

Детская агрессия. Как помочь ребёнку?

Памятка родителям

(составитель Адоевцева И.В., к.п.н., доцент кафедры воспитания психологического сопровождения ОГБОУ ДПО «КОИРО»)

Агрессия (от латинского «agressio» — нападение, приступ) — это мотивированное деструктивное (РАЗРУШАЮЩЕЕ) поведение, которое противоречит нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносит вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносит физический ущерб людям (отрицательные переживания, состояния напряженности, страха, подавленности и т. д.) (Психологический словарь, 1997).

ВАЖНО!!!

- Ребенок не может быть злым от природы.
- За агрессивными проявлениями вашего малыша всегда стоят какие-либо причины, и злость - это естественное следствие каких-либо внутренних или внешних событий, которые происходят с вашим ребенком.
- Если вовремя не помочь ребенку, агрессия может стать устойчивой формой поведения, превращаясь со временем в качество личности.
- Агрессивность – это отчаяние ребенка, который ищет признания и любви

Причины детской агрессии

- особенности центральной нервной системы ребенка (возбудимый тип);
- недостаточность развития интеллектуальной сферы;
- эмоциональная атмосфера в семье, т.е. воспитание в негативной среде; неприятие со стороны взрослых -- безразличие, устранение от общения с ним;
- запрет на физическую активность ;
- примеры агрессивного поведения с телеэкрана, других средств массовой информации; компьютерные игры;
- эмоциональные стрессы (сильные переживания),
- личностные причины (эмоциональные);
- неудовлетворенность, неумение осознать истинную причину злости; негативной реакции;
- проявление агрессии как способа защиты;
- эмоциональная нестабильность; сниженная самооценка;
- низкий уровень самоконтроля, неразвитость коммуникативных навыков; волевой сферы;
- ситуативные причины и др.

Ребенок может проявлять агрессию, в ситуациях когда

- его обижают, унижают,
- кто-то нарушил его личностные границы,
- он устал, болен или сильно напуган,
- вы мало обращаете на него внимания,
- кто-то в семье скрыто или открыто агрессивен,
- он по каким-то причинам не чувствует себя защищенным,
- он привык считать себя плохим, потому что им часто недовольны,
- он пережил/переживает какое-то травматическое событие и др.

Агрессия может быть направлена:

- на окружающих людей вне семьи (на педагога, одноклассников);
- на близких людей;
- на животных;
- на себя (выдёргивание волос, кусание ногтей, отказ от еды);
- на внешние объекты (разрушение предметов, порча имущества);
- на символические и фантазийные объекты (рисунки, собирание оружия, компьютерные игры агрессивного содержания).

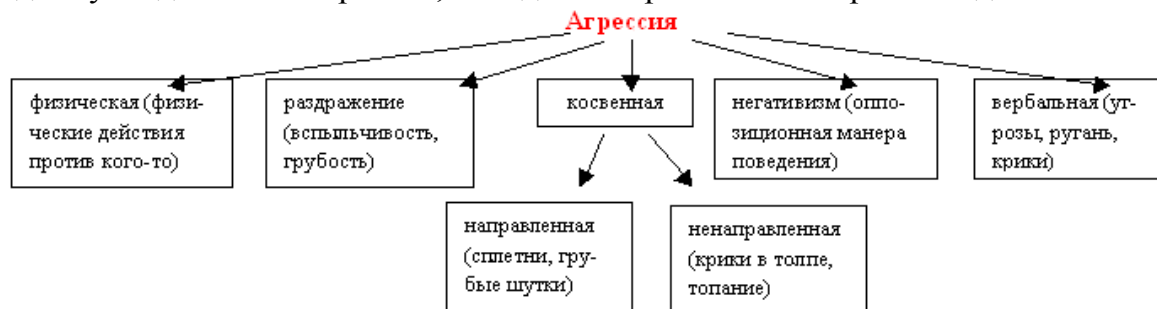
Агрессия - это действие человека, противоречащее нормам и правилам поведения и наносящее вред объекту нападения одушевлённому или нет, приносящее физический или моральный ущерб либо вызывающий психологический дискомфорт. (Может быть направлена на человека, а может на животное, предметы и т.д.)

Агрессивность - это свойство личности, выражается в готовности к совершению агрессивных действий.

Виды, формы проявления агрессии

Э.Фромм считает, что существуют **два вида агрессии** - "доброкачественная" и "злокачественная". Первая появляется в момент опасности и носит оборонительный характер. Как только опасность исчезает, затухает и данная форма агрессии. "Злокачественная" агрессия представляет собой жёсткость и деструктивность, бывает спонтанной и связанной со свойствами личности человека.

