



Агрессия детей: ее причины и предупреждение

Агрессия (от лат. - нападение) — это сознательное разрушительное поведение, противоречащее нормам общества, наносящее вред одушевленным и неодушевленным объектам нападения, причиняющее физический или даже моральный ущерб людям, вызывая у них психологический дискомфорт. Поэтому словесные оскорбления тоже являются разновидностью агрессии, называемой «вербальной».

Стихотворение Шварца «Взрослым».

Я в своей родной квартире,
Как на службе строевой.
Командир на командире...
Я один здесь строевой!
Всем я должен подчиняться:
По приказу - одеваться,
По приказу — умываться.
Ровно заправлять кровать.
По команде есть садиться,
По заданию учиться,
По режиму спать ложиться,
По будильнику вставать!
Теперь вам ясно почему
Начал огрызаться я?
Конец терпенью моему -
ДЕ-МО-БИ-ЛИ-ЗАЦИЯ!

Экспресс-анкета для родителей

Ребенок за последние полгода:

1. часто теряет контроль над собой;
2. часто спорит, ругается со взрослыми;
3. часто отказывается выполнять правила;
4. часто специально раздражает людей;
5. часто винит других в своих ошибках;
6. часто сердится и отказывается сделать что — либо;
7. часто завистлив, мстителен;
8. чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Оценка результата: если отмечено хотя бы четыре признака, то ребенок агрессивен. Если отмечено большее количество пунктов, то ребенку необходима помощь специалиста: психолога или врача.

Причины агрессии у детей

Причины агрессии могут быть разными. В некоторых случаях такое поведение вызывают определенные заболевания. Но чаще всего агрессия возникает от неверно выбранного родителями стиля воспитания.

Можно выделить несколько способов контроля поведения ребенка: позитивные способы, нейтральные и негативные.

К позитивным способам контроля относятся просьбы и мягкое манипулирование (можно взять ребенка за руку, отвлечь его, отвести и т. п.).

Нейтральным способом контроля поведения ребенка является модификация поведения. Она предполагает использование поощрения (за выполнение определенных правил) и наказание (за их игнорирование). Несмотря на кажущуюся универсальность, данная система не должна использоваться слишком часто, так как впоследствии ребенок начинает делать только то, за что получает награду.

Частые наказания и приказы относятся к негативным способам контролирования ребенка. Они заставляют чрезмерно подавлять свой гнев, что способствует появлению в характере пассивно - агрессивных черт. То есть ребенок в последствии будет проявлять скрытую агрессию, с целью вывести из себя родителей — плохо учиться, например, или капризничать на улице без причины.

Конечно, говоря только об одной узкой стороне семейного воспитания, а именно, о контроле поведения, следует помнить, что является лишь малой частью стиля семейного воспитания.

Можно использовать в качестве психологической разрядки следующий прием:

- Родителям предлагается вспомнить, какими ласковыми словами их называют близкие. Какие чувства они при этом испытывают?
- Как этот опыт перенести в общение с другими людьми, со своими детьми?
- Пусть каждый подумает и скажет, что надо сделать, чтобы общение с ним доставляло окружающим удовольствие.

Агрессивному ребенку необходима помощь. Часто дети выражают агрессию потому, что просто не знают, как поступить иначе в конкретной ситуации. Значит надо показать детям приемлемые, неразрушительные способы выражения гнева.

Пример игр с детьми дома.

Первые два учат ребенка распознавать свое эмоциональное состояние, а значит адекватно оценивать его. Кроме того, они помогают выбрать навык сознательного расслабления, что поможет ребенку в дальнейшем управлять собой в конкретных ситуациях.

Упражнение «Черная рука — белая рука».

Изобразить «черную руку» - руку, готовую к агрессии: напряженную, со сведенными пальцами. А затем, по условному сигналу, превратить ее в «белую» - расслабленную, готовую приласкать.

Упражнение «Разозлились — одумались».

По сигналу «Разозлились!» - напрягается все тело, сжимаются кулаки. По сигналу «Одумались» - все расслабляется и улыбаются друг другу.

Упражнение «Рубка дров».

Цель — прочувствовать всю накопившуюся энергию и истратить ее во время игры. Участники встают так, чтобы вокруг оставалось немного свободного места. Поднимают воображаемый топор над головой и с силой опускают его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!».

Контролируйте свою эмоциональность, не позволяйте эмоциям властвовать над разумом. Давая волю своим эмоциям, мы действуем часто во вред себе. Так, волнуясь, возмущаясь, нервничая мы заряжаем аналогичным состоянием тех, кто рядом с нами и этим только усложняем общение. В конце концов мы получаем назад собственную взвинченность, обостренно реагируем на нее, вновь «подпитываемся» от собеседника негативными эмоциями, и спор становится неуправляемым и бессмысленным.

