

## TEHNICI DE DIMINUARE A AGRESIVITĂȚII LA ADOLESCENȚI

Lungu Viorelia, dr., conf.univ.  
Universitatea Tehnică din Moldova

CZU 159.9.072.42

*Abstract:* The article includes factors that influence adolescent aggressive behavior and several techniques to mitigate this behavior.

*Keywords:* adolescent, aggressiveness, crisis.

Transformările economice și politice, produse la finele secolului al XX-lea în Republica Moldova, au creat o situație social economică dificilă, au dus la creșterea nivelului sărăciei, șomajului, numărului de crime, a afectat toate domeniile vieții și categoriile sociale. Copiii și tinerii simt consecințele prin înjosirile și neglijările referitoare la necesitățile sale vitale (alimentația, îmbrăcămintea, cămin, asistență medicală). Aceste fenomene negative duc la manifestarea diferitelor forme ale dezadaptării la nivel intern-psihologic și la nivel extern social.

Adolescentul este un nonconformist și are modul său de a privi și de a se adapta la cerințele societății, grup.

Jean Rousselet [apud 7, p. 41] surprinde 3 forme de conduită care se produc din dorința adolescentului de a se afirma și de a fi unic în felul său:

- conduita revoltei - prin care adolescentul refuză ostentativ ceea ce a învățat sau i s-a impus, adoptă atitudini negativiste, contrazice, ironizează;
- conduita închiderii în sine - o autoanaliză și cenzurare severă a sentimentelor, a atitudinilor și acțiunilor care poate duce la îndepărtarea de realitate și închiderea în sine;
- conduita exaltării și afirmării - prin confruntare pentru a-și verifica propriile capacități fizice, intelectuale și afectiv-motivaționale adoptând atitudini extreme față de alte viziuni.[10, p.87].



Pe lângă conduitele, care denotă dimensionarea echilibrului și adaptării adolescentului, pot apărea conduite ce exprimă ostilitate, negativism, nonconformism bazat pe ignoranță. Ca urmare a unor astfel de comportamente, se constituie acceptorii morali, care pot duce la conflict și frustrare ce se evidențiază în roluri și statute sociale. Când conflictul și frustrarea ia forme acute și de durată, adolescentul trăiește anxios și dramatic relațiile sale cu cei din jur, intervin o serie de manifestări comportamente structurate după următoarele tipuri de personalitate:

- a imaturității psihice, când adaptarea este dificilă, lipsită parțial de realism, cu acțiuni infantile;
- a dezvoltării disarmonice dominate de acțiuni instabile, labilitate afectivă, impulsivitate, brutalitate, negativism, atitudini nonconformiste, egoism, nesociabilitate, ostilitate;
- a evoluției astenice ce poate fi de natură cerebrală, somatogenă sau psihogenă în care domină forme de handicap cu caracter reactiv, prin vulnerabilitatea persoanei la diferite situații;
- a evoluției psihopatie sub forma epileptoidă, schizoidă, isterică, ce conțin o mare doză de labilitate afectivă și tendințe spre manifestări delicvente și infracționale [3, p.34].

Acestea sunt o parte din motivele pentru care adolescența este considerată ca o perioadă de "criza" și vârstă controversată [8, p. 94].

Criza adolescenței se referă la negarea de către adolescent a identității sale în calitate de copil și la revendicarea unei noi identități, care să-l plaseze în lumea adultului.

Adaptarea psihologică, autocontrolul emoțiilor care asigură posibilitatea existenței personalității în condițiile schimbătoare ale mediului, este strâns legată de mecanismele de apărare imature, așa cum este comportamentul agresiv [4].

*Agresivitatea*, după A.Baban, este o reacție comportamentală prin care îl blamezi și îl acuzi pe celălalt, încalci regulile impuse de autorități (părinți, șefi, poliție, profesori), ești insensibil la

sentimentele celorlalți, nu respecti colegii, consideri că ai întotdeauna dreptate, rezolvi problemele prin violență, consideri că cei din jurul tău sunt adesea nedrepti cu tine, ești sarcastic și critic în comunicare, drepturile tale sunt mai importante, ești ostil și furios [2, pp. 24-25].

