

ЧТО ТАКОЕ АГРЕССИЯ И КАК С НЕЙ БЫТЬ?

1. Предыстория: Что такое агрессия?

Начнем знакомство с понятием «агрессия» с определения. Что мы называем агрессией? Для чего человек снабжен этим механизмом?

Слово «агрессия» (aggression) происходит от слова *adgradi* (где *ad*— на, *gradus*— шаг) - «двигаться на», «наступать». В нашей обычной жизни агрессивными мы называем насильственные или захватнические действия. Однако с научной точки зрения нет единого определения, вот некоторые из них:

- агрессия – реакция, в результате которой *другой* организм получает болевые стимулы
- агрессия – вид поведения, физического либо символического, которое вызвано намерением причинить вред кому-то другому
- агрессия – проявление силы в попытке нанести вред или ущерб человеку или обществу

Таким образом, у агрессивного поведения есть 3 главных признака:

- стремление показать своё превосходство, использовать людей в своих целях
- стремление к разрушению, причинению вреда окружающим (физического и не только)
- неуважение к другому человеку и его мнению

Разнообразны также виды агрессии: она может быть направлена как во вне так и на себя, выражаться физически или словами, прямо и косвенно, может быть инициирована самим агрессором или быть средством защиты.

Сейчас мы остановимся на рассмотрении стратегии поведения взрослого, когда он сталкивается с агрессией ребенка.

2. Конфликт: «Скорая помощь» при агрессивных проявлениях

- Полное *игнорирование* реакций ребенка может быть очень эффективно, т.к. ребенок не получает необходимой для продолжения своих действий реакций взрослого и его гнев утихает.
- Выражение поддержки ребенку ("*Конечно, я понимаю, что тебе обидно...*").
- Переключение внимания на другую деятельность ("*Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня*").
- Обратная связь – сообщение ребенку о его поведении – может быть выражена в следующих формах:
 - Констатация факта ("*Ты ведешь себя агрессивно*");
 - Констатирующий вопрос ("*ты злишься?*");
 - Раскрытие мотивов агрессивного поведения ("*Ты хочешь меня обидеть?*", "*Ты хочешь продемонстрировать силу?*");
 - Раскрытие 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!*").

При этом взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества:

- заинтересованность,
- доброжелательность,
- твердость (касается только конкретного проступка, ребенок/подросток должен понять, что родители любят его, но против того, как он себя ведет).

3. Последствия конфликта: сохранение положительной репутации ребенка

Ребенку, тем более подростку, очень трудно признать свою неправоту и поражение и он старается любым способом избежать этого. Кроме того, плохая репутация и негативный ярлык опасны: закрепившись за человеком, они сами «программируют» его поведение, ребенок свыкается со своей негативной ролью и, порой совсем неосознанно, стремится ей соответствовать.

- Поэтому особенно в конфликтах важно сохранять ценность личности ребенка и поддерживать его самооценку, для этого целесообразны следующие действия: Публично минимизировать вину подростка ("*Ты не важно себя чувствуешь*", "*Ты не хотел его обидеть*"), но в беседе с глазу на глаз показать истину, проговорить все негативные последствия конкретного поступка;
- Не требовать полного подчинения, позволить выполнить ваше требование по-своему;
- Предложить 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*.

4. Предотвращение будущих конфликтов: неагрессивное поведение

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 (пассивное) слушание. Это далеко не игнорирование слов ребенка, напротив, этот прием заключается в умении *внимательно молчать*, 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.

Статья составлена на основе литературы:

1. Г.Э. Бреслав "Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности".
2. А.А.Романов "Игротерапия: как преодолеть агрессивность у детей".