-ресными для подростков становятся близкие друзья, для которых они сами могут выступать в качестве равноправных партнеров или лидеров.

Сходство в интересах и делах является важнейшим фактором дружеского сближения подростков. Иногда симпатия к товарищу, желание дружить с ним являются причинами возникновения инте-реса к делу, которым занимается товарищ. В результате у подрост-ка могут появляться новые познавательные интересы. Товарищ становится для подростка образцом для подражания, у него появля-ется желание стать таким же , приобрести те же личностные каче-ства, знания, умения, навыки. Дружба активизирует общение под-ростков, за разговорами на разные темы у них проходит много вре-мени. Они обсуждают события в жизни их класса, личные взаимо-отношения, поступки сверстников и взрослых, в содержании их разговоров бывает немало разнообразных "тайн".

Позднее, к концу подросткового возраста, появляется потреб-ность в близком друге, возникают особые нравственные требования к дружеским взаимоотношениям: взаимная откровенность, взаимо-понимание, отзывчивость, чуткость, умение хранить тайну. "Родст-во душ" становится с возрастом все более значимым фактором, оп-ределяющим личные взаимоотношения подростков. Овладение нравственными номами составляет важнейшие личностные приоб-ретения подросткового возраста.

К концу этого возраста у подростков возникает интерес и к другу противоположного тола, стремление нравиться и, как следст-вие этого, появляется повышенное внимание к своей внешности, одежде, манере поведения. В начале интерес к человеку другого пола нередко приобретает характерное для подростков необыкно-венное внешнее выражение. Мальчишки начинают задирать девчо-нок, он в свою очередь жалуются на мальчишек, сами доставляют им неприятности, однако такое повышенное взаимное "внимание" со стороны сверстников тем и другим доставляет, по видимому, яв-ное удовольствие. Позднее характер межполовых отношений меня-ется, появляется застенчивость, скованность и робость, иногда со-провождаемые сохранением "странной внешней атрибутики в по-ведении: напускное равнодушие, презрительное отношение к свер-стнику противоположного пола и т. п. Все эти симптомы характер-ны для детей обучающихся уже в V-VI классах. В это время дево-чек, которые в подростковом возрасте начинают ускоренно физиче-ски развиваться, уже волнует, кто и кому нравится, кто на кого и как смотрит, кто с кем дружит и т. д.

В VII-VIII классах между мальчиками и девочками появляют-ся более романтические отношения, они начинают писать друг дру-гу записки, назначают свидания, вместе гуляют по улицам, ходят в кино. НА основе таких взаимоотношений у подростков возникает желание становиться лучше, появляется потребность к самосовер-шенствованию. В этом возрасте большинство детей начинают за-ниматься самовоспитанием.

**Понятие агрессии, агрессивности.Виды агрессии.**

Понятие "агрессия" и "агрессивность" несинонимичны. Под аг-рессивностью в дальнейшем мы будем понимать свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии. Таким образом, агрессия есть совокупность определенных действий, причиняющих ущерб другому объекту, тогда как агрессивность - это личностная особенность, выра-жающаяся в готовности к агрессивным действиям в отношении другого.

Шагом вперед в решении проблемы, связанной с оценкой агрес-сии, можно считать фроммовскую модель структуры агрессии. В ней предлагается различать два вида агрессии: доброкачественную и злока-чественную (Э. Фромм, 1994 г.). Доброкачественная агрессия является биологически адаптивной, способствует поддержанию жизни и пред-ставляет собой реакцию угрозу витальным интересам. Злокачественная агрессия не является биологически адаптивной, не связана с сохранени-ем жизни, не сопряжена с защитой витальных интересов.

