

## "Агрессия детей: ее причины и предупреждение»

Что приводит к конфликтам? Злость или агрессивное поведение. Именно об этом я хочу сегодня поговорить. Давайте определимся с понятиями. Что такое, по-вашему, агрессия? А агрессия и злость – это одно и то же, или нет? (некоторые варианты ответов можно записать на доске, данные вопросы стимулируют родителей к размышлению и настраивают на активную работу). Злость это чувство, а агрессия – это поведение, в котором это чувство проявляется. Причем, злость – это лишь степень негативного чувства, которое несет в себе энергию.

Сначала, может возникнуть недовольство, затем оно порождает раздражение, затем появляется злость, которая может перерасти в гнев, гнев – в ненависть, а она, в свою очередь, в ярость. Это выглядит таким образом:

Негативные чувства – это вполне естественное явление, которое заложено природой, и его вряд ли можно избежать. Это сигнал о том, что что-то не в порядке. Нужно помнить об этом и учиться справляться с негативными чувствами, которые возникают у нас постоянно, чтобы они не причиняли нам серьезных неудобств.

Как же соотносятся злость и агрессия? (Родителям дается раздаточный материал, в котором обозначено определение агрессии, стили родительского воспитания и критерии агрессивности для лучшего усвоения информации). Агрессия – это деструктивное поведение, которое противоречит нормам и правилам существования людей в обществе, приносящее физический и моральный ущерб людям, или вызывающее у них психологический дискомфорт [1]. (Родителям дается раздаточный материал, в котором обозначено определение агрессии, стили родительского воспитания и критерии агрессивности (Приложение 1) для лучшего усвоения информации). Злость может выражаться в агрессивном поведении, а может и не выражаться. Поскольку агрессия – это поведение, т.е. то, что мы можем контролировать и регулировать сознательно, значит, мы можем и не быть агрессивными.

Причины появления агрессии у детей могут быть разными: это и соматические заболевания или заболевания головного мозга. Огромную роль играет воспитание в семье, в частности характер наказаний, которые обычно применяют родители в ответ на проявление гнева у своего ребенка.

Резкое подавление агрессивного поведения ребенка «Прекрати!», «Не смей так говорить». Родители наказывают ребенка Агрессивный (ребенок может прекратить сейчас, но выплеснет свои отрицательные эмоции в другое время и в другом месте) Ребенок копирует родителей и учится у них агрессивным формам поведения

Игнорирование агрессивных вспышек ребенка Родители делают вид, что не замечают агрессии ребенка или считают, что ребенок еще мал Агрессивный (ребенок продолжает действовать агрессивно) Ребенок думает, что все правильно, и агрессивные формы поведения закрепляются в черту характера

Родители дают возможность ребенку выплеснуть агрессию приемлемым способом и в тактичной форме запрещают вести себя агрессивно по отношению к другим Если родители видят, что ребенок разгневан, они могут вовлечь его в игру, которая снимет его гнев. Родители объясняют ребенку, как надо вести себя в определенных ситуациях Скорее всего, ребенок научиться управлять своим гневом Ребенок учится анализировать различные ситуации и берет пример со своих родителей

### **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, стремиться разозлить маму, учителя, сверстников; он не успокоится до тех пор, пока взрослые не взорвутся, а дети не вступят в драку.

Родителям и педагогам 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.

Как же выявить агрессивного ребенка? Существуют определенные критерии агрессивности [1].

Ребенок:

Часто теряет контроль над собой

Часто спорит, ругается с взрослыми

Часто отказывается выполнять правила

Часто специально раздражает людей

Часто винит других в своих ошибках

Часто сердится и отказывается сделать что-либо

Часто завистлив, мстителен

Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Предположить, что ребенок агрессивен, можно лишь в том случае, если в течение не менее чем 6 месяцев в его поведении проявлялись хотя бы 4 из перечисленных признаков.

Теперь давайте попробуем определить уровень агрессивности у вашего ребенка [1]. Сейчас необходимо обозначить подходят ли предложенные утверждения к вашему ребенку или нет. Если они подходят, то ответ «да», если нет – соответственно ответ «нет».

*Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл.*

*Высокая агрессивность – 15-20 баллов.*

*Средняя агрессивность – 7-14 баллов.*

*Низкая агрессивность – 1-6 баллов.*

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.

## 1. Работа с гневом.

Прежде чем, мы будем говорить о приемлемых способах выражения гнева, хотелось бы, чтобы Вы обозначили какие способы есть у Вас. (Психолог раздает 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 подведение 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 дротики 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

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» [2].

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.

### 3. 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.

### Список литературы

Фалькович Т.А., Толстоухова Н.С., Обухова Л.А. / Нетрадиционные формы работы с родителями // М.: 5 за знания, 2005