# Контроль агрессии у детей

Учеными было предложено множество решений по контролю агрессии. Самая популярная рекомендация заключается в том, чтобы научить детей грамотно и безопасно выпускать агрессию через катарсис. Именно с этого метода мы начнем рассматривать данную тему.

**Катарсис**

Под катарсисом подразумевается снижение агрессии через возможность периодически действовать агрессивно. Теория предполагает, что если агрессию долго копить в себе, то рано или поздно произойдет сильный эмоциональный взрыв. Поэтому для профилактики антисоциальной агрессии нужно предоставить человеку возможность для безопасного выпуска агрессии. Или, как говорят в простонародье, "выпустить пар". Клиницисты часто используют катарсис в сеансах групповой терапии. Во многих отделениях психиатрических больниц имеются боксерские груши. В детских комнатах для игровой терапии также имеется специальный реквизит - куклы Бобо, доски для ударов, игрушечные пистолеты и ножи. Энн Ландерс (автор Chicago Sun Times) в своей популярной колонке советов предложила похожим образом покончить с истериками у 3-х летнего ребенка: *«Враждебные чувства обязательно должны находить выход. Если научить детей перенаправлять гнев с людей на мебель, у них есть все шансы вырасти здоровыми и счастливыми взрослыми. Благодаря этой методике мы могли бы закрыть некоторые из наших реформаторских школ и пенитенциарных учреждений». Энн Ландерс*

Несмотря на видимую популярность, исследования в пользу применения методики катарсиса у детей объемными и убедительными не являются. Результаты большинства исследований показали, что агрессивный опыт, наоборот, может способствовать, а не «истощать» агрессивное поведение. Рассмотрим классическое исследование проблемы катарсиса (Mallick & McCandless, 1966). Третьеклассников разделили на 2 группы. Детям в первой группе было разрешено стрелять из игрушечного пистолета после того, как их сверстник мешал им выполнить какое-либо задание и тем самым расстраивал их. При этом стреляющий ребенок должен был думать, что он шокирует ребенка, который ему помешал (в действительности шока не было). Второй группе в аналогичной ситуации было предложено начать решать задачи по арифметике. В результате данного исследования теория катарсиса не подтвердилась так как разница от эффекта между стрельбой и решением задач не была очевидна. Стрельба по мишеням снижала агрессивное поведение не более, чем пассивный сеанс арифметических задач. Также было обнаружено, что агрессивные действия, направленные на альтернативные предметы (стук резиновым молотком, энергичная езда на велотренажере), не слишком эффективны (Parke & Slaby, 1983). Учитывая эти выводы, неудивительно, что общественная вера в теорию катарсиса в свое время пошла на убыль. Рассмотрим реакцию одного из читателей на рекомендации вышеупомянутой Энн Ландерс. *«Уважаемая Энн, я был шокирован вашим советом по купированию гнева у 3-х летнего ребенка. Вы предположили, что, если научить ребенка пинать мебель вместо живых людей, это поможет ему снизить агрессивный настрой. До этой рекомендации я предполагал, что вы немного не в себе. Теперь я в этом абсолютно уверен.*

*Мой младший брат вечно пинал мебель, когда злился. Мама назвала это «выпустить пар». Так вот сейчас ему 32 года, и он все еще пинает мебель… Точнее то, что от нее осталось. Помимо этого, он пинает свою жену, кошку, детей и все остальное, что ему мешает. В октябре прошлого года он выбросил из окна телевизор, когда его любимая футбольная команда не смогла забить гол и проиграла (окно, к слову, было закрыто). Почему бы вам не сказать матерям, что нужно учить детей контролировать свой гнев? Это то, что отделяет цивилизованных людей от дикарей, глупая ты курица». Звездный Свидетель*

В целом, исследования показали, что возможность вести себя агрессивно вряд ли уменьшит враждебные тенденции.

**Обучение детей эффективным стратегиям работы с конфликтами**

Агрессивные дети, как правило, не очень квалифицированы в решении межличностных проблем. Отчасти поэтому они ведут себя неуместно. Ученые (Richard & Dodge, 1982; Slaby & Guerra, 1988) обнаружили, что агрессивные дети и подростки давали меньше решений ситуаций социальных конфликтов, чем их неагрессивные сверстники. Более того, их предложения по разрешению социальных проблем в целом были менее эффективными, чем решения, которые предлагали неагрессивные участники опроса. Снизить уровень агрессии помогли следующие меры (Chittenden, 1942; Guerra & Slaby, 1990):

1. информирование агрессивных детей и подростков о негативных последствиях их агрессии с помощью моделирования и объяснений.
2. поощрения или обучение альтернативным способам решения проблем, таким как сотрудничество и обсуждение вопроса спора.

