

## АГРЕССИВНЫЕ ДЕТИ. ПРИЧИНЫ и ПОСЛЕДСТВИЯ ДЕТСКОЙ АГРЕССИИ.

Детская агрессивность – явление нормальное, связанное с психологическими особенностями каждого возраста. И взрослым, для того, чтобы агрессивность не стала устойчивой личностной чертой, следует разбираться в этих особенностях. Как понять, что происходит с ребенком, если он вдруг становится агрессивным, и всегда ли причинами такого поведения являются внешние факторы, что в таком случае делать взрослым, как помочь?

### **Портрет агрессивного ребенка.**

Агрессивный ребенок, как и любой другой, нуждается в ласке и помощи взрослых, потому что его **агрессия** – это, прежде всего, отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг него события.

Агрессивный ребенок часто ощущает себя отверженным, никому ненужным. Он использует любую возможность, стремится разозлить маму, учителя, сверстников; он не успокоится до тех пор, пока взрослые не взорвутся, а дети не вступят в драку.

Взрослым не всегда понятно, чего добивается ребенок и почему он ведет себя так, хотя заранее знает, что со стороны детей может получить отпор, а со стороны взрослых наказание. В действительности, это порой лишь отчаянная попытка завоевать свое «место под солнцем».

Агрессивные дети часто подозрительны и насторожены, любят перекладывать вину за затеянную ими ссору на других. Такие дети часто не могут сами оценить свою агрессивность, они не замечают, что вселяют в окружающих страх и беспокойство. Им, напротив, кажется, что весь мир хочет обидеть именно их. Таким образом, получается замкнутый круг: агрессивные дети боятся и ненавидят окружающих, а те, в свою очередь, боятся их.

### *Детям с агрессивным поведением свойственны некоторые общие черты:*

эмоциональная грубость, озлобленность, как в отношении сверстников, так и окружающих взрослых, неадекватная самооценка (расхождение между их самооценкой и ожидаемой оценкой со стороны), повышенная тревожность, неумение находить правильный выход из трудных ситуаций, преобладание защитных механизмов.

*Итак, повышенная агрессивность детей является одной из наиболее частых проблем в детском коллективе. Практически все дети ссорятся, дерутся, обзываются и т.д. В основе детской агрессивности может лежать различная мотивационная направленность: спонтанная демонстрация себя, достижение своих практических целей, подавление и унижение другого. Однако, несмотря на эти очевидные различия, всех агрессивных детей объединяет одно общее свойство – неспособность видеть и понимать другого.*

## **Причины агрессивного поведения**

- Нарушения эмоционально-волевой сферы:
  - неумение ребенка управлять своим поведением;
  - недостаточное усвоение ребенком общественных норм поведения, общения.
- Неблагополучная семейная обстановка:
  - отчуждение, постоянные ссоры, стрессы;
  - нет единства требований к ребенку;

- ребенку предъявляются слишком суровые или слабые требования;
- физические (особенно жестокие) наказания;
- асоциальное поведение родителей;
- плохие жилищно-бытовые условия, материальные затруднения.

- Трудности обучения.
- Психологический климат в учебном учреждении.

В последние годы психологи рассматривают отдельно такую причину возникновения детской агрессии, как СМИ. На ребёнка начинают оказывать влияние передачи телевидения, кино, детективы, наполненные различными проявлениями агрессии.

Способствуют этому и компьютерные игры. Совершая в них виртуальные акты насилия, ребёнок перестает видеть грань между игрой и реальностью.

### **Как себя вести в случае агрессивного поведения ребенка, как предотвратить нежелательное поведение**

В ряде случаев при проявлениях детской агрессии требуется срочное вмешательство взрослых, направленное на уменьшение или избегание агрессивного поведения в напряженных, конфликтных ситуациях.

Следующие правила экстренного вмешательства позволят обеспечить позитивное разрешение конфликтов.

#### **1. Спокойное отношение** в случае незначительной агрессии.

В тех случаях, когда агрессия детей не опасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:

- полное игнорирование реакций ребенка/подростка – весьма эффективный способ прекращения нежелательного поведения;
- выражение своего участия («Конечно, тебе обидно...»);
- переключение внимания, привлечение к выполнению какого-либо задания («Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня»);
- позитивное объяснение поведения («Ты злишься потому, что ты устал»).

Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и неопасная агрессивная реакция не требует вмешательства со стороны. Дети нередко используют агрессию просто для привлечения внимания к своей персоне. Если ребенок проявляет гнев по вполне объяснимым причинам и держится при этом в рамках допустимого, нужно позволить ему выразить свое негативное эмоциональное состояние социально приемлемыми способами (необидными словами, в рисунке, лепке, в спорте, при помощи игрушек или действий безобидных для окружающих [можно завести специальную «сердитую подушку» для снятия стресса — если ребенок чувствует раздражение, пусть поколотит ее или обычный лист бумаги, на котором хозяин рисунка может выместить все свои негативные эмоции, скомкав лист или разорвав его]); внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.

#### **2. Акцентирование внимания на поступках** (поведении), а не на личности.

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним произошедшее. Следует описать, как он вел себя во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест, и уводят от решения проблемы.

Анализируя поведение ребенка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, только того, что произошло «здесь и сейчас», не припоминая прошлых поступков. Иначе у

ребенка возникнет чувство обиды, и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение. Вместо распространенного, но неэффективного «чтения морали», лучше показать ему негативные последствия проявления агрессии, убедительно продемонстрировав, что больше всего это вредит ему самому. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации.