*Agresivitatea* este definită în dicționarul explicativ ca "o caracteristică a acelor forme de comportament orientate în sens distructiv, în vederea producerii unor daune, fie ele materiale, moral-psihologice sau mixte" [5].

Deducem că agresivitatea reprezintă orice forma de conduită orientată către obiecte, persoane sau către sine, este un comportament verbal sau acțional ofensiv orientat spre umilirea, minimalizarea sau chiar suprimarea fizică a celorlalți, spre distrugerea unor obiecte investite cu semnificații sociale sau contra propriei persoane.

Din perspectiva scopului urmarit, agresivitatea este orientată atât spre producerea „unui rau”, în direcția demonstrării „puterii agresorului” cât și asupra sinelui.

În literatura de specialitate [9] sunt prezentați factorii care influențează comportamentul agresiv, în acest sens, adolescenții sunt caracterizați ca instabili emoțional la situațiile cu care se confruntă, le este mai dificil să își găsească cuvintele pentru a-și exprima disconfortul, sau tind să reacționeze impulsiv fără să ia în considerare consecințele acțiunilor lor.

Una din provocări cu care se confruntă adolescenții, rezultă din schimbările care apar la nivel cerebral - dificultatea de a identifica modul în care se simt ceilalți. Ei pot confunda tristețea cu furia, iar inabilitatea de a identifica emoțiile lor și ale celorlalți ridică probleme în interacțiunea cu ceilalți.

Un alt aspect care poate fi relaționat cu agresivitatea la această vârstă este influența grupului de prieteni. Apartenența la o gașcă cu norme antisociale îi poate încuraja pe adolescenți să se modeleze reciproc într-un mod indezirabil.

Cu toate că societatea actuală are mecanisme de control a comportamentelor agresive, indezirabile, care atentează la viața/siguranța persoanei și îi afectează funcționarea atât în viața privată, cât și în societate, la nivel individual se menține activă nevoia de a găsi o soluție de limitare a manifestării comportamentului agresiv la adolescenți .

Astfel, devine o necesitate capacitarea persoanei în a face față agresiunii – atunci când aceasta se produce – încât că, pe de o parte reacția de apărare să fie eficientă și eficace iar pe de altă parte, să respecte normele legale și să nu victimizeze pe mai departe persoana agresată.

În acest sens, propunem câteva tehnici de diminuare a agresivității la adolescenți:

**Tehnica: Totul despre mine.** *Scop: Cunoașterea de sine.*

**Etapa 1.** Conducătorul jocului cere participanților să completeze frazele care urmează cu prima idee care le vine în minte:

- Îmi place/ Nu –mi place ...
- Sunt fericit/ă când...
- Sunt trist/ă, supărat/ă /înfurii când...
- Cel mai important lucru în viață pentru mine este...
- Cred că am succes atunci când...
- Cel mai mult admir la alții...
- Dacă aș putea să realizez o dorință, un vis, acela ar fi...

**Etapa 2.** Discuții despre imaginea de sine.

- Ce vă place la voi din caracteristicile exterioare ale corpului?
- Ce vă place la voi din caracteristicile interioare, de personalitate, de caracter?
- Ce ați schimba la voi dacă ați avea posibilitate?
- Cum ne formăm impresii unii despre alții?
- Cum vă doriți să arătați peste 2, 5, 10 ani? Ce ar trebui să faceți pentru aceasta?
- Care este idealul vostru de personalitate?
- Ce calități ați vrea să dezvoltați?

### **Etapa 3. Analiza punctelor tari și slabe ale caracterului meu.**

Exercițiul se desfășoară individual, rugând fiecărui participant ca să completeze următoarea fișă:

#### ***Punctele tari și slăbiciunile mele***

1. Mă simt mândru/ă când se spune că eu  
\_\_\_\_\_
2. Mă simt marginalizat și singur când  
\_\_\_\_\_
3. Mă simt fericit când  
\_\_\_\_\_
4. Sunt dezamăgit când  
\_\_\_\_\_
5. Singurul lucru care îmi place într-adevăr este  
\_\_\_\_\_
6. Punctele mele tari  
\_\_\_\_\_
7. Slăbiciunile mele  
\_\_\_\_\_

Este de preferat ca în urma completării fișei fiecare participant să-și poată prezenta și motiva în fața celorlalți fișa pe care a îndeplinit-o anterior, explicând alegerea făcută.

