

Агрессия, ее причины и последствия

Правила для родителей создающих правила для детей:

Правило 1: Правила должны выстраиваться на фундаменте доверительных отношений;

Правило 2: Все правила должны быть согласованы между родителями и теми, кто принимает участие в воспитании ребенка;

Правило 3: Детям надо многократно напоминать об одних и тех же правилах доброжелательно и авторитетно;

Правило 4: Правила должны меняться в зависимости от возраста ребенка

Правило 5: Последствия (наказания) должны вытекать непосредственно из плохого поведения ребенка.

Дополнение к правилу 5: Физические наказания унижительны для ребенка. Психологи считают, что «наказывать ребенка лучше лишая его хорошего, чем делая ему плохое» (Гиппенрейтер Ю., 1998). Наказания должны быть приближены по времени к проступку и не носить длительный характер, так как длительные наказания вызывают обиду и могут привести к эмоциональному срыву.

Дополнение ко всем 5 правилам: Если проблемы нежелательного поведения детей возникают из-за того, что дали трещину добрые отношения между родителями и детьми, то лучше на время отодвинуть проблемы поведения и заняться восстановлением доверительных отношений. Только взаимопонимание и доверие между родителями и детьми дают возможность установить эффективные границы дозволенного и избежать конфликтного агрессивного поведения детей.

Бороться с агрессивностью нужно:

- **Терпением.** Это самая большая добродетель, какая только может быть у родителей.

- **Объяснением.** Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратким.

- **Отвлечением.** Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь более привлекательное, чем то, что он пытается делать.

- **Неторопливостью.** Не спешите наказывать ребенка - подождите, пока поступок повторится.

- **Наградами.** Если вы похвалили ребенка за хорошее поведение, вместо того чтобы считать его обычным, то одно это побудит в нем желание еще раз услышать вашу похвалу.

Если ребенок агрессивен...

- Любите и принимайте ребенка таким, каков он есть.
- Ликвидируйте все агрессивные формы поведения среди близких, помня что ребенок всегда подражает тому, за чем привык наблюдать.
- Предъявляя ребенку свои требования, учитывайте не свои желания, а его возможности.
- Гасите конфликт еще в зародыше, направляя интерес ребенка в другое русло.
- Учите ребенка правильному общению со сверстниками и взрослыми.
- Расширяйте кругозор ребенка.
- Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивая его значимость в выполняемом.
- Игнорируйте легкие проявления агрессивности ребенка, не фиксируйте на ней внимания окружающих.
- Установите строгий запрет на агрессивные действия ребенка. Попробуйте понять причины протеста и сопротивления ребенка и исключите их.
- Включите агрессивные действия в контекст игры и придайте им новый социально-приемлемый и эмоционально-наполненный смысл.

Советы родителям в случае проявления их детьми агрессивного поведения или чтобы подобное поведение предотвратить.

1. Во-первых, требуется проявление со стороны родителей безусловной любви к ребенку в любой ситуации. Нельзя допускать высказываний, типа: «Если ты себя так поведешь..., то мама с папой тебя больше любить не будут!». Нельзя оскорблять ребенка, обзывать его.

2. Родители, если не хотят, чтобы их дети были драчунами и забияками, сами должны контролировать собственные агрессивные импульсы.

3. Ни в коем случае нельзя подавлять проявление агрессии ребенком, иначе подавленные агрессивные импульсы могут нанести серьезный вред его здоровью. Научите его выразить свои враждебные чувства социально приемлемым способом: словом или в рисунке, лепке или при помощи игрушек или действий, безобидных для окружающих, в спорте.

4. Если ребенок капризничает, злится, кричит, бросается на вас с кулаками - обнимите его, прижмите к себе. Постепенно он успокоится, придет в себя. Со временем ему будет требоваться все меньше времени, чтобы утомиться.

