

## **Возрастные психологические особенности подростка от 10 до 15 лет**

### **Высокий уровень агрессии**

Агрессия (от лат. *aggressio* — нападение) — мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам (правилам) сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т.п.)<sup>1</sup>.

Данные современной науки убеждают, что агрессивный подросток — это, прежде всего обычный ребенок, которому свойственна нормальная наследственность. А черты, качества агрессивности он приобретает под влиянием ошибок, недоработок, упущений в воспитательной работе, сложностей в окружающей его среде. В подростковом возрасте в силу сложности и противоречивости особенностей растущих людей, внутренних и внешних условий их развития могут возникать ситуации, которые нарушают нормальный ход личностного становления, создавая объективные предпосылки для возникновения и проявления агрессивности. Ситуации, в которых подросток не видит или не знает иного выхода, кроме агрессии. Это, прежде всего поведение, возникающее при взаимодействии подростка с окружающей средой: стремление подростка к самостоятельности, освобождению из-под опеки взрослых; «борьба» за независимость; образование подростковых групп с определенным стилем поведения — агрессия как проявление групповой солидарности; агрессия, подражательного характера; отказ от привычных форм поведения; агрессия как протест на трудности во взаимоотношениях.

### **Педагогам-психологам**

Агрессивность в личностных характеристиках подростков формируется в основном как разновидность некоего протеста против недопонимания со стороны взрослых, из-за того, что свой статус в социуме их не удовлетворяет, это

---

<sup>1</sup> Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. М.: АСТ, Прайм-Еврознак. 2009. 816 с.

наблюдается в демонстрирующем поведении. Учитывая более глубокие основы данного поведения, можно разглядеть нарушение сферы эмоций и личностный кризис у таких подростков. Данный кризис проявляется в том, что их собственное «Я» воспринимается нездорово, они чувствуют себя одинокими, недопонятыми.

Модели агрессивного поведения формируются из трех главенствующих оснований. Семейство может наряду с этим показывать модели агрессивного поведения и снабжать его подкрепление. Возможность агрессивного поведения подростков зависит от того, встречаются ли они с проявлениями агрессии в собственном доме. На становление агрессивного поведения, как показали различные исследования, влияют уровень слитности семьи, близости детско-родительских взаимоотношений, стиль воспитания, характер отношений между родственниками. Подростки из конфликтных, отчужденных или авторитарных семей сравнительно более склонны к агрессивному поведению. Строгие наказания, жесткий контроль, малая свобода действий формируют условия для выработки у подростка агрессивности.

Вторым основанием является поле взаимодействия «подросток – сверстники», так агрессивность может закрепиться благодаря тому, что такая стратегия в играх или иных деятельности воспринимается, как выигрышная.

Третьим источником модели агрессивного поведения является информационное поле, виртуальные примеры данного поведения. К их числу относятся: фильмы с агрессивным контекстом, видеоролики, социальные сети с их специфическими группами и беседами, форумы с агрессивным посылом<sup>2</sup>.

Выделяются следующие виды агрессии<sup>3</sup>:

1. физическая агрессия (нападение) — использование физической силы против другого лица или объекта;
2. вербальная агрессия — выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание вербальных реакций (угроза, проклятья,

---

<sup>2</sup> Нуриманова Ф.К., Плешакова Д.А. Факторы формирования агрессии у подростков // Трибуна ученого. 2020. № 6. С. 157-163.

<sup>3</sup> Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. М.: АСТ, Прайм-Еврознак. 2009. 816 с.

ругань); 3) прямая агрессия — непосредственно направленная против какого-либо объекта или субъекта;

3. косвенная агрессия — действия, которые окольным путем направлены на другое лицо (злые сплетни, шутки и т. п.), и действия, характеризующиеся ненаправленностью и неупорядоченностью (взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топанье ногами, битье кулаками по столу и т. п.);

4. инструментальная агрессия, являющаяся средством достижения какой-либо цели;

5. враждебная агрессия — выражается в действиях, имеющих целью причинение вреда объекту агрессии;

6. аутоагрессия — агрессия, проявляющаяся в самообвинении, самоунижении, нанесении себе телесных повреждений вплоть до самоубийства;

7. альтруистическая агрессия, имеющая цель защиты других от чьих-то агрессивных действий.

