

Дистанционная консультация педагога-психолога для родителей:

«ДЕТСКАЯ АГРЕССИЯ. ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА»

«Агрессивность - это отчаяние ребёнка, который ищет признания и любви».
Г. Эберлейн

Агрессия (от латинского «agressio» - нападение, приступ) – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям (отрицательные переживания, состояния напряженности, страха подавленности и т.д.). Но агрессия и агрессивность не одно и то же. *Агрессия* – это намеренные действия, направленные на причинение ущерба другому (человеку, группе людей или животному).

Агрессивность – это свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии.

Таким образом, кратко, агрессия – это действие, а агрессивность – готовность к совершению таких действий.

Как правило, агрессия не возникает неожиданно. Она может возникнуть в результате различных межличностных взаимодействий и провокаций, причем и вербальная, и невербальная провокации могут в ответ вызвать физические действия (нападение, насилие). Различные особенности среды, в которой находится человек (жара, шум, теснота, загрязненный воздух) так же повышают или снижают вероятность возникновения агрессивных действий. Например, в помещении, где имеются резкие неприятные запахи, табачный дым и т.д., уровень агрессии будет выше, чем в хорошо проветренной комнате.

Виды агрессии

Принято считать, что существует 2 вида агрессии (по Э.Фромму), которые вбирают в себя все остальные подвиды, «доброкачественная» и «злокачественная». Первая появляется в момент опасности и носит оборонительный характер и, как только минует опасность, данная форма агрессии затухает. «Злокачественная» агрессия представляет собой жестокость и деструктивность и бывает спонтанной и связанной со структурой личности.

Все виды агрессии такие, как физические действия против кого-либо, раздражение (вспыльчивость, грубость), вербальная агрессия (угрозы, крики, ругань), негативизм (оппозиционная манера поведения), косвенная (направленная – сплетни, злобные шутки, ненаправленная – крики в толпе, топание), можно наблюдать у людей всех возрастов, а иногда они проявляются с самого раннего детства. На становление агрессивного поведения ребенка оказывают влияние многие факторы, например, проявлению агрессивных качеств могут способствовать некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга, а также различные социальные факторы. Сцены насилия, демонстрируемые в кино или на экранах телевизоров, способствуют повышению уровня агрессивности зрителей. Современные мультфильмы очень яркие, достаточно продолжительные и при длительном их просмотре происходит перевозбуждение нервной системы ребенка и, как следствие, возможно проявление неконтролируемого поведения.

Существует так же непосредственная связь между проявлениями детской агрессии и стилями воспитания в семье. Если ребенка строго наказывать за любое проявление агрессивности, то он научится скрывать свой гнев в присутствии родителей, но это не гарантирует подавления агрессии в любой другой ситуации. Пренебрежительное, попустительское отношение взрослых к агрессивным вспышкам ребенка, так же приводит к

формированию у него агрессивных черт личности. Дети часто используют непослушание и агрессию для привлечения к себе внимания взрослого.

Агрессивность ребенка проявляется, если:

- ребенка бьют,
- над ребенком издеваются,
- над ребенком зло шутят,
- ребенка заставляют испытывать чувство незаслуженного стыда,
- родители заведомо лгут,
- родители пьют и устраивают скандалы,
- родители воспитывают ребенка двойной моралью,
- родители нетребовательны и неавторитетны для своего ребенка,
- родители не умеют любить одинаково своих детей,
- родители не доверяют своему ребенку,
- родители настраивают детей друг против друга,
- закрыт для друзей вход в дом,
- родители живут своей жизнью, отдельной от жизни ребенка,
- ребенок чувствует, что его не любят.

Критерии агрессивности

Предположить, что ребёнок агрессивен, можно лишь в том случае, если в течение не менее чем шесть месяцев в его поведении проявлялись хотя бы четыре из восьми нижеперечисленных признаков.

Ребёнок:

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.

Ребёнку, в поведении которого наблюдается большое количество признаков агрессивности, необходима помощь специалиста – психолога или врача.

Ведь агрессия-это отражение внутренних проблем ребенка, которые чаще всего возникают из-за жестокости и безучастия взрослых.

