

Ефимова Ярослава Александровна

педагог-психолог

МАОУ «СОШ №71 им. Константина Симонова»

г. Краснодар, Краснодарский край

студент

ФГБОУ ВО «Кубанского государственного университета»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-127518

ГНЕВ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема эмоциональной лабильности у подростков, связанная с сепарацией, как основной задачей данного периода жизни. Дается сравнительный анализ гнева подростков и взрослых, а также обусловленность гнева в подростковый период. Отмечаются особенности подросткового гнева, важные в работе педагога-психолога.*

***Ключевые слова:** агрессия в школе, трудные подростки, выражение гнева, эмоциональная грамотность.*

Гнев – это одна из базовых эмоций человека. Однако для подростков управление этим чувством может быть особенно сложным, особенно в обществе, например, в школе. В период подросткового возраста происходят значительные эмоциональные и физиологические изменения, которые делают подростков более восприимчивыми к всплескам гнева. Поэтому понимание и работа с гневом имеют важное значение в работе педагогов для создания благоприятной атмосферы в школе.

Данная проблема включает в себя такие элементы, как понимание психологического развития подростков, а также разработку эффективных образовательных методов, способствующих личностному росту учащихся. Продуманная система поддержки не просто поможет подросткам управлять своим гневом, но и разовьет их эмоциональный интеллект и устойчивость – тех навыков, которые будут определять их успешность и качество жизни в будущем.

Традиционные методы борьбы с гневом в обществе, такие как попытки успокоить ученика, приглашение родителей в школу, разъяснительные беседы и различные формы арт-терапии, широко использовались на протяжении многих лет и продолжают сохранять актуальность. При этом, несмотря на то, что эти подходы дают большие или меньшие изменения в поведении учащихся, они часто не могут решить более глубокие причины гнева или обеспечивать долгосрочную стабильность эмоционального состояния. Часто в практике педагоги сталкиваются с повторными случаями проявления агрессии, что говорит о потребности в более эффективных инструментах помощи подросткам, а для этого важно понимать причину подросткового гнева и его особенности.

Гнев – это эмоция, которая часто воспринимается исключительно как негативная. Однако в современном профессиональном сообществе формируется отличная точка зрения, рассматривающая гнев как более сложное чувство, включающее в себя как негативные, так и положительные аспекты. Гнев зачастую возникает, когда наши личные границы нарушаются – мы не получаем то, что хотим, или сталкиваемся с ситуациями, которые вызывают разочарование. Однако после того как человек выразит свой гнев, он может ощутить облегчение и даже удовлетворение, что позволяет говорить о двойственной природе этой эмоции. Когда мы выражаем свои эмоции и чувствуем себя услышанными, это приносит чувство облегчения и ощущение собственной ценности. Кратко рассмотрим основные факторы, почему гнев воспринимается негативно, основываясь на анализе австралийского психотерапевта Тони Вайта [2, с. 48 – 52].

Одним из важных аспектов восприятия гнева с негативной точки зрения является связь между агрессивным поведением и угрозой для жизни. В практике педагоги часто замечают вспышки гнева у младших подростков (11–12 лет), когда у них еще недостаточно развиты навыки самоконтроля. Это подчеркивает необходимость обучения детей управлению своими эмоциями и навыкам безопасного выражения гнева с раннего возраста.

Другим фактором, часто опускаемым, но оказывающим незаметное влияние на поведение, является связь гнева с болью. В практике, к сожалению, еще

встречаются неблагополучные семьи, в которых основным инструментом воспитания и демонстрации родительского авторитета является ремень и сжатый кулак. Боль начинает крепко ассоциироваться с гневом, когда родитель испытывает злость и оставляет болезненные ощущения и травматичные воспоминания у детей. В таких ситуациях человек, стремясь избежать боли, начинает избегать и выражения гнева, что, в свою очередь, накладывает ограничения на его эмоциональную жизнь и возможность выстраивать действительно близкие отношения в будущем. Такие люди в будущем живут с ощущением, что проживают не свою жизнь. Здесь важно отметить, что не только физическое, но и психологическое насилие причиняют ребенку сильную боль. И даже больше – угрозы сдать ребенка в детдом запоминаются сильнее, чем побои, и также приводят к убеждению, что злиться опасно.