5. Уважайте личность в вашем ребенке, считайтесь с его мнением, воспринимайте всерьез его чувства. Предоставляйте ребенку достаточную свободу и независимость, за которую ребенок будет сам нести ответственность. В тоже время покажите ему, что в случае необходимости, если он сам попросит, готовы дать совет или оказать помощь.

6. Покажите ребенку конечную неэффективность агрессивного поведения. Объясните ему, что даже если в начале он и достигнет для себя выгоды, например, отнимет у другого ребенка понравившуюся игрушку, то впоследствии с ним никто из детей не захочет играть, и он останется в гордом одиночестве.

7. Необходимо устанавливать социальные правила поведения в доступной для ребенка форме, например: «Мы никого не бьем, и нас никто не бьет», а также исключить ситуации, провоцирующие негативное поведение ребенка.

8. Не забывайте хвалить ребенка за старательность. Когда дети реагируют должным образом, сделайте все, чтобы закрепить эти усилия. Скажите им: «Мне нравится, как ты поступил». Дети лучше реагируют на похвалу, когда видят, что родители действительно довольны ими.

9. Беседовать с ребенком о его поступке надо без свидетелей (класса, родственников, других детей и др.). В беседе стараться использовать меньше эмоциональных слов («стыдно» и др.).

10. Чтобы снять вербальную (речевую), физическую агрессию, выплеснуть гнев, снять эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло, можно прибегнуть к помощи к различным играм.

Причины детской агрессивности

Агрессивность можно трактовать как стремление одного существа причинить вред другому. Агрессивность может проявляться в нескольких формах:

- агрессивные действия,
- агрессивные мысли, намерения;
- словесная агрессия.

Причины появления агрессии у детей могут быть самыми разными, но самые основные следующие:

1. воспитание в семье, начиная с первых дней жизни ребенка;
2. некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга, различные нарушения интеллектуального и психического развития;
3. психологические проблемы, с которыми он не справляется.

Так как чаще всего причиной детской агрессивности является именно **психологические проблемы**:

Привлечение внимания.

Дети, которым родители уделяют мало времени (работа забирает все свободное время), которые испытывают недостаток любви и ласки, стараются всячески обратить на себя внимание. Они не могут найти слова, чтобы сказать вам об этом, и проявление агрессивности это способ привлечь ваше внимание. Для них важен любой знак внимания, даже негативный.

Чувство страха и недоверия к окружающему миру.

К первому году жизни у ребенка формируется либо базовое чувство доверия к окружающему миру и людям, ощущение безопасности, либо недоверия, страха и тревоги. Если ребенок имел негативный опыт отношений с людьми, или мама испытывала страх и находилась в тревоге за свое, а, следовательно, и за его будущее, то малыш, для которого еще нет отделения себя от мамы, наполняется теми же чувствами, и его первый опыт взаимодействия с окружающим говорит ему о том, что здесь не так уж безопасно, поэтому он начинает защищаться. Агрессивные вспышки таких детей выглядят очень неожиданными и непонятными.

Социальное научение.

Ребенок, с которым жестоко обращаются, непременно будет повторять эту поведенческую модель, так как авторитет взрослого в этом возрасте

очень высок. Если ребенок жил в семье, где часто сорились, кричали друг на друга, то он будет делать то же самое, уже находясь в другой среде. Если ребенок часто смотрит боевики, он усваивает пример всепобеждающего супермена, для которого не существует никаких законов. Именно поэтому психологи советуют родителям оградить своего ребенка в возрасте до 6-7 лет от боевиков и ужастиков, а смотреть вместе с ними добрые фильмы и мультфильмы.

Реакция на запреты взрослых.

Конечно, запрещать ребенку можно и даже нужно, чтобы сформировать представления о том, что можно и нельзя, что плохо, а что хорошо. Но, родителям важно учитывать два момента:

- во-первых, важно научиться грамотно устанавливать запреты и границы. Распространенной ошибкой взрослых является запрет без объяснений: «Оля, нельзя, отойди от цветов немедленно». А почему? Важно объяснить, чтобы ребенок понял, чтобы у него сформировалось представление о ситуации. Например, «Оля, рвать листья нельзя, а то цветочки завянут. На цветы можно смотреть и за ними нужно ухаживать».

