

Практические рекомендации по снижению агрессии

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 - весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения;

выражение понимания чувств ребенка (*"Конечно, тебе обидно..."*);

переключение внимания, предложение какого-либо задания (*"Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня"*);

позитивное обозначение поведения (*"Ты злишься потому, что ты устал"*).

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

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!"*).

3. Контроль над собственными негативными эмоциями.

Специалистам и родителям необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда ребенок 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 детской агрессией - уменьшить напряжение ситуации. Для этого необходимо:

- не повышать голос, не менять тон на угрожающий;
- не демонстрировать власть ("Будет так, как я скажу");
- не кричать;
- не принимать агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор "сквозь зубы";
- не использовать сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- не использовать негативную оценку личности ребенка, его близких или друзей;
- не использовать физическую силу;
- не втягивать в конфликт посторонних людей;
- не настаивать на своей правоте;
- не читать нотации, проповеди;
- не делать обобщения типа: "Вы все одинаковые", "Ты, как всегда...", "Ты никогда не...";
- не сравнивать ребенка с другими детьми - не в его пользу.

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.

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

- публично минимизировать вину ребенка ("*Ты не важно себя чувствуешь*", "*Ты не хотел его обидеть*"), но в беседе с глазу на глаз показать истину;

- не требовать полного подчинения, позволить ребенку выполнить ваше требование по-своему;
- предложить ребенку 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.

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

- ✓ нерефлексивное слушание (нерефлексивное слушание - это слушание без анализа (рефлексии), дающее возможность собеседнику высказаться. Оно состоит в умении внимательно молчать. Здесь важны оба слова. Молчать - так как собеседнику хочется, чтобы его услышали, и меньше всего интересуют наши замечания; внимательно - иначе человек обидится и общение прервется или превратится в конфликт. Все, что нужно делать - 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.

8. Предупреждение агрессивных действий детей.

Никогда не следует поощрять ребенка за проявленную агрессивность.

В необходимых случаях ребенка успокаивает временная изоляция с кратким разъяснением причины.

Если конфликт возникает среди детей, то стоит его временно оставить среди них: пусть почувствует, что такое проявить агрессивность без явной причины на нее.

Если ребенок готов к нанесению удара (укусу и т.д.), то лучше быстро остановить его и резко предупредить его "Нельзя!".

Изредка стоит дать ребенку почувствовать и испытать агрессивное действие со стороны близких с последующим разъяснением.



9. Обращение с ребенком после агрессивного поведения:

- подыскать адекватную форму наказания после четкого объяснения его проступка;
- искать выход по переориентации его энергии по социально правильному руслу;
- следует помнить: частые наказания неэффективны, а безнаказанность еще больше портит;
- придумать новые приемы переключения ребенка на новые виды отношений (игра, самообслуживание и т.д.).

10. Обучение ребенка техникам и способам управления собственным гневом. Развитие контроля над деструктивными эмоциями.

Комкать и рвать бумагу.

Бить подушку или боксерскую грушу.

Топать ногами.

Написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу.

Втирать пластилин в картонку или бумагу.

Посчитать до десяти.

Самое конструктивное - спортивные игры, бег.

Вода хорошо снимает агрессию.

