

### **Возрастные основы агрессивного поведения подростков:**

Психофизиологические особенности подростков обусловлены во многом спецификой взаимодействия центральной и эндокринной систем.

С этой точки зрения в половом созревании можно выделить два этапа. На первом этапе происходит повышение активности нервных центров, приводящее к началу полового созревания, которое стимулируется повышением активности гипоталамуса и гипофиза. На втором — происходит рост активности половых желез, усиливается выброс в кровь половых гормонов, под их влиянием начинаются сдвиги во всем организме, контролируемые центральной нервной системой.

#### **Младший подросток:**

Перестройка гормональной системы на первом этапе полового созревания (от 11 до 14 лет) может повлечь за собой резкую возбудимость, нервность, быструю утомляемость, эмоциональную неустойчивость и агрессивность.

Психоземotionalная сфера младшего подростка зачастую представляет собой комок противоречий и заключается в том, что, проявляя грубость и нетерпимость, они одновременно очень ранимы. Их настроение может меняться в короткий промежуток времени от жизнерадостного до мрачного.

С настроением и эмоциональным состоянием тесно связана способность подростка выполнять не только трудную, но и привычную, хорошо знакомую или любимую работу: иногда они трудятся с не иссякающим энтузиазмом, иногда — медлительны и апатичны. Поэтому младшим подросткам необходим, прежде всего, щадящий режим, предотвращение различных перегрузок в связи с повышенной утомляемостью и раздражительностью. Несоблюдение рационального режима жизни, чрезмерные умственные, физические нагрузки и сильные эмоциональные переживания в конечном итоге могут привести к невротизации подростка и болезненным формам поведения.

Половые различия в поведении младших подростков чаще сводятся к тому, что у девочек, несмотря на повышенную впечатлительность, наблюдается преимущественно сонливое, апатичное состояние, а у мальчиков — сравнительно более активное поведение и негативные поступки по отношению к взрослым и товарищам.

**Старшие подростки** менее раздражительны, чем младшие и средние, настроение у них чаще жизнерадостное, оптимистическое. На смену неуравновешенности и неуверенности в своих силах приходит повышенная, а нередко и завышенная самооценка. Эти особенности имеют под собой глубокую физиологическую основу.

На втором этапе полового созревания (после 12—14 лет) половые гормоны становятся не только мощным фактором усиления обмена веществ, но и, как следствие, фактором, повышающим регуляторные возможности центральной нервной системы, ее работоспособность и уравновешенность нервных процессов. У старших подростков увеличивается способность к концентрации внимания, умственным и физическим усилиям, эмоциональная

устойчивость и адекватность поведенческих реакций. Поэтому старшие подростки больше нуждаются в том, чтобы их избыточная энергия находила правильный выход, и в работе с ними требуется в первую очередь правильная организация и содержательное наполнение их повседневной деятельности.

### **Гендерные основы агрессивного поведения подростков:**

Говоря об особенностях агрессивных проявлений подростков, мы должны помнить, что у мальчиков и девочек они специфически окрашены в соответствии с половой принадлежностью. Задача педагога — вовремя заметить агрессивные проявления в характере ученика. Агрессивность мальчиков и девочек старшего школьного возраста несколько отличается по своим корневым основам. Как правило, эти основы такие же, как и у взрослых представителей определенного пола.

Мальчики-подростки испытывают агрессию в таких межличностных отношениях, как учеба, спорт, личная угроза, ситуация алкогольного опьянения. Девочки более бурно реагируют на интрапсихические события (недооценивание внешних или духовных данных, неблагодарность, психологическое ущемление). Их гнев зачастую определяется качеством межличностных отношений, в результате чего и возникает неконтролируемая ситуация.

Физическое самовосприятие мальчиков-подростков обостренное, им трудно «завуалировать» видимые физические недостатки, которые могут быть причиной агрессивности.

**Практические рекомендации для педагога.** Агрессивность у детей и подростков проявляется в разных формах и детерминирована возрастными кризисами, этапами психического развития и логикой основной культуры. Значит, при работе по коррекции поведения вы можете опираться на знание об этих составляющих.

Агрессивному ученику третьего класса педагог может сказать: «Ты уже большой и не должен так себя вести, мы ждем от тебя более разумных поступков, ты можешь». В этом случае слово «большой» воспринимается как комплимент, поощрение, поднимает мальчика в собственных глазах и заставляет заняться самокоррекцией. В надежде, кстати, и на дальнейшее поощрение словом. А вот корректируя поведение ученика шестого класса, педагог должен для себя сделать рефлексивное замечание, что этот ребенок пока еще маленький и не в состоянии понять некоторые логические доводы взрослых. Начальные формы агрессивного поведения в этом возрасте корректируются с помощью шутки, доброго отношения. Главное, чтобы педагог сам был спокоен.

Старшеклассникам необходимо логическое обоснование педагогических указаний. Неплохой результат дает беседа, с помощью которой педагог и ученик могут прийти до причины, вызвавшей агрессивное состояние.

Практически в любом возрасте весьма сильным инструментом в борьбе с агрессивностью может выступать представление о конкурентности. Условно и ребенку, и подростку, и людям, находящимся в раннем

юношеском возрасте, можно напомнить простую, но весьма ядовитую поговорку: «На злых воду возят» — и предложить развить ее в любом направлении. Например, вполне логично следующее построение последствий: вот ты сердисься, попусту тратишь свое время, а между тем, если бы ты поупражнялся в прыжках, переписал бы сочинение, отдохнул и выспался и т. д. — в зависимости от ситуации, завтра ты бы добился успеха, а твои соперники были бы посрамлены.