**Tehnica:** Basmul terapeutic. „**Plăntuța cea perseverentă**”.

**Scopul:** modelarea comportamentală prin stimularea emoțiilor pozitive.

S-a întâmplat odată ca sămânța unei flori purtată de vânt să aterizeze pe o cărare cu pământ puțin și plin de pietre. O pală de vânt a rostogoli-o până a căzut printre bulgării de pământ, iar când a venit ploia a început să crească. Însă, de câte ori încerca să se întindă mai mult, cineva călca pe ea. De câte ori se întâmpla acest lucru, fie că era strivită o frunză, fie că se rupea chiar vârful florii. Până la urmă, biata plantă s-a văzut silită să renunțe la dorința de a se înălța, s-a hotărât să

încerce, doar să supraviețuiască, rămânând mereu la fel. Însă și acest lucru era greu, pentru că primea prea puțin soare și prea puțină hrană.

Într-o zi, un grădinar a trecut pe acolo și a observat pe cărare mica plantă. „Ei, nu crești în loc prea bun, a spus el. Tu ar trebui să te afli într-o grădină unde să poți crește cât mai frumos”. Grădinarul a plecat acasă și s-a întors cu o sapă și o găleată. Apoi, s-a apucat să sape, asigurându-se că a reușit să cuprindă toate firicerele rădăcinilor fără să le rupă. A luat planta cu el în grădină, a găsit un loc cu pământ gras unde a fixat-o, iar apoi a stropit-o grijuliu cu multă apă. Grădinarul a băgat de seamă că micuței plante îi este frică, așa că i-a vorbit din nou: „Avem voie să ne fie frică, dar nu trebuie ca acesta să ne oprească să creștem și să ne dezvoltăm”, a sfătuit-o el pe mica plantă.

„Pentru ca să ajungi să fii exact ceea ce poți cu adevărat să fii, trebuie să găsești forța în tine însăși, să te îndrepti și să te deschizi chiar tu către soare, abea atunci vei reuși să te vezi în adevărata lumină”. Bietei plante îi era încă frică, dar s-a hotărât să nu scape această ocazie, așa că a căutat și a găsit în ea însăși puterea de a se deschide spre lumină. Foarte curând s-a ivit o frunzuliță, iar apoi un bobocel de floare, urmate de altele și altele. Planta a căpătat încredere și a început să se simtă mai puternică și mai curajoasă. Nu după mult timp s-a acoperit cu o mulțime de flori minunate. Planta auzea din ce în ce mai des în jurul ei cuvintele cu care vizitatorii îi laudau frumusețea și își dădea seama ce mult se schimbase și ce mult crescuse. Acum, că era vindecată de tot, planta a înțeles că pentru a se dezvolta deplin este nevoie de multă încredere și curaj pentru a se înalța spre soare prin propriile ei puteri.

Urmare atât a cunoașterii de sine cât și modelarea comportamentului, propunem o altă **tehnică**: comunică asertiv. Se propune compararea „privirerii- poziției – gesturile – vocea – particularitățile vorbirii” persoanei pasive, agresive și asertive”. Se va pune accentul pe avantajele comportamentului asertiv.

Atunci când se realizează comunicarea eficientă se conștientizează importanța acesteea, încep să-și dezvolte propriile atitudini [6, p.279].

*Contactul agresiv. Scopul:* manifestarea comportamentului asertiv ca răspuns la presiune și agresivitate.

### **Descriere:**

*Etapa I.* Se prezintă 4 procedee de răspuns la agresivitate:

Fixarea confuziei: „Eu, pur și simplu, m-am pierdut/zăpăcit de la așa un atac”.

Mesajul Eu: „Când strigați la mine (interpretarea acțiunii agresorului) eu, de obicei, nu-s în stare să lucrez normal, propun să trecem în altă sală și să analizăm cele întâmplate”.

Mesajul Tu/Dvs.: „Dvs. Vreți să spuneți că sunteți încrezut în ceea că...”.

Fixarea cauzelor adresării: Dvs. Vă este important...”.

**N.B.!** Scopul utilizării acestor tehnici este de a nu permite creșterea agresivității. De aceea se va vorbi fără agresivitate, sarcasm sau bătaie de joc.