### **Психодиагностический инструментарий:**

- наблюдение;
- направленная беседа;
- экспертные опросы педагогов, родителей, сверстников;
- методика «Дом — дерево — человек»; «Рисунок несуществующего животного»;
- «Тест руки» (Hand-тест) Э. Вагнера;
- опросник склонности к агрессии Басса-Перри «ВРАQ»;
- опросник Басса-Дарки;
- оценка агрессивности в отношениях (тест А. Ассингера);
- 16 PF - опросник (тест Кеттелла);
- методика определения склонности к деструктивному общению<sup>4</sup> и др.

---

<sup>4</sup> Мингазова Д.В., Фатыхова Р.М., Нестерова И.Н. Методика определения склонности к деструктивному общению (МОДО) у подростков // Психологический журнал. 2014. Т. 35. № 3. С. 91-104.

## **Основные направления и методы работы педагога-психолога с агрессивными подростками:**

1. физическое отреагирование гнева:
  - Упражнение «Бей грушу – ушу». Позвольте ребенку выместить свой гнев путем боксирования подвесной груши не только руками, но и ногами. При отсутствии подвесной груши можно использовать специально для этого приготовленную большую подушку, лежащую на полу, которую подростку следует бить ногами изо всех сил;
2. обучение приемлемым формам выражения негативных эмоций:
  - занятия спортом (бег, бокс, танцы, плавание, прыжки с трамплина, велоспорт и др.);
  - физический труд (мытьё полов, копка земли, прополка растений, подметание улиц и др.);
  - надувание воздушных шаров;
  - пение;
  - смех;
  - топтание ногами;
  - крик в воду;
3. использование дыхательных упражнений для снятия напряжения в мышцах:
  - упражнение «Подзарядка». Сильно сжать кулаки - вдох, затем расслабиться - выдох. Максимально потянуться руками вверх, пальцы растопырить – вдох, опустить руки – выдох. Повторить по 5 раз;
4. обучение приемам самомассажа:
  - упражнение «Самомассаж ладоней». Сильно потрите ладони друг об друга в течение 10 секунд, прижмите их к щекам – 5 секунд. Повторить по 5 раз;
  - упражнение «Самомассаж ушных раковин». Массировать каждую ушную раковину в течение 1 минуты;
5. развитие эмпатии:

– тренинговое упражнение «Говорю – не слушаешь». Задача – показать, что происходит, когда вас не слушают. Упражнение проводится в парах. Задача первого участника – за одну минуту довести какую-нибудь интересную информацию до второго участника. Задача второго участника – не слушать, при этом можно делать все, что угодно, но только не слушать, что ему говорят. Упражнение прерывать нельзя. Через минуту дайте команду поменяться ролями, а после второго круга пара обсуждает вместе с психологом возникшие ощущения. Нужно ответить на вопросы: какие ощущения вы испытывали, когда вас не слушали? Что вы чувствовали, будучи «ужасным слушателем»? По каким признакам вы определили, что вас невнимательно слушают? Что нужно, чтобы внимательно слушать?

– упражнение «Да/нет». Участники объединяются в пары. Ваша задача общаться друг с другом не совсем обычно: один говорит только слово «да», другой – только слово «нет». Начните говорить спокойно. По ходу беседы разнообразьте интонацию, используйте язык тела и посмотрите, как с развитием диалога будет меняться и тон, и даже смысл беседы. Длительность диалога – 1 минута. Можно ли

– провести параллели между упражнением и общением в реальной жизни? Если да, то в чем?

6. развитие позитивной самооценки:

– тренинговое упражнение «Поделись успехом». Участникам предлагается поделиться своими успехами за текущий день. Пусть начинают активные участники, остальные поймут (даже если и не будут высказываться, что их жизнь не так плоха, как кажется и у них тоже есть поводы для гордости);

7. использование приемов самоподдержки:

– прием «Преувеличение». Как только появляется негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной;

– расширение спектра поведенческих реакций в проблемной ситуации<sup>5</sup>. Это может быть, например, разыгрывание сцен, отражающих вымышленные

---

<sup>5</sup> Гуляева К.Ю. Агрессивность в подростковом возрасте и ее коррекция // Омский научный вестник. Психолого-педагогические науки. 2007. № 3 (55). С. 107-110.

конфликтные ситуации с добавлением желаемого финала или/и ведение дневника в целях обучения самонаблюдению и контролю над поведением.

