

Технология нейтрализации агрессивных проявлений у детей и подростков.

(рекомендации учителям)

Для предупреждения агрессивных поведенческих реакций различного происхождения существует достаточно широкий спектр различных возможностей. Но в ряде случаев для эффективного гашения подростковой агрессии требуется срочное вмешательство. Стратегия сдержанного вмешательства нацелена на уменьшение или избегание агрессивного поведения в напряженных ситуациях. В этих случаях психологи, педагоги или родители должны иметь адекватные установки в отношении проявления агрессии детьми.

Для оптимизации конструктивного воздействия на агрессивные реакции детей и подростков разработаны специальные рекомендации, позволяющие в конфликтной ситуации с агрессивными детьми и подростками обеспечивать позитивное разрешение конфликтов и устанавливать партнерские отношения.

Правило 1 . Игнорировать незначительную агрессию.

В тех случаях, когда агрессия подростка не опасна и объяснима, целесообразно использовать следующие стратегии:

- простое игнорирование реакций подростка;
- выражение понимания чувств ребенка: “Я понимаю, что тебе обидно”;
- переключение внимания или предложение какого-нибудь задания;
- позитивное обозначение поведения: “Ты злишься, потому что ты устал”.

Дети нередко используют агрессию просто для привлечения к ним внимания. Если подросток проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, можно просто позволить ему пережить это, внимательно выслушав и переключив его внимание на что-то другое. Игнорирование является мощным способом гашения нежелательного поведения.

Правило 2. Акцентировать внимание на поступках (поведении), а не на личности подростка.

Негативная оценка личности является одной из наиболее распространенных причин перехода агрессивных реакций в устойчивое агрессивное поведение. Педагоги склонны обобщать однократные поступки до личного ярлыка. Дети, проявляющие агрессию, моментально получают репутацию агрессивных, конфликтных, враждебных.

Окружающие начинают ожидать от подростка агрессивного поведения, тем самым, провоцируя его.

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения.

Самое главное — дать описание поведения без его оценки. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение более подробно. Объяснить, почему его поступки неприемлемы, избегая субъективных, оценочных слов, которые вызвали бы раздражение и протест и в конечном итоге увели бы от решения проблемы.

Анализируя проступок, важно ограничиться обсуждением только актуального поведения ребенка подростка, по принципу здесь и сейчас, избегая анализа других поступков. В противном случае у ребенка подростка возникает ощущение несправедливости происходящего, вследствие чего его способность критично оценивать свое поведение снижается.

Оценивая поведение ребенка, подростка, следует апеллировать только к фактам и к тому, что произошло только что. Вместо распространенной и неэффективной моральной оценки нежелательного поведения целесообразно прибегать к оценке негативных последствий поведения. В этом случае ребенку/подростку объясняют, что его поведение вредит не столько окружающим, сколько ему самому. Очень важным является анализ возможных конструктивных способов поведения в конкретной ситуации.

Поэтому здесь самое главное – дать описание поведения без его оценки.

- “Ты злишься?”

- “Ты ведешь себя агрессивно”

- “Ты преступаешь допустимую черту”

- “Ты нарушаешь правила”

- Раскрытие мотивов агрессора: “Ты хочешь меня обидеть?”, “Ты хочешь продемонстрировать силу?”

- Раскрытие собственных чувств: “Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне”, “Мне неприятно, когда кто-то громко кричит”.

Давая обратную связь агрессивному поведению подростка, педагог должен проявить по меньшей мере три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость. Твердость должна проявляться исключительно в отношении конкретного поступка, в направлении его искоренения. Подросток должен услышать от вас то, что вы не против него, а против конкретного поступка.

Правило 3. Контролировать собственные негативные эмоции.

Когда ребенок или подросток демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает выраженные негативные эмоции, включая: раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым необходимо признать нормальность и естественность данных негативных переживаний. Кроме того, важно понять характер переживаемых чувств, их силу и длительность переживаний.