- во-вторых, важно помнить, что главной потребностью любого ребенка является необходимость чувствовать, что его любят и ценят.

Проявление жажды власти.

Дети, которые общаются с остальными, нападая на всех и нарушая все правила, вдруг понимают, что это очень приятно - быть главным, сильным, когда тебя все слушаются и все боятся. В таком случае нужно объяснить ребенку, что для того, чтобы быть в центре внимания, совсем не обязательно, чтобы тебя боялись, есть лучшие способы, например, рассказывать интересные истории, придумывать игры, помогать друзьям. Но такие объяснения далеко не всегда помогают. Тогда в ход вступают те самые запреты, о которых мы говорили. И еще в такой ситуации важно, чтобы эти запреты выражал значимый (авторитетный) для него человек. Значимыми для него являются справедливость и сила. Когда ваш авторитет доказан, нужно уметь вовремя твердо сказать ребенку: «Я не позволю тебе этого делать».

Негативная самооценка.

Делая замечания ребенку, нужно быть осторожными в своих высказываниях, так как дети очень болезненно реагируют на любую критику. Когда мы говорим: «Ты себя плохо ведешь», ребенок воспринимает это как: «Я плохой, и я веду себя, как плохой». Нужно говорить не «ты меня убиваешь, когда так делаешь», а «мне очень плохо, когда ты так делаешь»; не «ты мешаешь», а

«знаешь, всем детям плохо, когда ты шумишь». Т. е. реагировать не на личность, а на конкретный поступок и помочь ребенку это понять.

Детская агрессия: когда поможет только психолог.

Если вы не справляетесь с агрессивностью вашего ребенка, то есть, если чувствуете неуверенность в том, как поступить, сами срываетесь и кричите на ребенка, а потом испытываете чувство вины, и вам кажется, что вы уже перепробовали все методы воспитания – это, конечно, повод для обращения к психологу. Чем раньше вы заметили трудности, которые возникают у вас и вашего ребенка в отношениях с другими людьми, – тем проще исправить ситуацию, тем быстрее вы сможете вместе со специалистом найти решение ваших проблем.

Очень мало на свете родителей, которые, так или иначе, не сталкивались бы с детской агрессивностью, не изумлялись, глядя на своего ребенка, красного от гнева и крушащего детской лопаткой все вокруг. В большинстве случаев детская агрессия абсолютно естественная вещь. Проблема не в самой детской агрессивности как реакции на внешние раздражающие факторы, а скорее в способах ее выражения.

Типы агрессии у детей и способы построения отношений

1) Гиперактивно-агрессивный ребенок.

Двигательно-расторможенным детям труднее быть дисциплинированными и послушными. Такие дети, воспитываясь в семье по типу «кумира» или в атмосфере вседозволенности, попадая в коллектив сверстников, могут становиться агрессивными. Необходимо грамотно выстраивать систему ограничений, используя в том числе и игровые ситуации с правилами. Стимулируйте умение у детей признавать собственные ошибки. Учите их не сваливать свою вину на других. Развивайте чувство эмпатии, сочувствия к другим, сверстникам, взрослому и живому миру.

2) Агрессивно-обидчивый и истощаемый ребенок.

Обидчивость ребенка может быть связана не только с недостатками в воспитании или трудностями обучения, но и с болезнью роста, особенностями созревания нервной системы и организма. Повышенная чувствительность, раздражительность, ранимость могут провоцировать агрессивное поведение. Помогите ребенку разрядить психическое напряжение, повозитесь вместе с ним в шумной игре, поколотите что-нибудь. И стремитесь избегать ситуаций перенапряжения, если ребенок почти всегда агрессивен.