**3. Один из важных путей снижения агрессии – установление с ребенком обратной связи.** Для этого используются следующие приемы:

- констатация факта («Ты ведешь себя агрессивно»);
- констатирующий вопрос («Ты злишься?»);
- раскрытие мотивов агрессивного поведения («Ты хочешь меня обидеть?», «Ты хочешь продемонстрировать силу?»);
- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению («Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит»);
- апелляция к правилам («Мы же с тобой договаривались!»).

Устанавливая обратную связь, взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость. Твердость касается только конкретного проступка, ребенок должен понять, что родители любят его, но против его агрессивных выпадов.

#### **4. Контроль над собственными негативными эмоциями.**

Когда ребенок демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает у взрослых сильные отрицательные эмоции: раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым необходимо очень тщательно контролировать себя в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Нужно признать нормальность и естественность этих переживаний, понять характер, силу и длительность негативных чувств.

Если взрослый управляет своими отрицательными эмоциями, он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

#### **5. Снижение напряжения ситуации.**

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детской агрессией – уменьшить напряжение ситуации. Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими агрессию, являются:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
- демонстрация власти («Учитель здесь пока еще я», «Будет так, как я скажу»);
- крик, негодование;
- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор «сквозь зубы»;
- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- непреклонное настаивание на своей правоте;
- нотации, проповеди, «чтение морали»;
- наказания или угрозы наказания;
- обобщения типа: «Вы все одинаковые», «Ты, как всегда...», «Ты никогда не...»;
- сравнение ребенка с другими детьми (не в его пользу);
- команды, жесткие требования, давление;
- оправдания, подкуп.

Некоторые из этих действий могут остановить «дебошира» на короткое время, но такое поведение взрослого приносит куда больше вреда, чем агрессия ребенка.

## **6. Обсуждение проступка.**

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоится. В то же время обсудить инцидент необходимо как можно раньше. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем – в группе или семье (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно разобрать негативные последствия агрессивного поведения, указать на его разрушительность не только для окружающих, но, прежде всего, для самого ребенка.

## **7. Сохранение положительной репутации ребенка.**

Ребенку, очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него – публичное осуждение и негативная оценка. Дети стараются избежать этого, используя различные механизмы защитного поведения. И действительно, плохая репутация и негативный ярлык опасны: закрепившись за ребенком, они становятся самостоятельной побудительной силой его агрессивного поведения.

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

- публично минимизировать вину ребенка («Ты неважно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть»), но в беседе с глазу на глаз обрисовать истинную картину происшествия;
- не призывать к полному подчинению, позволить ребенку выполнить ваше требование по-своему;
- предлагать ребенку компромисс, договор с взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении (то есть требуя, чтобы ребенок не только немедленно сделал то, что вы хотите, но именно тем способом, каким вы хотите), можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

## **8. Демонстрация модели неагрессивного поведения.**

Важное условие воспитания «контролируемой агрессии» у ребенка – демонстрация модели адекватного поведения. При проявлениях агрессии обе стороны теряют самообладание, возникает дилемма – бороться за свою власть или разрешить ситуацию мирным способом. Родителям и педагогам нужно сохранять спокойствие. Чем младше ребенок, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослых в ответ на его агрессивные реакции.

Конструктивное поведение взрослого, направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы:

- нерефлексивное слушание – это слушание без анализа (рефлексии), позволяющее высказаться. Оно состоит в умении «внимательно молчать». Здесь важны оба слова. «Молчать», так как собеседнику хочется быть услышанным, в данный момент его меньше всего интересуют замечания. «Внимательно», потому что иначе человек обидится, общение прервется или перерастет в конфликт. Нужно просто поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился;
- умение держать паузу, чтобы дать ребенку возможность успокоиться;
- внушение спокойствия невербальными средствами;
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
- способность взглянуть на ситуацию с юмором;
- умение понять чувства ребенка.

**Помните, что бороться с агрессивностью нужно терпением, объяснением, поощрением!**

## Как избавиться от гнева

1. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы начинаете заводится, раздражаться:

- отложите обсуждение с ребёнком его поведения, отложите или отмените дела с ребёнком;
- намеренно сбавьте громкость и тон голоса, не делайте резких движений;
- по возможности выйдите в другую комнату или помещение;
- используйте технику глубокого дыхания – сделайте три коротких вдоха и один длинный выдох.

2. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии («Извини, я очень расстроена, у меня ужасное настроение. Давай поговорим чуть позже» или «Извини, я сейчас очень раздражена»).

3. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия. Именно ваш пример того, как адекватно справляться с раздражением поможет вашему ребёнку освоить приемлемые формы выражения гнева и использовать их в сложных ситуациях:

- старайтесь не прикасаться к ребёнку в минуты раздражения;
- посчитайте до 10;
- напрягайте и расслабляйте кисти рук, дышите медленно и глубоко;
- разорвите или сомните бумагу, ненужную газету;
- потопайте ногами, побейте подушку;
- сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить (примите теплую ванну, душ; выпейте воды мелкими глотками, позвоните друзьям; просто расслабьтесь, лёжа на диване; послушайте любимую музыку; переключите мысли, подумав о чём-то хорошем).

***Надеемся, что наши советы не были обременительны и навязчивы, желаем Вам успехов, веры в себя и возможности своего ребенка!***