Агрессия часто возникает из-за слабости самоконтроля и имеет способность фиксироваться в сознании как наиболее легкий путь разрешения трудных ситуаций. На этом тоже необходимо остановить внимание ученика, склонного к агрессии. Объяснить ему, что общество стремится к отторжению, вытеснению агрессивных членов.

У агрессивного человека, как правило, плохое настроение, он насторожен, беспокоен, постоянно готовится к нападению либо находится в бесконечной обороне. И то и другое отнимает время и силы. Агрессивные люди менее успешны, а их успехи, достигнутые агрессивным путем, непрочны.

В силу возрастной слабости нервных процессов у детей и подростков иногда бывает непросто отличить познавательную и исследовательскую активность ребенка от агрессивности. Чтобы не ошибиться, стоит понаблюдать за развитием процесса. Познавательный и творческий процессы продуктивны, агрессия разрушительна. Если ребенок ломает игрушку для того, чтобы изучить ее устройство или создать из частей новую, к этому процессу нужно относиться положительно, если разрушение — это просто выход скопившихся отрицательных эмоций, то можно говорить об агрессии и принимать иные меры.

**Каковы же правила поведения в конфликте или как ссориться конструктивно?**

Специалисты в этом вопросе выделяют несколько принципов, которым стоит следовать, если быть ориентированным на конструктивное разрешение конфликтной ситуации.

С этими принципами педагог должен познакомить учащихся уже хотя бы с той целью, чтобы подростки понимали, что, кроме опасных для здоровья и жизни способов выхода из конфликта, как-то: употребление алкоголя, наркотиков, экстремальный спорт, есть и более простые и безопасные для организма варианты. Что же нужно посоветовать подросткам для выхода из конфликтной ситуации?

**Во-первых**, стоит «остановиться, присмотреться, прислушаться» к партнерам и к себе самому: понять, в чем истинная причина вступления в конфликт тех или иных его участников, какие интересы они преследуют.

**Во-вторых**, следует отказаться от установки «победа любой ценой» — как правило, отказ даже одной стороны от столь максималистской (максимализм — это предъявление крайних, незыблемых требований) позиции благотворно влияет на дальнейшее развитие событий.

**В-третьих**, у большинства конфликтов возможно нахождение целого ряда решений.

**В-четвертых**, предлагая противоположной стороне тот вариант решения конфликтной ситуации, который лично нам представляется наилучшим, надо помнить, что партнер, чтобы вступить в конструктивное взаимодействие, должен, как минимум, нас услышать.

**В-пятых**, не стоит забывать, что при любых, даже самых тяжелых конфликтах, всегда остается одна непреходящая ценность — межличностные отношения, которые могут быть сохранены. Только ради одного этого стоит постараться проделать все предыдущее.

**Основные задачи первичной поддержки сводятся к следующему:**

- помочь подавленному сложившейся ситуацией ребенку сконцентрироваться на решении своей проблемы;

- поддерживать контакт подростка с реальностью; не обещать того, что не может быть выполнено;

- психологически «принять» подростка во взаимоотношениях, что позволит ему смягчиться, не защищаться против «плохих» чувств, снизить уровень критицизма в отношении себя, психическое перенапряжение, тревогу и стыд по поводу сложившейся ситуации;

- оценить (в рамках логической дискуссии) способность подростка рассуждать и противостоять реальности без ухода в фантазию, в симптомы физической болезни, в пессимизм и т. д.;

- при необходимости демонстрировать подростку определенные образцы поведения в качестве примера устойчивости человека к стрессовой ситуации, самоконтроля, видения перспектив, логического анализа жизненных ситуаций. Это усиливает возможности «Я» подростка, который может эти образцы усвоить и со временем использовать в своем поведении;

- предоставлять подростку необходимую информацию, что повышает его мотивацию на решение проблемы, поскольку вселяет надежду, разделяет факты на те, что «внутри» личности, и те, что «снаружи», и предотвращает необоснованные ожидания, что «все утрясется само собой»;

- предоставлять советы и поддерживать собственные усилия подростка по сохранению контроля над ситуацией, уменьшать его сомнения и страх перед неизвестным, внушать надежду и способствовать возможностям подростка для самоанализа и готовности к тому, чтобы справиться с ситуацией;

- защищать права и интересы подростка, быть посредниками в переговорах со специалистами, организациями, оказывать помощь в получении доступа к необходимым социальным ресурсам и т. д.

- объяснять ребенку то, что произошло, в доступной для него форме;

- помочь высказать свои чувства, выслушивая ребенка без вынесения каких-либо своих суждений или оценок;
- дать понять ребенку, что переживание и слезы по поводу чего-то неприятного являются нормальным явлением и свойственны всем людям;
- не критиковать проявления регрессии, т. е. поведения, характерного для более ранних, «детских» ступеней развития;
- позволять ребенку выражать любые свои эмоции и не ждать от него, что он должен быть веселым и жизнерадостным;
- дать возможность ребенку почувствовать, что он может сам управлять своей жизнью, — в частности, предоставить ему возможность принимать самостоятельные решения по поводу своей одежды, еды и т. д.