Педагогам необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции во взаимодействии с агрессивными детьми.

Если педагог управляет своими отрицательными эмоциями то он:

- не подкрепляет агрессивное поведение;
- демонстрирует положительный пример в обращении со встречной агрессией;
- сохраняет партнерские отношения, необходимые для дальнейшего сотрудничества.

Как показывает практика, агрессивное поведение детей и подростков является частью «групповой игры», цель которой — желание вызвать гнев педагога, вывести его из напускного равновесия, продемонстрировать его слабость. Не понимающие ситуации педагоги обречены на психологический провал. Подростки также широко используют агрессию для разоблачения взрослых, для их обесценивания, что облегчает процесс эмансипации от них. Отказаться от игры с подростками трудно, но необходимо, иначе взрослые теряют авторитет в глазах подростков и теряют возможность конструктивного взаимодействия с ними.

Правило 4. Не усиливать напряжение ситуации.

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детской агрессией – снизить напряжение ситуации.

Типичные действия педагога, усиливающие напряжение и агрессию:

- повышение голоса, изменение тона на устрашающий;
- демонстрация власти: “Учитель здесь пока еще я”, “Будет так, как я скажу”
- крик, негодование
- агрессивные позы и жесты: сцепленные руки, разговор сквозь зубы.
- сарказм, насмешки
- оценка характера ученика, его личности, личности его родителей или друзей
- использование физической силы
- втягивание в конфликт других лиц не причастных к нему
- настаивание на своей правоте
- нотации, проповеди
- угрозы или наказания
- обобщение типа: “Все вы одинаковые”
- придирки
- передразнивание
- сравнение подростка с другими детьми
- команды, жесткие требования, давление
- подкуп, награды

Некоторые из этих реакций могут остановить проступок на некоторое время. Однако отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда чем сама его причина.

Правило 5 . Обсуждать проступок.

Для профилактики агрессивного поведения необходимо обсуждать нежелательное поведение ребенка/подростка всякий раз, когда он превышает

допустимый порог. Существуют некоторые общие рекомендации для такого разговора, повышающие его вспомогательную силу.

Когда стороны возбуждены, невозможно достичь конструктивной договоренности. В критический момент важно быстро и решительно остановить агрессивное действие с минимальным количеством слов. Анализировать поведение нужно не в момент самой выходки, а только после того, как ситуация разрешится и обе стороны успокоятся. В то же время обсуждение необходимо провести как можно скорее после инцидента. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, а затем обсудить в группе или семье. При обсуждении важно сохранять спокойную и объективную позицию, апеллируя не к личности ребенка/подростка, а к тем правилам, которые он нарушил. Также важно подробно обсудить негативные последствия агрессивного повеления, его разрушительность не только для окружающих, но и, прежде всего, для самой личности.

Правило 6. Сохранять положительную репутацию.

Подростку очень трудно признать свою неправоту или поражение. Самое страшное – публичное осуждение и негативная оценка. Дети и подростки стараются избежать этого любой ценой, используя различные механизмы защиты и защитного поведения. Их цель – сохранить самоуважение, т.к. плохая репутация и негативный ярлык опасны и, зацепившись за ребенка/ подростком, становятся самостоятельной побудительной силой агрессивного поведения личности .

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

- публично минимизировать вину подростка “Ты неважно себя чувствуешь”, “Ты не хотел его обидеть”, но не распространять на индивидуальную беседу.
- не требовать полного подчинения, позволить ребенку выполнить требования взрослого по-своему.
- предложить подростку компромисс, договор со взаимными уступками.

Настаивал на полном подчинении. т. е. на том. чтобы ребенок не только немедленно сделал то, что вы хотите. но и вашим способом. можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

Как известно из практики образовательных учреждений, ученики используют и другие, «свои способы» сохранения самоуважения, такие, как:

- тянут несколько секунд, прежде чем согласиться
- строят гримасы, выполняя вашу просьбу
- делают какой-то жест, свидетельствующий о неуважении:
- несколько раз повторяют то, что вы просите прекратить делать, и только потом перестают
- перед тем как подчиниться, говорят что-то типа “не буду, не хочу”, чтобы последнее слово осталось за ними

Если позволить им подчиняться «по-своему», инцидент будет исчерпан скорее.