Другой подход к контролю агрессии заключается в закреплении корпоративного поведения, которое несовместимо с агрессией. Ученые Браун и Эллиот (1965) хорошо продемонстрировали данную тактику в своем исследовании. Они научили воспитателей детских садов игнорировать агрессию и поощрять кооперативное и мирное поведение. Таким образом, агрессия в группах была снижена. Юмор также считается несовместимым с агрессией. Например, просмотр юмористического мультфильма снизил агрессию у разозленных студентов (Parke & Slaby, 1983). Некоторые психологи применяют подобные методы в своей практике. Для улучшения навыков решения социальных проблем у агрессивных детей разработаны специальные учебные планы. О некоторых успехах таких программ сообщалось в исследованиях ученых из США и Швеции (Guerra & Slaby, 1990; Weissberg, Caplan & Sivs, 1989). Рассмотрим сейчас описание шведского примера успешной школьной программы вмешательства.

**Снижение агрессивного поведения за счет психологического вмешательства в школах стран Скандинавии.**

Агрессия является всемирной проблемой. В Норвегии и Швеции почти 9 процентов детей до десятого класса становятся жертвами агрессии. Чтобы помочь этим 150 000 учеников, Дэн Олвеус в сотрудничестве с Министерством образования начал общенациональную кампанию по снижению агрессии в школах. Целями программы были:

1. Повысить уровень осведомленности о проблеме агрессии в школах.
2. Добиться активного участия учителей и родителей.
3. Разработать четкие правила против агрессивного поведения в классе. К ним относятся следующие установки: «Мы не должны запугивать других», «мы постараемся помочь учащимся, над которыми издеваются», «мы помогаем ученикам догнать пропущенный материал».
4. Обеспечить поддержку и защиту жертвам агрессии.

Было решено, что способствовать данной программе могут все: родители, учителя и дети. Поэтому для каждой категории участников была разработана особая стратегия. Основные компоненты включали:

1. Буклет для школьного персонала, описывающий характер и масштабы агрессии в школах и дающий практические советы о том, что могут сделать учителя и другой школьный персонал. Эти шаги включают в себя повышение осведомленности взрослых об их ответственности за контроль межличностной агрессии в школе и обеспечение более адекватного контроля во время перемен. Также туда вошло поощрение учителей за вмешательство в ситуации травли одних учеников другими. Учителя должны четко транслировать ученикам: «Агрессия не принята в нашей школе».

Кроме того, учителям рекомендуется проводить беседы с жертвами агрессии. Если этого недостаточно и ребенок продолжает подвергаться нападкам коллектива, то важно подключать к беседам родителей жертв.

2. Папка для родителей, предназначенная для информирования о методах помощи жертвам и агрессорам, а также остальным детям, находящимся в этом коллективе.
3. Видеокассета, показывающая эпизоды из повседневной жизни агрессоров и их жертв.
4. Учащимся была дана возможность предоставить анонимную информацию о частоте проблем агрессора/жертвы в школе. А также рассказать о реакции учителей и родителей, об их осведомленности и готовности вмешиваться.

Программа была доступна для всех школ в Норвегии и Швеции. Детальная оценка эффективности программы была основана на 2500 учениках в 42-х школах Бергена, 112-ти классах (с 4-го по7-й). На вопрос, снизила ли данная программа уровень агрессии, ответ был явно положительным. Было отмечено заметное снижение уровня проблем с агрессией как через восемь, так и через двадцать месяцев после начала программы вмешательства. Меньше детей пожаловались на то, что на них нападают и дразнят. Также меньшее количество детей призналось, что они действуют агрессивно по отношению к одноклассникам. Анонимный опрос показал идентичные данные. Одноклассники сообщили, что и «количество учащихся, над которыми издеваются в классе», и «количество учащихся, издевающихся над другими», заметно сократилось. Помимо этого, произошло снижение общего антиобщественного поведения, такого как вандализм, воровство и прогулы. Удовлетворенность учениками школьной жизнью наоборот повысилась.