Если проанализировать причины проявления негативных эмоций и чувств детей, то они в первую очередь связаны с семейной обстановкой, с семейным воспитанием. Постоянные ссоры родителей, физическое насилие родителей друг над другом, грубость ежедневного общения, унижение, сарказм и ирония, желание видеть друг в друге плохое и подчеркивать это, вот ежедневная школа агрессии, в которой ребенок формируется и получает уроки выживания.

Причины, провоцирующие агрессивное поведение у детей, имеют под собой вполне реальную почву и знание этих причин родителями важно для того, чтобы можно было справиться с проявлениями данной агрессии.

Наиболее распространенными семейными причинами детской агрессии являются:

1. Неприматие детей родителями.

Данная агрессия присуща не только детям. Статистика подтверждает, что приступы агрессивности проявляются у взрослых не желающих детей. Хотя родители и не говорят ребенку, что его не ждали, не хотели, но он это чувствует по их поведению, жестам, интонации. Такие дети всеми способами пытаются доказать, что они имеют право на

существование, что они хорошие и пытаются завоевать право быть любимыми.

2. Безразличие или враждебность со стороны родителей.

Дети очень тяжело переживают, если родители безразличны, а порой даже враждебны по отношению к ним. Равнодушие эмоциональных связей в семье, повышенная агрессия ребенка может являться следствием разрушения положительных эмоциональных связей как между родителями с ребенком, так и между самими родителями. Если между родителями возникают частые ссоры, то жизнь ребенка в такой семье становится настоящим испытанием. Особенно опасной становится ситуация, где родители используют его, как аргумент в споре между собой. Ребенок живет в постоянном напряжении, страдая от конфликтов между самыми близкими для него людьми, либо черствеет душой, либо вырастает прекрасным манипулятором, полагающим, что весь мир ему что-то должен. Неуважение к личности ребенка, некорректная и нетактичная критика, оскорбительные и унижительные замечания в адрес ребенка вызывают у него неуверенность в себе и своих силах, порождают глубокие и серьезные комплексы и могут побудить откровенную ярость.

3. Избыток или недостаток внимания со стороны родителей.

Если ребенку уделяется чрезмерное внимание (родители стараются предугадать каждое его желание), то он вырастает избалованным и капризным. И если очередной его каприз не исполняют, то в ответ получают вспышку агрессии.

Причиной агрессии может послужить отсутствие внимания со стороны родителей, их занятость (пусть лучше отругают, отчитают, чем не заметят).

Если мы не обращаем внимания на страдания детей, их душевную боль, то у ребенка складывается впечатление, что взрослые не могут его понять и помочь и его охватывают чувства одиночества, незащищенности и беспомощности. В результате появляются неадекватные агрессивные реакции.

4. Чрезмерный контроль или полное его отсутствие.

Чрезмерный контроль над поведением ребенка (гиперопека) как и полное его отсутствие (гипоопека) очень вредны для ребенка. Если властные родители стараются во всем управлять своими детьми, подавлять их волю - это вызывает у них чувство угнетенности, страха. В этом случае агрессивным поведением ребенок выражает протест против существующего положения вещей, постоянных запретов.

5. Запрет на физическую активность.

Часто вспышки агрессивного поведения ребенка являются следствием установок или запретов взрослых. Агрессия в этом случае обусловлена накопившимся переизбытком энергии, которая, как известно, не имеет свойства исчезать бесследно.

6. Чувство вины.

Повышенную агрессивность могут проявлять дети с обостренным чувством совести, потому, что они испытывают чувство вины и стыда по отношению к тем, кого обидели.

7. Плохое самочувствие, переутомление.

Чаще всего дети ведут себя агрессивно, если они не выспались, плохо себя чувствуют или обиделись на кого-либо или на что-либо.

8. Влияние продуктов питания.

Доказана взаимосвязь между повышением тревожности, нервозности, агрессивности и шоколадом.

Повышенную агрессивность детей вызывают так же такие факторы, как повышенный уровень шума, вибрации, теснота, температура воздуха.

Повышенная агрессивность может быть обусловлена биологическими, половыми, психологическими и социальными причинами. Дети, как губка впитывают в себя «семейные установки». Именно поэтому, тревожит факт агрессивного поведения детей, вызванного расовыми предрассудками и неприязнью.

