**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 захватческие действия. Однако с научной точки зрения есть 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 во вне и на себя, выражаться физически и невербально (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.

1. **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).

1. **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.*
1. **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".