Хотя неясно, какой аспект программы (правила занятий, осведомленность учителя, вмешательство родителей) был наиболее важным в достижении этих эффектов, ясно, что вмешательство может иметь значение!

**Увеличение уровня информированности агрессора о последствиях его действий**

Зачастую агрессия может быть снижена путем повышения осведомленности злоумышленника о том вреде, который он может причинить жертве. Ученый Барон (1977) обнаружил, что взрослые, которые видели боль и страдание у своих жертв, были менее агрессивными, чем субъекты, не не получившие такую обратную связь. Подобные виды реакции были обнаружены даже в художественных фильмах, где отображается страдание жертвы (Parke & Slaby, 1983). Вероятно, за эти эффекты отвечает развитие эмпатии во время социализации (Hoffman, 1984).

Однако, - как показывают ежедневные новости, социализация не всегда успешна. Некоторые люди, кажется, получают огромное удовольствие от страданий других людей. Многие уличные преступления часто сопровождаются гораздо более высоким уровнем насилия, чем это необходимо для кражи кошелька. Видеть страдания и боль жертвы, кажется, единственный мотив подобного рода преступлений. Нет сомнений в том, что причинение боли усиливает, а не подавляет агрессию у некоторых людей.

Подростки, которых сверстники считают агрессивными, испытывают радость от страданий других. Это наглядно продемонстрировано в исследовании 12-ти летних агрессивных мальчиков (Perry & Perry, 1974). В эксперименте была использована сфальсифицированная процедура, при которой мальчики думали, что управляют шумом, который может причинить сильный дискомфорт другому ребенку. При этом экспериментаторы варьировали реакцию жертвы. Пострадавший либо давал понять, что ему очень больно, либо отрицал наличие дискомфорта. Мальчики с высоким уровнем агрессии усиливали интенсивность шума, если жертва говорила, что не чувствует боли. Мальчики с низким уровнем агрессии при аналогичном ответе уровень шума не повышали. Признаки боли и страдания для агрессивного ребенка являются признаком того, что агрессия успешна. Более того, агрессивные участники проявили низкий уровень угрызения совести или вовсе не испытали его. В то же время менее агрессивные мальчики продемонстрировали порицание своих действий за причинение вреда другому человеку (Perry & Bussey, 1977). Возможно, у очень агрессивных детей плохо развита эмпатическая реакция на стресс и страдания других людей. Учеными был сделан

вывод, что обучение детей и подростков быть более эмпатичными и чувствительными к взглядам и чувствам других людей может быть эффективным способом контроля над агрессией (Chandler, 1973; Guerra & Slaby, 1990).

**Реорганизация окружающей среды, как способ контроля агрессии**

Агрессия в некоторой степени находится под контролем окружающей среды. Изменение организации социального и физического мира детей часто могут влиять на уровень агрессии. Стресс, скученность и конкуренция за нехватку ресурсов могут усилить агрессию. Если количество детей в группе детского сада со скромным количеством игрового оборудования и игрушек внезапно удвоится, агрессия также может возрасти. При этом, если количество каталок, качелей и игрушек увеличится, агрессия, несмотря на пополнение группы, может не возрасти (Smith & Connolly, 1980).

Еще один способ контролировать агрессию – уменьшить количество агрессивных игрушек. То есть не только количество, но и вид игрушек могут изменить степень агрессии. Например, было обнаружено, что дошкольники ведут себя менее агрессивно по отношению к другим детям в присутствии неагрессивных игрушек (самолеты), чем при наличии агрессивных игрушек (игрушечные пистолеты) (Turner & Goldsmith, 1976). Хотя исследования показали, что агрессию можно контролировать несколькими способами, до конца все еще не ясно, какая тактика наиболее эффективна для детей. Ведь каждый ребенок индивидуален и имеет личностные особенности и черты характера. Помимо этого, существует целый ряд факторов, вызванный взаимодействием ребенка с окружающим миром.

Оригинальная статья: E. Mavis Hetherington, Ross D. Parke – The biological bases of behavior. Child Psychology. A contemporary viewpoint. Fourth edition, 1993
Автор перевода: Золотухина Мария Сергеевна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pexels.com

Ключевые слова: воспитание детей, психологические эксперименты, развитие ребенка, агрессия у детей, агрессия у подростков, драки у детей, почему ребенок дерется, причины возникновения агрессии, агрессия в школе, если ребенка обижают в школе, как снизить агрессию у ребенка