**Типология агрессивного поведения подростков.**

Агрессивные подростки, при всем различии их личностных харак-теристик и особенностей поведения, отличаются некоторыми общими чертами. К таким чертам относится бедность ценностных ориентаций, их примитивность, отсутствие увлечений, духовных запросов, узость и неустойчивость интересов, в том числе и познавательных. У этих детей, как правило, низкие уровень интеллектуального развития, повышенная внушаемость, подражательность, неразвитость нравственных представ-лений. Им присуща эмоциональная грубость, озлобленность как против сверстников, так и против окружающих взрослых. У таких подростков наблюдается крайняя самооценка (либо максимально положительная, либо максимально отрицательная), повышенная тревожность, страх пе-ред широкими социальными конфликтами, эгоцентризм, неумение на-ходить выход из трудных ситуаций, преобладание защитных механиз-мов над другими механизмами, регулирующими поведение.

Вместе с тем среди агрессивных подростков встречаются и дети хорошо интеллектуально и социально развитые. У них агрессивность выступает средством поднятия престижа, демонстрация своей самостоятельности, взрослости.

Поэтому раскрытие причин и характера агрессивности подростков требует проведения определенной классификации, условий типологии.

Обширные материалы, добытые, во-первых, на основе анализа до-кументации школ, во вторых, в процессе проведения тестирования, по-зволили составить исходные психологические характеристики, давшие возможность условно выделить четыре группы подростков на основе определенного типа поведения, с учетом направленности их личности.

Первую группу подростков характеризует устойчивый комплекс аномальных, аморальных, примитивных потребностей, стремление к потребительскому времяпрепровождению, деформация ценностей и от-ношений. Эгоизм, равнодушие к переживаниям других, неуживчивость, отсутствие авторитетов являются типичными особенностями этих де-тей. Они эгоцентричны, циничны, озлоблены, грубы, вспыльчивы, дерз-ки, драчливы. В их поведении преобладает физическая агрессивность.

Вторую группу составляют подростки с деформированными по-требностями, ценностями. Обладая более или менее широким кругом интересов, они отличаются обостренным индивидуализмом, желанием занять привилегированное положение за счет притеснения слабых, младших. Их характеризует импульсивность, быстрая смена настрое-ния, лживость, раздражительность. У этих детей извращены представ-ления о мужестве, товариществе. Им доставляет удовольствие чужая боль. Стремление к применению физической силы проявляется у них ситуативно и лишь против тех, кто слабее.

Третью группу подростков характеризует конфликт между дефор-мированными и позитивными потребностями, ценностями, отношения-ми, взглядами. Они отличаются односторонностью интересов, приспо-собленчеством, притворством, лживостью. Эти дети не стремятся к дос-тижениям, успеху, апатичны. В их поведении преобладают косвенная и вербальная агрессивность.

В четвертую группу входят подростки, которые отличаются слабо деформированными потребностями, но в то же время, отсутствием оп-ределенных интересов и весьма ограниченным кругом общения. Они безвольны, мнительны, заискивают перед сильными товарищами. Для этих детей типична трусливость и мстительность. В их поведении пре-обладают вербальная агрессивность и негативизм.

**Рекомендации по снятию агрессивного состояния.**

С агрессивным ребенком нельзя разговаривать на повышенных то-нах- тем самым вы "подключаетесь" к его возбуждению и провоцируете усиление агрессивных импульсов. Последовательное использование спокойной, плавной речи позволяет ребенку переключиться и начать слушать вас. Особенно важно при этом признать право ребенка возму-щаться и выбрасывать свою энергию различными способами. После та-кого признания ребенок начнет к вам прислушиваться, и тогда у вас по-является шанс помочь ему освоить более приемлемые методы "выхода" агрессивных импульсов.

Агрессивные проявления можно снимать с помощью некоторых упражнений. Дети хорошо осваивают их в том случае, если агрессив-ность на самом деле приносит таким детям множество проблем и они осознают это. Например, можно научить ребенка концентрировать вни-мание в момент импульса на своих руках и нарочно сжимать кулаки с определенным усилием. Гипернапряжение неизбежно сменяется релак-сацией мышц. И если агрессия не уходит вовсе, то теперь она становит-ся управляемой.

