Кутепова Л.Б. Доклад:

Откуда появляется детская агрессия и нужно ли с ней бороться?

Агрессия как защитная реакция в наши дни и в нашей реальности совершенно нормальное явление. Лишенному здоровой агрессивности ребенку приходится трудно. Абсолютное отсутствие агрессивности так же отрицательно сказывается на развитии ребенка и становлении его характера, как и чрезмерная агрессивность. Полное отсутствие агрессивности нередко является причиной пассивного поведения ребенка. Лишенные здоровой агрессивности дети не стремятся к лидерству, предпочитая быть ведомыми, и всегда подчиняются мнению большинства или мнению авторитетной для них личности.

Агрессивность деструктивная, при которой разрушительные тенденции в поведении постоянны и целенаправленны, приближается к патологии. Повышенная агрессивность может превратить ребенка в конфликтное существо, неспособное к нормальному общению со сверстниками и взрослыми

Но агрессия может быть вполне здоровой. Агрессивные тенденции заложены в самой человеческой природе. Так называемую "ситуативную" агрессию может проявить любой человек, даже самый неагрессивный. Агрессия как ответное действие в момент опасности, как защита от внешней агрессии, как средство самозащиты - явление совершенно нормальное и здоровое

Агрессия - это не эмоция, не мотив и не установка. Агрессия - это модель поведения. И закладывается она еще в раннем детстве.(внутриутробное развитие)

Рождаясь, ребенок имеет лишь два способа реагирования - это удовольствие и неудовольствие. Когда ребенок сыт, у него ничего не болит, пеленки сухие - тогда он испытывает положительные эмоции, которые проявляются в виде улыбки, довольного гуления, спокойного и безмятежного сна. Если же ребенок испытывает по какой-либо причине дискомфорт, то он свое недовольство проявляет плачем, криком, брыканием. С возрастом ребенок начинает проявлять свои протестные реакции в виде деструктивных действий, направленных на других людей (обидчиков) или ценные для них веши.

Агрессия в той или иной степени присуща каждому человеку, так как является инстинктивной формой поведения, основной целью которой является самозащита и выживание в мире. Но человек, в отличие от животных, с возрастом приучается трансформировать свои природные агрессивные инстинкты в социально приемлемые способы реагирования, т.е. у нормальных людей происходит социализация агрессии.

Можно выделить **три основных источника деструктивного поведения:** - чувства **страха**, **недоверия** к окружающему миру,

Действие воспитателя: создать для ребёнка атмосферу, где он может почувствовать себя нужным, значимым, любимым.

- столкновение ребенка с невыполнением его желаний, **запреты** Действие: грамотно устанавливать запреты и, в случае необходимости, применять наказания.
- отстаивание своей личности, территории, **обретение независимости** и **самостоятельности**.

Действие: предоставить ребёнку разумную свободу и независимость, выбор.

Считается, что наличествуют две основные причины детской агрессии:

- Насилие. Ребенок, которого когда-то били или которому угрожали, становится значительно более склонен к агрессивному поведению. Немалое влияние имеют и просто несправедливые (с точки зрения ребёнка) наказания;
- Невозможность выразить свои эмоции. В нормальном состоянии ребенок расстраивается и избавляется от чувства обиды через слезы или крики. Если малышу запрещают плакать, гнев, страх и недовольство накапливаются, перерождаясь в итоге в агрессию.

Есть **два способа борьбы с агрессией**: погашать вспышки, то есть бороться со следствием и улучшать психологическое состояние ребенка, то есть бороться с причиной. Многим может показаться, что внимание нужно уделять только причине, но это не так. Оба фактора очень важны. Разберем каждый из них подробнее.

Борьба со следствием: ребенок проявляет агрессию?

Во время вспышки гнева придерживайтесь простых, но действенных рекомендаций:

- предотвратите нападение на другого ребенка или на себя. Это можно сделать мягко, но решительно удерживая ребенка. Малыш, даже агрессивный, на самом деле очень хочет получить тепло и любовь. Обнимая его во время истерики, вы показываете, что вы рядом, и тогда гнев переходит в слезы;
- дайте возможность выпустить пар. После вспышки гнева ребенку нужно просто поплакать. Дайте ему такую возможность. Не нужно уговаривать малыша успокоиться, просто будьте рядом и поддерживайте;
- переключите гнев малыша на неодушевленный предмет. Если ребенок кусается, дайте ему яблоко, а побить он может подушку. Это поможет сбросить напряжение и временно прекратить истерику.

Необходимо устанавливать социальные правила поведения в доступной для ребенка форме. Например, "мы никого не бьем, и нас никто не бьет", «мы меняемся игрушками, а не отбираем их».

Причина агрессивного поведения: что с ней делать?

Как уже говорилось, агрессия появляется из-за того, что ребенок накапливает негативные эмоции внутри себя. Будучи не в состоянии переработать весь

этот ком плохих мыслей, обид и страхов, малыш озлобляется и начинает нападать на окружающих.