Правило 7. Демонстрировать модели не агрессивного поведения.

Важное условие воспитания контролируемой агрессии — это демонстрация моделей поведения, альтернативных агрессивному. В ситуации столкновения (агрессии) обе стороны теряют самообладание. Возникает дилемма: бороться за свою власть или разрешить ситуацию мирным способом на основе паритета.

В ситуациях повседневного общения с детьми и подростками необходима демонстрация альтернативного поведения их агрессивным реакциям. Чем меньше возраст ребенка, тем более неагрессивным должно быть поведение взрослого в ответ на его агрессивную реакцию.

Альтернативное поведение взрослого, направленное на снижение напряжения ситуации, может включать в себя следующие приемы:

- выдерживание паузы (молчаливое заинтересованное слушание)
- тайм-аут – предоставление ребенку возможности успокоиться наедине.
- внушение спокойствия не вербальными средствами.
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов.
- использование юмора “Ты сейчас выглядишь круче Шварцнеггера”.
- признание чувств и интересов собеседника.
- сообщение своих интересов “Я хочу тебе помочь”

Наибольшая польза от этих приемов в том, что дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие — искренность взрослого, соответствие словам его невербальных реакций.

Поведение взрослого существенно зависит от характера и силы агрессивных реакций ребенка/подростка.

На начальной стадии агрессивного поведения (при первых незначительных признаках) целесообразно использовать мягкую тактику — 1) игнорирование: 2) переключение внимания: 3) Изящный уход. Нередко этого бывает достаточно для того, чтобы предотвратить усиление агрессии и разрядить ситуацию, изящный уход — это дипломатический маневр, позволяющий всем участникам выйти из травмирующей, конфликтной ситуации.

Любая оригинальная или просто нестандартная реакция педагога на агрессивное поведение циников помогает разрядить конфликтную ситуацию лучше, чем любые угрозы и административные меры.

Варианты нестандартных решений взаимодействия педагогов для предупреждения агрессивного поведения учащихся.

1. Признать силу ученика. Чем больше давление, тем сильнее сопротивление, и наоборот. Правило заключается в том, чтобы не втягиваться в обреченную на проигрыш битву, а напротив, неожиданно признать силу ученика: “Я действительно не могу заставить тебя работать, пока ты сам этого не захочешь”.

Признание власти подростка часто разряжает напряженную ситуацию, т.к. означает фактически признание равенства статусов ученика и учителя как личностей.

2. Убрать зрителей. Если произошла драка на перемене, в коридоре, то необходимо устранить свидетелей, это вполне осуществимо. Но если все же свидетелей устранить не удастся, например, на уроке, когда какой-нибудь ученик вступил с педагогом в яростную полемику по теме, не относящейся к уроку (он при этом чувствует горячее внимание всего класса), можно просто сказать: “Мы обязательно закончим обсуждение этого вопроса, когда прозвенит звонок на перемену”. Зрители разойдутся, и провокатор без публики может потерять интерес к конфронтации.

3. Перенесение обсуждения вопроса.

Если ваше состояние недостаточно комфортно, лучше отложить противостояние до того момента, когда вы почувствуете себя более уверенно. Когда ученик начинает допекать вас, достаньте записную книжку и скажите: “Я согласен выбрать время для обсуждения с тобой этого вопроса. Сегодня в три пятнадцать тебе подходит?” Ничего больше говорить не следует, переключитесь на деятельность.

5. Озадачивать агрессора.

Когда вас выводят из себя с помощью словесных замечаний, можно ответить так, как если бы они были безобидными и незначительными. Например, соглашаться с учеником или менять тему.

Главная задача педагога – “не поставить ученика на место”, а прекратить агрессивную выходку и снять напряжение.