Хорошо помогает агрессивным детям и психофизическая трени-ровка. Навык выполнения упражнения "Левитация рук" помогает сни-зить общий уровень агрессивности и научиться управлять собой в кри-тических ситуациях.

Однако самое главное - создать для ребенка такие условия жизни, где ему демонстрировались бы образцы миролюбивого отношения меж-ду людьми, отсутствовали бы негативные примеры агрессивного пове-дении. Воспитание на принципах сотрудничества - это главное условие предотвращения агрессивности.

**Обучение агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме.**

Поскольку поведение агрессивных детей часто является деструк-тивным и связанным с ним непредсказуемыми эмоциональными вспышками, проблема обучения ребенка приемлемым способам выра-жения гнева - одна из самых острых и важных проблем, стоящих перед взрослыми.

Что такое гнев? Это чувство сильного негодования, которое со-провождается потерей контроля над собой. Термин "гнев", употребляе-мый на Руси начиная с XI века, произошел от слова "гной". Так называ-ли состояние больного, тело которого было покрыто гноящимися рана-ми. Позднее у слова "гнев" появился синоним "ярость".

По мнению Вирджинии Н. Квинн (2000) существует четыре ос-новных способа выражения гнева:

1. Прямо (вербально или невербально) 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 неопасным. Не отреагировав сразу, человек рано или поздно может почувствовать необходимость выплеснуть гнев из себя. Но не на того, кто вызвал это чувство, а на того, кто "подвернется" под руку, кто слабее и не сможет дать отпор. Такое выражение гнева получило название пе-реноса.

3. Сдерживать свой гнев, "загоняя" его внутрь. В этом случае по-степенно накапливающиеся отрицательные чувства будут способст-вовать возникновению стресса. Кэрролл Изард (К. Э. Изард, 1999) публикует клинические данные, полученные Холтом, которые сви-детельствуют о том, что если человек постоянно подавляет свой гнев, он более подвержен риску психосоматических расстройств. По мнению Холта, невыраженный гнев может стать одной из причин таких заболеваний, как ревматический артрит, крапивница, псориаз, язва желудка, мигрень, гипертония и др.

4. Задерживать негативную эмоцию до момента ее наступления, не давая ей возможности развиться, при этом человек пытается выяс-нить причину гнева и устранить ее в кратчайший срок.

В нашей практике при обучении агрессивных детей конструктив-ным способам выражения гнева мы используем два направления, опи-санных В. Кванн: учим детей прямо заявлять о своих чувствах и выра-жать гнев в косвенной форме, с помощью игровых приемов.

Многие авторы считают, что одним из лучших способов выражения гнева является прямое высказывание своих чувств человеку, который стал источником гнева. Так, Р. Кэмпбелл (1997) советует выражать гнев прямо, словесно и в вежливой форме. Если же это невозможно, то луч-ше все же достигнуть примирения и взаимопонимания с партнером по общению. А чтобы гнев или обида не остались неотреагированными, взрослые могут поделиться своими чувствами с друзьями, с родствен-никами, а дети - с родителями.

К позитивным способам выражения гнева относятся:

Умение направить гнев на объект. При этом выражается ос-новная жалоба, без уклонений в сторону.

Вежливость в обращении.

Стремление найти конструктивное решение.

Другому способу выражения гнева, описанному В. Квинн, - пере-носу чувств на неопасные объекты - мы рекомендуем обучать в основ-ном меленьких детей, которые не всегда могут вербализовать свои мыс-ли и тем более чувства. Для работы с такими детьми в арсенале взросло-го должны иметься резиновые игрушки, каучуковые шарики, которые можно бросать в ванну, наполненную водой, подушки, поролоновые мячи, мишень с дротиком, "стаканчик для кризиса", кусок мягкого бревна, молоток и гвозди, спортивный инвентарь и т. д.