По сути, самой главной причиной агрессивного поведения детей оказывается *равнодушие к эмоциональному миру* ребенка. Именно поэтому они и ополчаются на весь мир, родителей и самих себя.

Общение ребенка с родителями имеет очень большое значение. Специалисты считают,

что агрессивное поведение – своеобразный крик ребенка о помощи, просьба о внимании к его внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительного. Выплескивая это, он таким образом, борется за свое психологическое выживание.

Обучение детей способам выражения гнева в приемлемой форме

В основе агрессии лежит гнев, именно от него следует научиться освобождаться. Мы должны научиться сами и научить детей выражать свои чувства приемлемыми, неразрушительными способами. Вот несколько из них:

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дротиком в мишень.
3. Попрыгать на скакалке.
4. Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
5. Пускать мыльные пузыри.
6. Устроить «бой» с боксерской грушей или подушкой.
7. Пробежаться несколько кругов вокруг дома.
8. Полить цветы.
9. Поиграть в «настольный футбол».
10. Отжаться от пола максимальное количество раз.
11. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
12. Разорвать газету на возможно мелкое количество кусочков
13. Лепка из пластилина.
14. Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик).

Профилактика детской агрессии

Поскольку причиной агрессии являются лишения и ограничения, то крайне редко удастся полностью освободить ребенка от агрессии. Но даже если бы такое было возможно, не следует стремиться к этому. Бесспорно, агрессивность имеет свои положительные и отрицательные, здоровые и болезненные стороны. Она может проявляться в предприимчивости и активности или, напротив, в непослушании и сопротивлении.

Памятка для родителей по предупреждению детской агрессивности

1. Постарайтесь сохранить в семье атмосферу открытости и доверия.
2. Не давайте своему ребенку несбыточные обещания, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.
3. Не ставьте своему ребенку, каких бы то ни было условий.
4. Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребенка.
5. Не наказывайте своего ребенка за то, что позволяете себе или не позволяете себе того за что наказываете ребенка.
6. Не изменяйте своим требованиям по отношению к ребенку в угоду чему-либо.
7. Не шантажируйте ребенка своими отношениями друг с другом.
8. Не бойтесь поделиться с ребенком своими чувствами и слабостями.
9. Не ставьте свои отношения с ребенком в зависимости от его учебы.

Наиболее распространённые причины возникновения детской агрессивности:

1. Отвержение (неприятие ребёнка). Ребёнок чувствует себя покинутым, незащищённым и поэтому для него не существует родительского авторитета. У ребёнка нет положительного примера, как себя вести.

2. Сверхтребовательность (чрезмерная критика, наказание за малейшие провинности) – приводит к озлобленности, стремлению делать «исподтишка», формирует чувство неполноценности и ожидание неудач. Агрессия становится способом самоутверждения.
3. Гиперопека (сверх заботливое отношение) – ребёнок лишается самостоятельности, инфантилен, не может противостоять стрессам, не может постоять за себя, может стать жертвой агрессии и вымещает свою накопившуюся агрессию на предметах (рвёт книги, ломает вещи, пишет на стенах или мебели), животных, на тех, кто слабее его или на самом себе (наносит себе какие-либо повреждения).

Для преодоления детской агрессивности родителям надо обладать: вниманием, сочувствием, сопереживанием, терпением, требовательностью, честностью, добротой, лаской, заботой, доверием, чувством юмора, тактом, умением удивляться и любить.

Некоторые принципы общения

1. Работу по коррекции агрессивного поведения детей следует начинать с Вами, родители. Помните, что ребёнок не может измениться к лучшему, если не произойдут необходимые изменения в семье.
2. Пусть ребёнок в каждый момент чувствует, что Вы его любите, цените и принимаете, что он Вам нужен. Не стесняйтесь его лишний раз приласкать и пожалеть.
3. Показывайте личный пример эффективного поведения, не допускайте вспышек гнева и нелестных высказываний о других людях.
4. Запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины агрессивного поведения ребёнка, можно надеяться на улучшение.
5. Формируйте способности к сопереживанию и сочувствию (способности к эмпатии).
6. Обучайте ребёнка распознавать собственные эмоциональные состояния и состояния окружающих людей. Расширяйте поведенческий репертуар ребёнка.
7. Будьте последовательны в наказаниях ребёнка, наказывайте за конкретные поступки. Наказания не должны унижать ребёнка.
8. Дайте ребёнку возможность выплеснуть свою агрессию, сместить её на другие объекты (например, поколотить подушку).
9. Не подавляйте попытки «самоутверждения» ребёнка, отнеситесь с пониманием, старайтесь спокойно договориться.
10. Замечайте, когда ребёнок в конфликтных ситуациях ведёт себя неагрессивно и поощряйте его за это.
11. Отрабатывайте навыки реагирования в конфликтных ситуациях. Учите ребёнка брать ответственность на себя.