Именно родители являются наиболее эффективными «психотерапевтами» для ребенка. Выговариваясь перед ними, ребенок получает возможность снять напряжение, обезвредить негативные эмоции. Родители должны быть готовы оказать ребенку эту помощь.

Включайте механизм самосдерживания до того, как сделана педагогическая ошибка.

Относитесь к вашему ребенку всерьез, старайтесь проникнуть в его внутренний мир, понять его мироощущение, а не навязывать свою — взрослую логику, как единственно верную».

Портрет агрессивного ребёнка

Почти в каждом коллективе детей, подростков встречается один, но, к сожалению, в настоящее время гораздо больше, с признаками агрессивного поведения. Агрессивный ребёнок нападает на всех, обзывает, намеренно употребляя более грубые выражения. Этого ершистого, драчливого, грубого подростка трудно принять таким, какой он есть, а ещё труднее понять.

Однако агрессивный ребёнок, как и любой другой, нуждается в ласке и помощи взрослых, т.к. агрессия – это отражение внутреннего дискомфорта, неумения правильно реагировать на происходящее вокруг.

Агрессивный ребёнок часто ощущает себя отверженным, никому не нужным. Жестокость или безучастность родителей приводит к нарушению детско-родительских отношений и вселяет уверенность в том, что его никто не любит. «Как стать любимым и нужным» он не знает. Вот он и ищет способы привлечения внимания к себе, но, к сожалению, эти поиски редко заканчиваются так, как ему бы хотелось, а как сделать по-другому он не знает.

Агрессивные дети часто подозрительны и насторожены, любят перекидывать свою вину на других. Они не могут сами оценить свою агрессивность и не понимают, что вселяют страх в окружающих. Наоборот им кажется, что весь мир хочет обидеть их. Таким образом, получается замкнутый круг: агрессивные дети бояться и ненавидят окружающих, а те, в свою очередь, боятся их.

Как можно помочь агрессивным детям?

Существует три основных этапа в работе над агрессией.

- Работа с гневом. Обучение приемлемым способам выражения гнева.
- Обучение навыкам распознавания и контроля, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.
- Формирование способности к доверию, сочувствию, сопереживанию.

Работа с гневом.

Прежде чем, мы будем говорить о приемлемых способах выражения гнева, хотелось бы, чтобы Вы обозначили какие способы есть у Вас. (раздаются небольшие листки бумаги, на которых родители должны ответить на следующий вопрос: Как Вы выражаете свою злость?) Напишите, как минимум три способа. (Ответы тут же обрабатываются и записываются на доске). Теперь посмотрим, какие способы преобладают у вас. Какие из них наиболее эффективны на ваш взгляд и не будут касаться другого человека? (обсуждаются способы выражения злости и выделяются наиболее эффективные. Затем, в качестве подведения итогов, родителям раздаются памятки для них и их детей, в которых указано большое количество способов выражения злости, в том числе и те, которые обсуждались, также желающие могут дописать какие-либо недостающие способы на, их усмотрение.).

Способы выражения (выплескивания) злости

- Громко спеть любимую песню
- Пометать дробы в мишень

- Попрыгать на одной ноге
- Использовать стаканчик для криков, высказать все свои отрицательные эмоции
- Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом.
- Пускать мыльные пузыри
- Устроить бой с боксерской грушей или подушкой
- Пробежать по коридору школы, детского сада
- Полить цветы
- Быстрыми движениями руки стереть с доски
- Забить несколько гвоздей в мягкое бревно
- Погоняться за кошкой (собакой).
- Пробежать несколько кругов вокруг дома
- Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик)
- Поиграть в настольный футбол (баскетбол, хоккей)
- Постирать белье
- Отжаться от пола максимальное количество раз или заняться другими физическими упражнениями
- Сломать несколько ненужных игрушек
- Устроить соревнование «Кто громче крикнет. Кто выше прыгнет. Кто быстрее пробежит»
- Стучать карандашом по парте
- Скомкать или помять несколько листов бумаги, а затем их выбросить
- Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем замалевать его
- Слепить из бумаги фигуру обидчика и сломать ее.
- Помыть посуду
- Принять прохладный душ
- Послушать музыку

Памятка для родителей

Помните, что агрессивный ребенок, как и другой нуждается в ласке и помощи взрослых, потому что его агрессия — это прежде всего внутренний дискомфорт и неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг него события!

Поэтому:

- Будьте внимательны к нуждам и потребностям ребенка
- Демонстрируйте модель неагрессивного поведения
- Соблюдайте последовательность в наказаниях. Наказывайте за конкретные поступки.
- Наказания не должны унижать ребенка.
- Обучайте приемлемым способам выражения гнева.