Все эти предметы нужны для того, чтобы ребенок не направлял гнев на людей, а переносил его на неодушевленные предметы, выпле-скивал его в игровой форме. Такая техника работы с гневом особенно будет полезной для работы с робкими, неуверенными в себе детьми, но в то же время может быть недопустимой при коррекции поведения чрезмерно открытого ребенка. (Раншбург Й., Поппер П., 1983).

**Обучение детей приемам саморегуляции, самообладания**

Агрессивным детям зачастую свойственны мышечные зажимы, особенно в области лица и кистей рук. Поэтому для данной категории детей будут полезны любые релаксационные упражнения (некоторые из них описаны ниже). В процессе коррекционной работы можно говорить с ребенком о том, что такое гнев и каковы его разрушительные дейст-вия, можно объяснить ребенку, каким злым и некрасивым становится человек в порыве гнева. Поэтому важно работать над собой, управлять и владеть своими отрицательными эмоциями.

М. Мак-Кей, А. Роджерс и Ю. Мак-Кей (1997) рекомендуют не-сколько интересных приемов обретения самоконтроля. Например, в кар-ман одежды можно положить нарисованный от руки дорожный знак "Стоп". Как только агрессивного ребенка начнут одолевать незваные мысли и желания, он может достать из кармана картинку и мысленно или шепотом произнести: "Стоп". Для того чтобы данный прием начал работать, необходима многодневная тренировка.

Для того чтобы приучить ребенка в момент "неприятной ситуа-ции" не стискивать челюсти (что характерно для многих агрессивных детей), а расслаблять мышцы лица, можно использовать релаксацион-ные упражнения Интересные и эффективные упражнения можно найти в книге К. Фопеля "Как научить детей сотрудничать" (1998).

Например, в игре "Теплый, как солнце, легкий, как дуновение вет-ра" дети с закрытыми глазами представляют себе теплый чудесный день. Над их головами проплывает серое облачко, на которое они по-местили все свои горести и заботы. Ярко-голубое небо, легкий ветерок, мягкие лучи солнца помогают расслабить мышцы не только лица ре-бенка, но и всего тела.

Другая игра - "Улыбка" - способствует расслаблению мышц лица. Выдыхая воздух и многократно улыбаясь лучу солнца, дети становятся чуть-чуть добрее. В неприятных жизненных ситуациях они могут вспомнить свои ощущения, отработанные в этих и других подобных иг-рах, и вернуться к ним, заменяя негативные эмоции на нейтральные или положительные.

**Работа с родителями агрессивного ребенка**

Известно, что любая коррекционная работа с детьми не будет ус-пешной без поддержки родителей, которых необходимо учить понимать ребенка. Работу с родителями агрессивного ребенка целесообразно про-водить в двух направлениях:

Информирование (о том, что агрессия, каковы причины ее появления, чем она опасна для ребенка и окружающих).

Обучение эффективным способам общения с сыном или доче-рью.

Необходимую для себя информацию родители могут получить на лекциях, к проведению которых можно привлечь авторитетных специа-листов. Кроме этого, для родителей агрессивных детей будет полезна наглядная информация, размещенная на стендах в классе, в кабинете психолога, в группе детского сада, в вестибюле школы. Возможность, что, получив хотя бы минимум знаний о причинах становления агрес-сивного поведения, родители сами обратятся за помощью к специали-стам.

Когда мать или отец осознают необходимость коррекционной ра-боты с сыном или дочерью, можно будет начать их обучение эффектив-ным способам взаимодействия с ребенком. В этом случае родители смо-гут не только слушать лекции, но и принимать участие в тренингах дет-ско-родительских отношений, в семинарах, диспутах, клубах по интере-сам и т. д.

В арсенале взрослых есть следующие основные способы контроля поведения ребенка:

негативные способы: наказания, приказы;

нейтральные способы: модификация поведения;

позитивные способы: просьбы, мягкое физическое манипулиро-вание.