3) Агрессивный ребенок с оппозиционно-вызывающим поведением.

Если ребенок часто грубит, но не всем, а только родителям, знакомым ему людям, то, наверное, в ваших взаимоотношениях что-то не так: вы редко занимаетесь и общаетесь с ребенком; вы уже не образец для подражания, как раньше; ребенку скучно, нечем заняться, и он переносит на вас собственное настроение и проблемы, перекладывает ответственность за свое поведение. Попробуйте решать проблемы вместе, в сотрудничестве с ребенком, но не за него.

4) Агрессивно-боязливый ребенок.

Враждебность, подозрительность могут быть средством защиты ребенка от мнимой угрозы, «нападения». Работайте со страхами, моделируйте, т.е. создавайте опасную ситуацию и вместе с ребенком преодолевайте ее, при этом ситуация должна быть на грани приятного с неприятным с преобладанием приятного.

5) Агрессивно-бесчувственный ребенок.

Есть дети, у которых способность к эмоциональному отклику, сопереживанию, сочувствию к другим нарушена. Причины могут быть в неблагоприятных условиях семейного воспитания, нарушениях интеллектуального развития ребенка, а также в чертах эмоциональной холодности, черствости, уплощенности, повышенной аффективной (эмоциональной) возбудимости, которые передаются от родителей или близких ребенка.

Такой ребенок часто раздражается или, наоборот, равнодушен, толкается, дерется, говорит обидные слова, грубо обращается с животными, и при этом ему трудно понять, что другому, т.е. обиженному, плохо или больно.

Старайтесь стимулировать гуманные чувства у такого ребенка: жалеете, гладьте кошек и собак, ухаживайте за животными; обращайте внимание ребенка на грустное, подавленное состояние другого человека и стимулируйте желание помочь.

Если это не помогает, приучайте ребенка нести ответственность, - «отрабатывать» за свое агрессивное поведение («А теперь иди извинись», - погладь по голове», - пожми руку», и т.п.).

Памятка для родителей

1. Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.

2. Не давайте своему ребёнку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.

3. Не ставьте своему ребёнку каких бы то ни было условий.

4. Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребёнка.

5. Не наказывайте своего ребёнка за то, что позволяете делать себе.

6. Не изменяйте своим требованиям по отношению к ребёнку в угоду чему-либо.

7. Не шантажируйте ребёнка своими отношениями друг с другом.

8. Не бойтесь поделиться с ребёнком своими чувствами и слабостями.

9. Не ставьте свои отношения с собственным ребёнком в зависимость от его учебных успехов.

10. Помните, что ребёнок – это воплощённая возможность! Воспользуйтесь ею так, чтобы она была реализована в полной мере!

Памятка для родителей

Уважаемы мамы и папы!

Внимательно прочтите эту памятку! Для этого вооружитесь карандашом и вычеркните те пункты, которые не касаются воспитательной системы вашей семьи. Мысленно представьте лицо своего ребёнка, будьте честны перед ним и перед собой!

После анализа подумайте над тем, что ещё можно изменить.

Агрессивность ребёнка проявляется, если:

-ребёнка бьют;

-над ребёнком издеваются;

-над ребёнком зло шутят;

-ребёнка заставляют испытывать чувство незаслуженного стыда;

-родители заведомо лгут;

-родители пьют и устраивают дебоши;

- родители воспитывают ребёнка двойной моралью;
 - родители нетребовательны и неавторитетны для своего ребёнка;
 - родители не умеют любить одинаково своих детей;
 - родители не доверяют ребёнку;
 - родители настраивают ребёнка друг против друга;
 - родители не общаются со своим ребёнком;
 - вход в дом закрыт для друзей ребёнка;
 - родители проявляют по отношению к ребёнку мелочную опеку и заботу;
 - родители живут своей жизнью, и в этой жизни нет места их ребёнку;
- ребёнок чувствует, что его не любят.