Также родители могут самостоятельно заниматься коррекцией агрессивности своих детей с помощью сказкотерапии; психотехнических освобождающих игр; режиссёрских игр.

Сказкотерапия - это чтение литературных произведений, в которых раскрывается сила добра и слабость зла.

После чтения необходимо провести беседу. Отвечая на поставленные вопросы, ребёнок учится давать собственную оценку действиям и поступкам героев, становиться на место как «злых», так и «добрых» персонажей, формируя тем самым способности к эмпатии.

Психотехнические освобождающие игры направлены на ослабление внутренней агрессивной напряженности ребенка, на осознание им своих враждебных переживаний, приобретение эмоциональной и поведенческой стабильности. Освобождающие игры (типа всевозможных «бросалок», «кричалок») - это своеобразный канал для выпуска разрушительной энергии в социально приемлемой форме.

Игры для снятия агрессии

Игра «Цыплята»

Ребенку предлагается приготовить «корм» для цыплят, то есть разорвать лист бумаги на мелкие-мелкие кусочки.

Игра «Молчанка»

Эта игра проводится с командами «Стоп!» или «Замри!» Агрессивные дети не только эмоционально и моторно разряжаются, но и приобретают элементарные навыки самообладания, развивают способность к самоконтролю за своими эмоциями и поступками.

Очень полезны для снятия агрессии игры с водой, песком, глиной. Летом разрешите даже очень маленькому ребенку повозиться в песке (сухом и мокрым), в воде. В холодное время года это можно заменить купанием в ванне. Например, дети любят переливать воду из одной емкости в другую.

"Высказаться", выплеснуть накопившуюся энергию помогут сказки и ролевые игры с игрушками. Придумывайте различные сюжеты, в том числе и те, которые имеют место в жизни вашего ребенка. Освоив в игре правильную стратегию поведения, ребенку будет легче повести себя подобным образом и в реальной жизни.

В режиссерской игре ребенок распределяет все роли между игрушками, а на себя принимает функцию режиссера. Ребенок имеет возможность самостоятельно организовывать игровую ситуацию, выбирать сюжет, регулировать взаимоотношения между персонажами, мотивировать их поступки и создавать характеры. Выполняя психотерапевтическую функцию (ребенок может проявить свою агрессию, «спрятаться» за куклу-персонаж), эта игра решает еще педагогические коррекционно-развивающие задачи. Поскольку агрессивный ребенок сам руководит всеми куклами - «агрессором», «provocатором», «жертвами», «свидетелями», - то он невольно встает на место каждого персонажа. Иными словами, помимо «агрессора» ему приходится побывать и в роли «жертвы», осознать ее положение. Таким образом, в режиссерской игре ребенок учится оценивать конфликтную ситуацию с нескольких точек зрения, находить различные варианты поведения в ней и выбирать приемлемый вариант. Кроме того, у ребенка развивается способность координировать свое поведение с поступками других людей.

Профилактика агрессии и жестокости у детей

1. Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.
2. Не давайте своему ребенку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.
3. Не ставьте своему ребенку каких бы то ни было условий.
4. Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребенка.
5. Не наказывайте своего ребенка за то, что позволяете делать себе.
6. Не изменяйте своих требований по отношению к ребенку в угоду чему-либо.
7. Не шантажируйте ребенка своими отношениями друг с другом.
8. Не бойтесь поделиться со своим ребенком своими чувствами и слабостями.
9. Не меняйте своё отношение к ребенку в зависимости от его учебных успехов.
10. Снимает напряжение лепка из воска, пластилина, теста. Лепите фигурки, придумывайте истории с ними.
11. Хорошо снимает напряжение, создает положительный эмоциональный фон – рисование красками.