Просьбы и дружественные обращения к ребенку не всегда бывают эффективны при взаимодействии с ним. Например, нет смыла уговари-вать ребенка не трогать утюг в тот момент, когда его рука уже почти коснулась горячей поверхности. В этой ситуации родители скорее всего отведут малыша от интересующего его объекта, а потом, объяснят, по-чему они так сделали. Это и будет примером мягкого физического ма-нипулирования. При общении с маленькими детьми этот способ являет-ся наиболее эффективным.

Приказы и наказания могут вызывать либо гнев ребенка, либо по-стоянное подавление этого гнева. Поэтому родители должны наказы-вать ребенка только в крайних случаях. Если гнев ребенка будет посто-янно подавляться (поскольку ребенок не всегда посмеет противостоять сильному взрослому), то он может перерасти в пассивно-агрессивные формы поведения. Ребенок может начать действовать исподтишка, спе-циально делать что-либо "назло", например, подчеркнуто медленно вы-полнять указания родителей, даже если вся семья опаздывает в это вре-мя в театр, в гости и т. д.

Техника модификации поведения очень проста: за хорошее пове-дение ребенок получает поощрение, за плохое - наказание или лишение привилегий. Однако и этот метод не стоит использовать слишком часто, иначе родители устанут от назойливых вопросов своего ребенка: "А что мне за это будет?".

Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведе-ния у детей является умение родителей владеть собой. К сожалению, многие родители пока еще и сами не умеют управлять собственным гневом. Следствием этого будет то, что их дети вряд ли когда-либо в процессе воспитания усвоят навыки адекватного выражения гнева.

В научной литературе разные исследователи дают образца различ-ных способов поведения в критических ситуациях, и все они могут быть применимы только с учетом индивидуально-личностных особенностей участников конфликта. Так, лекарство для одного может стать "ядом" для другого. Авторы книги "Укрощение гнева" дают взрослым реко-мендации по развитию способности к самообладанию. Мэтью Мак-Кей, Питер Роджерс и Юдис Мак-Кей (1997) советуют родителям не прика-саться к ребенку в тот момент, когда они на него злы. В таких ситуациях лучше уйти в другую комнату. Чтобы полностью установить контроль над собой, авторы рекомендуют взрослым двигаться медленнее, ста-раться не делать резких движений, не кричать и не хлопать дверью.

В таблице представленной ниже, даны общие рецепты избавления от гнева, которые будут полезны родителям. Эту таблица можно раз-местить на специальном стенде в детском саду, школе или в кабинете психолога. Такая наглядная информация может побудить взрослых уделять больше времени самовоспитанию.

Шесть рецептов избавления от гнева

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рецепт | Содержание | Пути выполнения |
| №1 | Наладить взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно | Слушайте своего ребенка.  Проводите вместе с ним как мож-но больше времени.  Делитесь с ним своим опытом.  Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах.  Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое "безраздельное внимание каждому из них в отдельности. |
| №2 | Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия | Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно).  Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения. |
| №3 | Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем со-стоянии | Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях:  "Я очень расстроен, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате", или:  "Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня". |
| №4 | В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сде-лайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить. | Примите теплую ванну, душ.  Выпейте чаю.  Позвоните друзьям.  Сделайте "успокаивающую" маску для лица.  Просто расслабьтесь, лежа на диване.  Послушайте любимую музыку. |
| №5 | Старайтесь предвидеть и предотвратить возможности, которые могут вызвать ваш гнев. | Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.  Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувство-вать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого управляйте собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией. |
| №6 | К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные ню-ансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям | Изучите силы и возможности вашего ребенка.  Если вам предстоит сделать пер-вый визит (к врачу, в детский сад и т. д.), отрепетируйте все за годя.  Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, проду-майте, как накормить его во время длительной поездки и т. д. |

Эмоциональный словарь

Добрый - когда все добрые ко мне.

Расслабленный - когда сделал все задании.

Довольный - когда тебе разрешили пойти зимой поиграть в фут-бол.