*Etapa II.* Participanții se împart în 3 grupuri, fiecare primind câte o fișă cu fraze agresive. Sarcina participanților este de a scrie în fișă variantele de răspuns, utilizând una din tehnicile propuse.

<b>Comportament agresiv</b>	<b>Răspunsul asertiv</b>
Absolut nu știi cum să te comporți în prezența adulților!	
Nu-ți pare că prea des critici pe alții?	
Ești un adevărat tocilar! Nu e doar părerea mea, ci a întregii clase!	

Pentru completare se dau 7 min., motivând că într-o discuție, de obicei, nu ai mult timp de gândire asupra răspunsului. Se va crea posibilitatea de a face schimb de opinii variate.

*Refuzul politicos. Scopul:* stabilirea acțiunilor și etapelor necesare pentru un refuz, a exprima un refuz asertiv la o cerere.

Descriere: Se solicită răspuns la întrebarea: Ce înseamnă a refuza? Se comunică, ce presupune un refuz, ce este necesar de evitat în situația de refuz și etapele refuzului. Se formează perechi care vor demonstra situații de refuz asertiv.

Reflecție: A fost ușor sau greu să exprimați un refuz? De ce? La ce etapă ați întâmpinat dificultăți? În ce situații vă este greu să refuzați? De ce/

Comentariu: participanții fac cunoștință cu fișa „Sugestii pentru a spune „Nu” .

Exemplu de formulare a refuzului:

- I. *Știu că ți-ar plăcea să ieșim împreună astă – seară.*
  1. (Repetarea solicitării, pentru ca interlocutorul să fie încredințat că a înțeles despre ce este vorba);
- II. *Din păcate, am avut o zi grea și sunt foarte obosit.*
  2. (prezentarea motivelor refuzului);
- III. *Așa că aș dori să mă odihnesc.* (Exprimarea refuzului);
- IV. *Am putea alege o altă seară în cursul săptămânii ca să ieșim în oraș.* (Propunerea unei alternative convenabile pentru ambele părți).

În concluzie, agresivitatea la adolescenți tine de instinctul de supraviețuire, este și un lucru înnăscut, dar care se poate educa. Pe de alta parte, agresivitatea este și un comportament învățat, dobândit social, dar se manifestă în cele mai multe cazuri ca rezultat al frustrărilor.

În această situație fiind este important ca adolescentul să estimeze rolul autocunoașterii în dezvoltarea personalității, având influențe pozitive în ceea ce privește: optimizarea performanțelor individuale, relaționale, a capacității de manifestare emoțională, cu impact considerabil în relațiile cu familia, colegi, profesori, etc.



Ținând cont, însă, de temperamentul și personalitatea copilului, în cazul în care nu se mai poate gestiona eficient situația, este recomandat să apelezi la ajutorul specializat a unui psiholog.

### **Bibliografie:**

1. Aminoresei A. *Training și consiliere pentru dezvoltare personală*. <http://adinaamironesei.blogspot.com/2017/05/exercitiul-care-conduce-instantaneu-la.html>; vizitat 15.09.2018
2. Băban A., Petrovai D., Lemeni G., *Consiliere și orientare. Ghidul profesorului*, Bicărești: Ed. Humanitas Educațional, 2002;
3. Brillon, M., *Emoțiile pozitive, emoțiile negative și sănătatea*, Polirom, Iași, 2010;
4. *Cele mai comune mecanisme de apărare folosite de către un copil stresant*. <http://www.7p.ro/Default.aspx?PageID=1825>
5. Gorgos C., *Dicționar enciclopedic de psihiatrie*, Edit. Medicală, București, 1987;
6. Lungu V. *Rolul comunicării asertive în asigurarea unui climat instituțional favorabil*. Studia Universitatis: Seria Științe ale educației. 2007 .- Nr.5 .- P. 276-279
7. Paunescu, C., *Agresivitatea și condiția umană*, Editura Tehnica, București, 1994;
8. Radulescu, S.M., *Devianța, criminalitate și patologie socială*. Editura Lumina Lex, București. 1999
9. Spear, L. *The Behavioral Neuroscience of Adolescence*. W.W. Norton: New York. 2010;
10. Șchiopu U., Verza E. *Psihologia vârștelor. Ciclurile vieții*, București: Editura Didactică și Pedagogică, 1997.