- Давайте ребенку проявлять гнев непосредственно после фрустрирующего (психотравмирующего) события.
- Обучайте распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.
- Расширяйте поведенческий репертуар ребенка.
- Отрабатывайте навык реагирования в конфликтных ситуациях.
- Учите брать ответственность на себя.

2. Следующий этап или, можно назвать его способом, работы над агрессией является обучение навыкам распознавания и контроля эмоций.

Далеко не всегда агрессивный ребенок признается, что он агрессивен. Более того, в глубине души он уверен в обратном: это все вокруг агрессивные. К сожалению, такие дети не всегда могут адекватно оценить свое состояние, а тем более состояние окружающих. Эмоциональный мир агрессивного ребенка очень скуден. Нетрудно догадаться, что в этом случае детям сложно распознавать свои и чужие эмоции.

Для того чтобы дети могли верно оценивать свое состояние, а в нужный момент и управлять им, необходимо научить каждого ребенка понимать себя, и, прежде всего – ощущения своего тела (пояснить).

Еще один способ контролировать свои эмоции – это заявить о них. Для этого поможет **игра «Камушек в ботинке»**.

В эту игру полезно играть, когда ребенок обижен, сердит, расстроен, когда внутренние переживания мешают ребенку заниматься делом, когда назревает конфликт.

Игра проходит в два этапа.

Первый этап (подготовительный): «Случалось ли, что вам в ботинок попал камешек? Сначала камешек не очень мешает, мы пытаемся отодвинуть его, найти удобное положение для ноги, но постепенно нарастает боль и неудобство, может даже появиться ранка или мозоль. И тогда, даже если очень не хочется, нам приходится снимать ботинок и вытряхивать камушек. Он почти всегда совсем крошечный, и мы даже удивляемся, как такой маленький предмет смог причинить нам такую большую боль. Нам-то казалось, что там огромный камень с острыми, как лезвия бритвы краями». Далее вы говорите ребенку: «Случалось ли, что вы так и не вытряхнули камешек, а, придя домой, просто снимали ботинки?» Тогда в освободившейся от ботинка ноге боль стихала, происшествие забывалось. Но на утро, сунув ногу в ботинок, мы внезапно ощущали острую боль, соприкоснувшись со злополучным камушком. Боль, причем, более сильная, чем накануне, обида, злость – вот такие чувства обычно испытывают дети. Так маленькая проблема становится большой неприятностью.

Второй этап: «Когда мы сердимся, чем-то озабочены, взволнованы, нами это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы сразу же почувствуем неудобство, вытащим его оттуда, то нога останется невредимой. А если оставим камушек на месте, то у нас, скорее всего, возникнут проблемы, и не малые. Поэтому всем людям — и взрослым, и детям — полезно поговорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят.

Далее вы говорите: «Давайте договоримся: если кто-то из вас скажет: «У меня камушек в ботинке», мы все сразу поймем, что вам что-то мешает, и сможем поговорить об этом. Подумайте, не чувствуете ли вы сейчас какого-то неудовольствия, чего-то такого, что мешало бы вам. Если чувствуете. Скажите нам, например: «У меня камушек в ботинке. Мне не нравится, что Олег стукнул меня портфелем». Расскажите. Что вам еще не нравится. Если же вам ничего не мешает, вы можете сказать: «У меня нет камушка в ботинке». И вы вместе оговариваете способ, как можно избавиться от «камушка». Поиграв несколько раз в эту игру, дети в дальнейшем испытывают потребность рассказывать о своих проблемах.

Когда ребенок научится распознавать собственные эмоции и говорить о них, можно перейти к следующему этапу работы.

Формирование способности к доверию, сочувствию, сопереживанию

Агрессивные дети, как правило, не способны чувствовать состояние другого человека и не умеют вставать на его позицию. Их чаще всего не волнуют страдания окружающих, они даже представить себе не могут, что другим людям может быть неприятно и плохо. Считается, что если агрессор сможет посочувствовать «жертве», его агрессия в следующий раз будет слабее.

Взрослым, которые взаимодействуют с таким ребенком, рекомендуется также говорить о своих чувствах и переживаниях. Например, ребенок разбросал игрушки, и вы ему говорите: «Ты — негодник. От тебя одни проблемы». Такое заявление вряд ли будет эффективным с агрессивным ребенком. А если вы скажете: «Я расстраиваюсь, когда игрушки разбросаны». Таким образом, вы не обвиняете ребенка, не обзываете его и не оцениваете его. Вы говорите о себе, о своих ощущениях.

В заключении хочется сказать, что все предлагаемые способы и приемы не приведут к положительным изменениям, если будут иметь разовый характер. Непоследовательность поведения родителей может привести к ухудшению поведения. Внимание к ребенку, его нуждам, потребностям, постоянная отработка навыков общения с окружающими — вот что помогает наладить взаимоотношения с ребенком.