Притворяющийся - когда говоришь, что не играл в футбол, а сам играл.

Хитроумный - когда пошутил.

Самодовольный - когда твоя шутка понравилась собеседнику.

Радостно-приподнятый - подтянулся 7 раз.

Задумавшись отомстить - когда обсмеяли твои ботинки.

Разлентяво-скучающий - на каникулах.

Ликующе восторженный - победил в олимпиаде.

Разобиженный - на себя, на других.

Взбешенный учителем - выгнал с урока.

мамой - прогнала от компьютера.

братом - не взял с собой гулять.

Свирепый - когда на перемене подрался.

Свирепо-хитрый - когда проиграл, а ты решил отомстить.

Рассержено-возбужденный - когда перед тобой в буфете побывал твой враг и купил булочку, которую хотел купить ты, а она была одна.

Гордо возвышающийся над собой - когда заставлял себя бегать целый год по утрам.

Разъяренно-коварный - когда стащил что-то у брата, тем самым отомстив ему.

Возвышенно-радостный - когда сочинил свою песню и музыку.

Возвышено-раскаявшийся - когда за дело поругали родители.

Разобиженный - не приняли в игру.

Взбешенный - когда несправедливо наказали.

Подковыристый - когда кого-либо дразню.

Умильный - когда мама или папа гладят меня.

Неостановимо-жаждущий - когда чего-то очень хочется.

Ликующе-восхищенный - приехал на теплое море.

Довольно-подарковый - на день рождения или на Новый год.

Прелестно-снисходительный - когда делаю подарок маме, папе или кому-нибудь из семьи.

Гордый с достоинством - помог папа починить машину.

Печально-обреченный - когда заставляют делать уборку.

Вывод

На становление агрессивного поведения ребенка оказывают влия-ние многие факторы, например, проявлению агрессивных качеств могут способствовать некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга, а также различные социальные факторы.

В настоящее время появляется все больше научных исследований, подтверждающих тот факт, что сцены насилия, демонстрируемые в ки-но или на экранах телевизоров, способствуют повышению уровня аг-рессивности зрителей.

Существует также непосредственная связь между проявлениями детской агрессии и стиля воспитания в семье (Бэрон Р., Ричардсон Д, 1998 Лешли Д., 1991, Раншбург Й, Поппер П., 1983, Кэмпбелл Р., 1997). Так, Раншбург Й. и Поппер П. отмечают, что если ребенка строго нака-зывать за любое проявление агрессивности, то он учится скрывать свой гнев в присутствии родителей, но это не гарантирует подавления агрес-сии в любой другой ситуации.

Для того чтобы устранить нежелательные проявления агрессии у ребенка, в качестве профилактики родителям надо уделять больше вни-мание своим детям, стремиться к установлению теплых отношений с ними, а на определенных этапах развития сына или дочери проявлять твердость и решительность. Эти рекомендации можно адресовать не только родителям, но и педагогам. А коррекционную работу с агрессив-ными детьми, на наш взгляд, целесообразно проводить в четырех на-правлениях:

обучение агрессивных детей способам выражения гнева в прием-лемой форме.

обучение детей приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях.

отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях.

формирование таких качеств, как эмпатия, доверия к людям и т. д.

**Список литературы**

"Социальная педагогическая психология". (Санкт-Петербург, 2000 г.) А. А. Реан, Я. Л. Коломинский.

Хрестоматия "Психология подростка". Российское Педагогическое Агенство. (Москва, 1997 г.) Ю. А.Фролов.

"Психология" книга-2. (Москва, 1995 г.) Р. С. Немов.

"Психологические особенности агрессивного поведе-ния подростков и условия его коррекции". (Москва-Воронеж, 1996 г.) Л. М. Семенюк.

"Тренинг эффективного взаимодействия с детьми". (Санкт-Петербург, 2001 г.) Е. К. Лютова, Г. Б. Мо-нина.