Последним, но не по значимости, аспектом является культурно-исторический контекст, в котором мы растем. Многие мифы и легенды (для нашей цивилизации это, в первую очередь, греческая мифология) отображают разгневанных богов и связанные с этим негативные последствия. Герой проживает большие трудности и, в первую очередь, попадает в опасные ситуации, из которых рискует не выбраться. Тони Вайт также уделяет большое внимание одной известной религиозной книге и отмечает, что в ней удивительно часто встречаются наставления о подавлении гнева [2, с. 52]. Таким образом, к сожалению, в обществе формируется представление о том, что испытывать гнев плохо (культурный запрет).

Все вышеперечисленное ежедневно формирует в нас убеждение о негативном влиянии гнева и веру в необходимость его подавления. Однако именно гнев является «эмоцией характера» в подростковом периоде. Далее уточним представление о подростковом периоде и покажем, как проживание гнева становится естественным следствием этого периода.

В современном обществе наблюдается интересное противоречие, которое с каждым годом становится всё более актуальным. Длительность подросткового периода, как выясняется, зависит от уровня развития общества. Это может

показаться удивительным для многих читателей, однако стоит отметить, что подростковый период стал формироваться в эпоху просвещения и индустриализации. Этот вопрос подробно исследует чешский психолог Зденек Матейчек [3].

Вплоть до XVIII века, дети достаточно рано становились самостоятельными. Уже с 6–8 лет детей, когда они физически достигали определенной независимости, начинали считать взрослыми. Они могли работать (часто слугами) или занимались грабежом, одевались и вели себя как взрослые.

С XVIII–XIX века начало меняться общественное восприятие детства и его значимости: возникла необходимость в более длительной заботе о детях. Семья стала символом защиты и заботы, а такие социальные институты, как школы и военные организации, взяли на себя задачи воспитания и формирования дисциплины. Образование стало необходимым атрибутом для каждого, кто считал себя уважаемым человеком. В этот период усилилось различие между образованными и необразованными детьми. Появилась необходимость в детском труде, и необразованные дети были менее успешны в будущем.

Современное представление о подростковом возрасте сложилось в начале XX века: детство длилось до 10 лет, около 2 лет подросткового возраста, а затем переход в статус взрослого. Это напрямую связано с необходимостью детей обучаться, что отделяет их от взрослых. Пока ребёнок обучается, он экономически зависим от своих родителей.

На сегодняшний день по разным оценкам подростковый возраст длится до 19–21 года. Однако в развитых обществах этот период может длиться даже дольше. Основными критериями завершения подросткового возраста считаются экономическая независимость. В странах с высоким уровнем жизни и стабильной экономикой люди имеют возможность продолжать обучение и оставаться в зависимом положении дольше. Важно отметить, что образование, хотя и не является единственным фактором, влияющим на психологическое развитие, все же играет ключевую роль.

Есть и другая социальная оценка в этом возрасте. Существует распространенное мнение, что девочки во время подросткового периода развиваются быстрее, однако дело здесь в разных задачах, которые стоят перед полами [5; 6]. В этот период девочки активно осваивают навыки общения и эмоциональную сферу. Мальчики, наоборот, учатся быть жёсткими (и это очень точное слово); осваивают агрессивные виды деятельности и учатся быть жестокими. Именно поэтому школьные психологи чаще всего наблюдают агрессивное поведение именно у мальчиков.

Несмотря на эти различия, у обоих полов есть общая цель – сформировать свою идентичность. На начальном этапе это предполагает ответ на вопрос «Какой я?», который со временем трансформируется в более глубокий «Кто я?» [1, с. 43–45]. Найти свое место в обществе становится важной задачей для каждого подростка.

Подростковый возраст выделяется психологами, поскольку отличается подход к терапии подростков и взрослых. Особенное отношение к подросткам стало нормой в обществе и проявляется как в отношении учителей и родителей, так и на уровне законодательства. Неподходящие методы могут привести к негативным последствиям. Важно понимать, что подростки требуют индивидуального подхода, который будет учитывать их психологические особенности и потребности [4]. Ярким примером является работа с наркозависимыми или суицидальными подростками. В этом возрасте семья и близкие играют критически важную роль, а недостаточно сформировавшееся взрослое «Я» часто компенсируется магическим мышлением детского «Я».