А.Баас, А.Дарки, А.С. Завражин выделяют 5 видов агрессии, которые можно наблюдать у людей всех возрастов, иногда они проявляются с раннего детства.



Фурманов И.А., основываясь на видах и способах проявления агрессии, выделяет в своих работах **4 группы детей:**

Дети, склонные к проявлению физической агрессии. Это активные, деятельные и целеустремленные ребята, их отличает решительность, склонность к риску, бесцеремонность и авантюризм. Они обладают хорошими лидерскими качествами, умением сплотить сверстников, правильно распределить между ними групповые роли, увлечь за собой. В то же время любят демонстрировать свою силу и власть, доминировать над другими людьми и проявлять садистские наклонности.

Эти дети не отличаются рассудительностью, характеризуются слабым самоконтролем, неумением или нежеланием сдерживать свои потребности, как правило, игнорируют этические и моральные ограничения.

Дети, склонные к проявлению вербальной агрессии. Этим ребят отличает психическая неуравновешенность, постоянная тревожность, сомнения и неуверенность в себе. Они активны и работоспособны, но в эмоциональных проявлениях склонны к снижению фона настроения. Для них характерен постоянный внутриличностный конфликт, который влечет за собой состояния напряжения и возбуждения.

Малейшие неприятности выбивают таких детей из колеи, даже слабые раздражители легко вызывают у них вспышки раздражения, гнева и страха. При этом они не скрывают свои чувства и отношение к окружающим и выражают их в агрессивных вербальных формах.

Дети, склонные к проявлению косвенной агрессии. Таких детей отличает чрезмерная импульсивность, слабый самоконтроль, недостаточная социализация влечений и низкая осознанность своих действий. Они редко задумываются о причинах своих поступков, не предвидят их последствий и не переносят колебаний. У детей с низкими духовными интересами отмечается усиление примитивных влечений. Косвенный характер агрессии является следствием двойственности их натуры: с одной стороны, им свойственны смелость, решительность, склонность к риску и общественному признанию, с другой – феминные черты характера: сензитивность, мягкость, уступчивость, зависимость, нарциссизм. Из-за сензитивности ребята очень плохо переносят критику и замечания в свой адрес, поэтому люди, критикующие их, вызывают у них раздражение, обиду и подозрительность.

Дети, склонные к проявлению негативизма. Ребят этой группы отличают повышенная ранимость и впечатлительность. Основные черты характера: эгоизм, самодовольство, чрезмерное самомнение. Все, что задевает их личность, вызывает чувство

протеста. Поэтому и критику, и равнодушие окружающих они воспринимают как обиду и оскорбление и начинают активно выражать своё негативное отношение. В то же время эти дети рассудительны, придерживаются традиционных взглядов, взвешивают каждое своё слово, и это часто ограждает их от ненужных конфликтов и интенсивных переживаний.

Эти виды агрессии можно разделить по направленности:

агрессия, направленная вовне; аутоагрессия – направленная на себя.

Формы проявления агрессии в разном возрасте:

Дошкольник: нападения на детей, обзывания, порча и отбирание игрушек, употребление грубых выражений, царапание, плевки, грубое обращения с животными, плач, крики, неуступчивость и упрямства. и т.д.

Младший школьник: детские шалости и игры, споры, драки и конфликты, чаще проявляется в словесной форме (насмешки, ругательства, обзывания, бойкоты) по отношению к более слабым, например, к одноклассникам. Обида - зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания. Подозрительность - недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.

Не редки и драки. Негативная реакция учителя может только усилить такое поведение, но всё же его авторитет побуждает ребёнка сдерживать себя.

Подростки: чаще проявляют агрессию подростки, которые являются лидерами или отверженными. Следовательно, и формы проявления агрессивности очень разные: тревожность, низкая или очень высокая самооценка, самоутверждение силой, «поведение взрослого и сильного» и т.д. Подростковая агрессия проявляется, прежде всего, в агрессивном поведении в школе, на улице, дома в отношении рядом находящихся людей. Это могут быть как физически агрессивное поведение, так и вербальное выражение агрессивности (грубые слова), в меньшей степени агрессия выражена в отношении к неодушевленным предметам, самая скрытая форма агрессии – аутоагрессия – это агрессия против себя, самая опасная из подростковых агрессий, именно из за неё в будущем возникает огромное количество психологических проблем.