8. библиотерапия:

- Маслов Д.В. Самоучитель по скейтбордингу. Как кататься на скейте. М.: Самиздат, 2020. 72 с.;
- Мельников И.В. Режим дня юного хоккеиста / М.: Мельников И.В., 2015. 21 с.;
- Минаев Б.Д. Гений дзюдо: роман. М.: Время, 2005. 331 с.;
- Муйжнек А. Книга о мастерстве и драйве. М.: Манн, Иванов и Фабер, 2018. 53 с.;
- Сергеева Т.А. Вольные упражнения: повесть. М.: КомпасГид, 2018. 107 с.

**Правила нейтрализации агрессивных проявлений у детей и подростков<sup>6</sup>.**

Для предупреждения агрессивных поведенческих реакций различного происхождения существует достаточно широкий спектр различных возможностей.

Педагоги должны владеть навыками работы с агрессивным поведением, а также навыками обучения родителей соответствующим умениям и установкам. Для оптимизации конструктивного взаимодействия на агрессивные реакции детей и подростков разработаны специальные рекомендации для взрослых. Правила экстренного вмешательства позволяют в конфликтной ситуации с агрессивными детьми и подростками обеспечивать позитивное разрешение конфликтов и устанавливать партнерские отношения.

**Правило 1.** Игнорировать незначительную агрессию.

Если ребенок или подросток проявит в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, можно просто позволить ему пережить это, внимательно выслушав и переключив его внимание на что-то другое.

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

---

<sup>6</sup> Истрофилова О.И. Организация работы педагога с агрессивными детьми и подростками: Учебное пособие. Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2014. 244 с.

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

**Правило 3.** Не усиливать напряжение ситуации.

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детско-подростковой агрессией, – снизить напряжение ситуации. Типичные действия взрослого, усиливающие напряжение и агрессию, включают в себя: повышение голоса, изменение тона на устрашающий; демонстрация власти: «Учитель здесь пока еще я», «Будет так, как я скажу»; сарказм, насмешки; настаивание на своей правоте; сравнение ребенка/подростка с другими детьми/подростками; команды, жесткие требования, давление; подкуп, награды.

**Правило 4.** Обсуждать проступок.

Для профилактики агрессивного поведения необходимо обсуждать нежелательное поведение ребенка/подростка всякий раз, когда оно превышает допустимый порог.

Анализировать поведение нужно не в момент самой выходки, а только после того, как ситуация разрешится и обе стороны успокоятся. 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.

**Правило 5.** Сохранять положительную репутацию.

Ребенку, тем более подростку, очень трудно признать свою неправоту и 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, так как плохая репутация и негативный ярлык опасны и, закрепившись за ребенком/подростком, становятся самостоятельной побудительной силой агрессивного поведения личности.

## **Правило 6.** Демонстрировать модели неагрессивного поведения.

Важное условие воспитания «контролируемой агрессии» – это демонстрация моделей поведения, альтернативных агрессивному. 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 – игнорирование; переключение внимания; «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 помогает разрядить конфликтную ситуацию лучше, чем любые угрозы и административные меры.

### **Полезные ресурсы:**

1. Проблема буллинга в образовательной среде // Официальный информационный сайт для учителей. URL: <https://videouroki.net/webinar/problima-bullingha-v-obrazovatelnoi-srede.html>
2. Занятия для детей и подростков по профилактике агрессивного поведения // Официальный сайт ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей» г. Воронеж. URL: <https://stoppav.ru/images/docs/SHPR/biblioteka/Zanjatija-po-profilaktike-agressivnogo-povedenija.pdf>
3. Поликультурное воспитание личности учащихся в современной школе // Официальный информационный сайт для учителей. URL: <https://videouroki.net/webinar/polikul-turnoie-vospitaniie-lichnosti-uchashchikhsia-v-sovriemiennoi-shkolie.html>
4. Педагогические технологии воспитания толерантности учащихся // Официальный информационный сайт для учителей. URL:



<https://videouroki.net/webinar/piedaghighichieskiie-tiekhnologhii-vospitaniia-tolierantnosti-uchashchikhsia.html>

5. Патриотическое воспитание молодёжи и развитие толерантности в молодёжной среде // Официальный информационный сайт для учителей. URL:

<https://videouroki.net/webinar/patriotichieskoie-vospitaniie-molodiozhi-i-razvitiie-tolierantnosti-v-molodiozhn.html>