Длительность подросткового возраста может варьироваться от того, сколько энергии и ресурсов готовы вложить члены общества. Исторический анализ показывает, что подростковый период не является необходимостью, но его позитивные аспекты могут значительно влиять на общее благополучие общества. Когда в обществе существует большая группа взрослых людей, способных поддерживать молодое поколение, а средняя продолжительность жизни высока, то нет необходимости спешить, и можно позволить себе более глубокое

образование. В то же время, в нестабильных обществах, где первичные потребности являются приоритетом, дети взрослеют значительно быстрее, чтобы адаптироваться к условиям жизни.

Так почему же гнев и негативное поведение часто связывают с подростками, а фраза «это переходный возраст» воспринимается как само собой разумеющаяся? Это связано с тем, что гнев является естественным следствием периода взросления. Подростковый возраст характеризуется зависимым положением молодых людей, что создает стремление к независимости. Гнев становится инструментом сепарации, позволяя подростку дистанцироваться от окружающих на психологическом уровне, а не только на физическом.

Гнев служит мощным инструментом, позволяющим людям эмоционально разойтись. Когда человек испытывает гнев, это приводит к укреплению его личных границ и формированию своей целостности. Чувство злости позволяет разорвать глубокие психологические связи, включая связь с родителями. Это необходимый шаг на пути к зрелости.

Работая с родителями, я часто слышу вопрос о том, нормально ли агрессивное поведение подростков, особенно если раньше они были менее раздражительными. Важно понимать, что гнев и конфликты – это естественная и неотъемлемая часть подросткового периода. Этот этап называют «гневной стадией развития» [1], поэтому родителям стоит знать, что такое гнев подростка и чем на самом деле он вызван.

Подростковый гнев существенно отличается от гнева взрослых. Взрослые, достигнувшие эмоциональной зрелости, испытывают ситуативный гнев, который мы проявляем, чтобы восстановить личные границы. В отличие от ситуативного гнева, подростковый гнев ищет ситуацию, чтобы выразить себя. Когда же гнев выражается, он снова начинает накапливаться, так как сепарация еще не завершена. Например, одна из моих учениц выразила это так: «Я все время злюсь. Я встаю утром и злюсь. Я иду в школу и злюсь. Сегодня я шла и пнула чью-то игрушку, потому что я была злая. Я не могу не злиться.» Эти слова

хорошо иллюстрируют эмоциональные трудности подростков, и важно поддерживать их в этот непростой период.

Подростковый период – это уникальный этап в жизни человека, испытывающий влияние социальных факторов, которые продолжают активно менять процесс сепарации у детей. Одним из значительных факторов, влияющих на эти изменения, является система образования. Это способствует улучшению качества жизни в долгосрочной перспективе, при этом задерживая процесс обретения самостоятельности, что в свою очередь ведет к активации механизма сепарации – испытывание гнева.

Как психологи, мы понимаем, что одной из ключевых тем является обучение подростков эффективным, ненасильственным и социально приемлемым способам выражения гнева. Подросток, который умеет управлять своими эмоциями и сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях, становится более уверенным в себе. Он без обид воспринимает конструктивную критику и легче строит отношения со сверстниками, оставаясь при этом независимым в своем мышлении. Задача взрослых – создать такую атмосферу, где подростковый период станет не бременем, а временем возможностей для развития и самопознания.

Список литературы

1. Вайт Т. Как дети вырастают и покидают дом / Т. Вайт. – К.: Интерсервіс, 2018. – 176 с.
2. Вайт Т. Подростки, гнев и что делать / Т. Вайт. – К.: Интерсервіс, 2018. – 62 с.
3. Лангмейер Й. Психическая депривация в детском возрасте / Й. Лангмейер, 3. Матейчек. – СПб.: Альма Матер, 2022. – 350 с.
4. Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия / Г.В. Старшенбаум. – М.: Когито-Центр, 2018. – 376 с. – EDN WQMVNY

5. Cross S.E., Madson L. Models of the self: Self-construals and gender. // Psychological Bulletin, 1997. Vol. 122. No. 1. P. 5–37. EDN HKBDJT
6. Moretti M.M., Holland R. The Journey of Adolescence: Transitions in Self within the Context of Attachment Relationships // Attachment processes in couple and family therapy. London: The Guildford Press, 2003. P. 234–257.