Динамика агрессии соответствует возрастным кризисам в 3–4 года, 6–7 лет и 14–15 лет. Уровень агрессивности детей снижается в дошкольном возрасте. Пик их неуступчивости приходится на 2 года, а агрессивности – на 3 года. Если у ребёнка закрепились агрессивные привычки, то после 13-14 лет скорректировать их очень сложно

Портрет агрессивного ребенка

Психологами разработаны критерии определения агрессивности, т.е. **схема наблюдения за ребенком** (критерии разработаны американскими психологами М. Алворд и П. Бейкер)

Критерии агрессивности. Ребёнок:

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается с 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.

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

«Лечение агрессии» у детей

Профилактика: Проводить воспитательную работу имеет смысл тогда, когда все эмоции окончательно схлынут. Нужно учить ребенка, что проблемы можно решать и мирным путем. Не запрещайте детям выражать агрессию, а предложите реагировать на

неприятные ситуации иначе, не причиняя вреда окружающим. Нужно проводить специальные игры и упражнения, направленные на моделирование проявлений детского гнева, снятие накопившегося эмоционального напряжения

«Скорая помощь»: Выберите правильную интонацию. Установите зрительный контакт с ребенком. Постарайтесь остановить приступ гнева. Подберите правильные слова. Правильное поведение во время приступа агрессии у ребёнка позволит быстро потушить вспышку гнева

Как помочь ребенку выражать злость и агрессию (Екатерина Кес, детский психолог)

1. Помогите ребёнку осознать то, что с ним происходит, назовите словами его чувство. Например: «Я вижу, что ты сейчас сердисься», «Я понимаю, что ты злишься».

2. Покажите, что понимаете причину злости ребёнка: «Я вижу, что ты злишься, потому что тебе хочется играть с моим телефоном, а я тебе не разрешаю», «Ты злишься на меня потому, что произошло...», «Потому что ты хочешь...».

3. Присоединитесь к ребёнку: «Я бы тоже разозлилась на твоём месте», «Я понимаю, тебя мне тоже неохота заканчивать интересные дела», «Я тоже злилась из-за этого, когда была маленькой».

4. Научите ребёнка говорить о чувствах, выражать их словами: «Я сержусь», «Я злюсь», «Я так злюсь, что мне хочется всё разбросать», «Я так злюсь, что мне хочется тебя ударить».

5. Объясните, что если сказать о чувствах, – станет легче. То, что у ребёнка возникают мысли об агрессии, – нормальное явление. Сказать – это еще не значит сделать. Постарайтесь, чтобы он выразил словами то, что чувствует, и о чём думает. Вы увидите – ему станет лучше.

6. Расскажите ребёнку, что чувствовать злость, – можно, а делать больно человеку или обижать его – нельзя. Ограничивайте его, если он проявляет физическую и словесную агрессию в адрес людей и животных.

7. Научите ребёнка приемлемым способам выразить агрессию и гнев так, чтобы не навредить другим. Научите его перенаправлять эти чувства.

Как помочь подростку: правила взаимодействия с подростком

1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.

2. Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности. Сохранение положительной репутации личности ребенка, подростка.

3. Контроль над собственными негативными эмоциями; снижение напряжения ситуации (не повышать голос, не менять тон на угрожающий; не демонстрировать власть, не кричать и т.д.). Во время обсуждения проступка (разговора) важно сохранять спокойствие и объективность

4. Демонстрация модели неагрессивного поведения. Применение адекватных форм порицания после четкого объяснения проступка;

5. Обучение ребенка техникам и способам управления собственным гневом. Развитие контроля над деструктивными эмоциями.

Список источников, используемых при подготовке памятки

1. Земцова Е.А. Внимание! Детская //По материалам журнала «Рюкзачок» <http://mir.pravo.by/library/edu/roditel/childrens-aggression/>
2. Кес Е. Агрессия у ребенка: что делать родителям? <https://zen.yandex.ru/media/ipsyholog/agressiia-u-rebenka-chto-delat-roditeliam-5d17a2a9f5d25802a6a0f6cf>
3. Крейри Э. Я злюсь. Серия Учимся владеть чувствами - СПб., 1995
4. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми- СПб., 2001
5. Профилактика детской агрессии и жестокости - памятка для родителей/ МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г. Тамбова <https://www.b17.ru/blog/125000/>
6. Тонких О.В., Семинар-практикум для родителей и педагогов «Агрессивный ребенок: кто он и как ему помочь?» // «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ» <https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/551823/>
7. Учебное пособие по курсу «Психодиагностика». Раздел «Психологическая диагностика и коррекция агрессивного поведения детей и подростков» /Сост.: С.Г. Касимова, Е.П. Ивутина. – Киров: Изд-во ВГГУ, 2006
8. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности- М., 1994
9. Широкова Г.А., Жадько Е.Г. Практикум для детского психолога. - Ростов-на-Дону, 2005