Один из самых действенных способов потратить негативную энергию, появляющуюся из подобных бурлящих эмоций, – направить их на полезное дело. Отлично стресс снимает занятие творчеством. В основном оно работает благодаря тому, что при рисовании или раскрашивании необходима работа фантазии, усидчивость и спокойствие. Причем в большинстве ситуаций ребенку не приходится задействовать силу воли, чтобы спокойно заниматься рисованием или другим творчеством. Процесс ему интересен, а потому усилий прикладывать не приходится.

Немаловажно и то, что большинство творческих занятий дают осязаемый результат. Рисунок, поделка, сказка или стишок – все они являются плодом усилий малыша и предметом гордости. Получая возможность похвастаться и найти одобрение у родителей или других взрослых, ребенок в какой-то мере нейтрализует страх, повышает доверие к миру.

В борьбе с агрессией можно прибегнуть к помощи сказкотерапии. Когда маленький ребенок начинает проявлять признаки агрессивности, сочините вместе с ним рассказ, в котором этот ребенок будет главным героем. Используя картинки, вырезанные из журналов, или фотографии самого ребенка, создайте ситуации, в которых ребенок ведет себя достойно и заслуживает похвалу. Поговорите с ним в тот момент, когда ребенок спокоен, не нервничает. Когда у ребенка эмоциональный кризис, успокоить его нелегко.

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 взрослые действительно довольны ими.

Задача воспитателя - научить ребенка контролировать свою агрессию и использовать ее в мирных целях.

Следующие правила экстренного вмешательства позволят в конфликтной ситуации 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 мощный способ поведения; прекращения нежелательного
- выражение понимания чувств ребенка ("Конечно, тебе обидно...");
- переключение внимания, предложение какого-либо задания ("Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня"); - позитивное обозначение поведения ("Ты злишься потому, что ты устал").
- Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и неопасная

агрессивная реакция часто не требует вмешательства со стороны. Дети

нередко используют агрессию просто для привлечения к ним внимания. Если ребенок/подросток проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, 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 его поведение. 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. Вместо распространенного, но неэффективного "чтения морали", лучше показать ему негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия больше всего вредит ему самому. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации.

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!").

Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость. Последняя касается только конкретного проступка, ребенок должен понять, что взрослые любят его, но против того, как он себя ведет.

3. Контроль над собственными негативными эмоциями.

Специалистам необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда ребенок демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает сильные отрицательные эмоции - раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым нужно признать нормальность и естественность этих негативных переживаний, понять характер, силу и длительность возобладавших над ними чувств.

Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие

отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

4. Снижение напряжения ситуации.

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

- повышение изменение угрожающий; голоса, тона на скажу"); демонстрация "Будет власти так, как негодование; крик, сжатые челюсти, перекрещенные или агрессивные позы и жесты: сцепленные "сквозь зубы"; разговор руки, высмеивание передразнивание; сарказм, насмешки, И ребенка; негативная оценка личности физической силы; использование конфликт посторонних людей: втягивание В непреклонное настаивание своей правоте; на "чтение нотации, проповеди, 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, награды.

Некоторые из этих реакций могут остановить ребенка на короткое время, но возможный отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем само агрессивное поведение.

5. Обсуждение проступка.

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоятся. В то же время, обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей. Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но, прежде всего, для самого маленького агрессора.

6. Сохранение положительной репутации ребенка.

Ребенку, очень трудно признать свою неправоту и поражение.

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

- публично минимизировать вину ("Ты не важно себя чувствуешь", "Ты не хотел его обидеть"), но в беседе с глазу на глаз показать истину; не требовать полного подчинения, позволить ребенку выполнить ваше
- не треоовать полного подчинения, позволить реоенку выполнить ваше требование по-своему;
- предложить ребенку компромисс, договор с взаимными уступками.

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

7. Демонстрация модели неагрессивного поведения.

Важное условие воспитания "контролируемой агрессии" у ребенка - демонстрация моделей неагрессивного поведения. Взрослым нужно вести себя неагрессивно, и чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции детей.

Поведение взрослого, позволяющее показать образец конструктивного поведения и направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы:

- нерефлексивное слушание (*нерефлексивное слушание* это слушание без анализа (рефлексии), дающее возможность собеседнику высказаться.
- пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;
 внушение спокойствия невербальными средствами;
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
 использование юмора;
- признание чувств ребенка.

Дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие - искренность взрослого, соответствие его невербальных реакций словам.

Типы агрессии у детей и способы построения отношений

1. Гиперактивно-агрессивный ребенок.

Двигательно расторможенным детям труднее быть дисциплинированными и послушными. 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 трудностями обучения, ИЛИ НО И c болезнью особенностями созревания нервной системы и организма. Повышенная чувствительность, раздражительность, ранимость могут провоцировать Помогите ребенку агрессивное поведение. разрядить 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 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. Попытайтесь 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 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 игрушками, и при этом ему трудно понять, что другому, т.е. обиженному, плохо или больно.

Старайтесь стимулировать гуманные чувства у такого ребенка: жалейте, 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", - "предложи игрушку обиженному тобой ребенку" и т.п.).