

## **Агрессия детей: её причины и предупреждения**

### **Что такое агрессивность?**

Латинское слово “агрессия” означает “нападение”, “приступ”. В психологическом словаре приводится следующее определение:

“Агрессия – деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, приносящее физический или моральный ущерб людям, или вызывающее у них психологический дискомфорт”.

Причины появления агрессии у детей могут быть самыми разными. Возникновению агрессивных качеств способствуют некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга. Огромную роль играет воспитание в семье, причём с первых дней жизни ребёнка.

Исследования доказали, что в тех случаях, когда ребёнка резко отлучают от груди, и общение с матерью сводят к минимуму, у детей формируются такие качества, как тревожность, подозрительность, жестокость, эгоизм.

И наоборот, когда в общении с ребёнком присутствуют мягкость, ребёнок окружён заботой и вниманием, эти качества не вырабатываются.

На становление агрессивного поведения большое влияние оказывает характер наказаний, которые обычно применяют родители в ответ на проявление гнева у своего чада.

В таких ситуациях могут быть использованы 2 полярных метода воздействия: либо снисходительность, либо строгость.

Как ни парадоксально, агрессивные дети одинаково часто встречаются и у слишком мягких родителей, и у чрезмерно строгих.

Педагогические наблюдения показали, что родители, резко подавляющие агрессивность у своих детей, вопреки своим ожиданиям не устраняют это качество, а напротив возвращают его, развивая, в своем сыне или дочери чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы.

Ведь всем известно, что зло порождает только зло, а агрессия – агрессию.

Если родители вовсе не обращают внимание на агрессивные реакции ребенка, то он скоро начинает считать, что такое поведение дозволено, и одиночные вспышки гнева незаметно перерастают в привычку действовать агрессивно.

Только родители, которые могут находить разумный компромисс, “золотую середину”, могут научить своих детей справиться с агрессией.

Портрет агрессивного ребёнка.

Почти в каждом коллективе детей, подростков встречается хотя бы один с признаками агрессивного поведения. Он нападает на остальных, обзывает их, намеренно употребляет грубые выражения, т.е. становится “грозой” всего коллектива. Этого ершистого, драчливого, грубого ребёнка трудно принять таким, какой он есть, а ещё труднее понять.

Однако, агрессивный ребёнок, 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 ребёнок часто ощущает себя отверженным, никому не нужным. Жестокость и безучастность родителей приводит к нарушению детско-родительских отношений и вселяет в душу ребёнка уверенность, что его не любят.

“Как стать любимым и нужным” – неразрешимая проблема, стоящая перед ребёнком. Вот он и ищет способы привлечения внимания взрослых и сверстников. К сожалению, эти поиски не всегда заканчиваются так, как хотелось бы нам и ребёнку, но как сделать лучше – он не знает.

Вот как описывает известный детский психолог Н.Л. Кряжева поведение этих детей:

“Агрессивный ребёнок, используя любую возможность, стремится 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 ребёнок и почему он ведёт 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 своё “место под солнцем”.

Ребенок не имеет представления, как другим способом можно бороться за выживание в этом странном и жестоком мире, как защитить себя.

Агрессивные дети часто подозрительны и настороженны, любят перекидывать 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, наоборот, 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.

Проводя мини-опрос среди младших школьников нашего лицея, опрос проводился с целью выяснения, как они понимают агрессивность.

*Вот какие ответы дали агрессивные и неагрессивные дети:*

*Понимание агрессивности младшими школьниками.*

1. Каких людей ты считаешь агрессивными?

Ответы агрессивных детей

Маму, папу, потому что они ругаются, бьют, дерутся (50% опрошенных)

Ответы неагрессивных детей

Индейцев, бандитов, охотников, потому что они убивают людей и животных. (80%)

2. Как бы ты поступил, если бы встретился с агрессивным ребенком?

Ответы агрессивных детей      Начал (а) бы драться: ударил (а), обрызгал (А) бы, испачкал (а) бы

Ответы неагрессивных детей

Прошел бы мимо, позвал на помощь знакомых, ушел бы, убежал.

3. Считаешь ли ты себя агрессивным?

Ответы агрессивных детей      Нет

Ответы неагрессивных детей      Нет

То есть видно, что у агрессивных детей количество реакций даже на стандартные ситуации очень ограничено. Чаще это защитные реакции. К тому же дети не могут посмотреть на себя со стороны и адекватно оценить свое поведение.

Таким образом, дети часто перенимают агрессивные формы поведения у родителей.  
Как выявить агрессивного ребёнка?

Агрессивные дети нуждаются в понимании и поддержке взрослых, поэтому главная наша задача заключается не в том, что бы поставит “точный” диагноз, или “приклеить ярлык”, а в оказании посильной и своевременной помощи ребёнку.

Психологами разработаны критерии определения агрессивности, которые можно применить как схему наблюдения за ребёнком.

Критерии агрессивности.

Ребёнок:

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругаемся 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.

Кроме того, с целью выявления агрессивности у ребёнка можно использовать специальную анкету, разработанную российскими психологами Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко.

Как помочь агрессивному ребёнку?

Как вы думаете, почему дети дерутся, кусаются, толкаются, а иногда в ответ на какое-либо, даже доброжелательное, обращение, взрываются и бушуют? Причин такого поведения может быть много.

Но часто дети поступают так потому, что не знают, как поступить иначе.

К сожалению, их способы поведения, так называемый, поведенческий репертуар, довольно скуден, и если мы предоставим им возможность выбора способов поведения, дети с удовольствием откликнутся на предложение. Предоставление выбора способа взаимодействия особенно актуально, когда речь идет об агрессивных детях. Работа с данной категорией детей должна проводиться в 3-х направлениях:

1. Работа с гневом.

Обучение агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева.

2. Обучение детей навыкам распознавания и контроля, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.

### 3. Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию.

В основном это работа психолога в ходе индивидуальной психологической консультации. Но кое-какие рекомендации можно принять к сведению.

Работа с гневом.

Человек, постоянно подавляющий свой гнев, более подвержен риску психосоматических расстройств. По мнению американского психолога Холста, невыраженный гнев может стать одной из причин таких заболеваний как ревматический артрит, крапивница, псориаз, язва желудка, мигрень, гипертония и др.

- Именно поэтому от гнева необходимо освобождаться. Конечно, это не означает, что всем дозволено драться и кусаться. Просто мы должны научиться сами и научить детей выражать гнев приемлемыми, неразрушительными способами,

Поскольку чувство гнева чаще всего возникает в результате ограничения свободы, то в момент наивысшего “накала страстей” необходимо разрешить ребенку сделать что-то, что, может быть, обычно и не приветствуется нами. Причем тут многое зависит оттого, в какой форме – словесной или физической – выражает ребенок свой гнев.

Например, в ситуации, когда ребенок рассердился на сверстника, и обзывает его, можно вместе с ним нарисовать обидчика, изобразить его в том виде и в той ситуации, в которой хочется “оскорбленному”. Если ребенок умеет писать, можно позволить ему подписать рисунок так, как он хочет, если не умеет – сделать подпись под его диктовку. Безусловно, подобная работа должна проводиться один на один с ребенком, вне поля зрения соперника. Этот метод работы со словесной агрессией рекомендует В.Оклендер в своей книге “Окна в мир ребенка”.

Правда, в нашем обществе не приветствуется такое “вольное” общение,

при более употреблении бранных слов и выражений детьми в присутствии взрослых. Но как показывает практика, не высказав всего, что накопилось в душе и на языке, ребенок не успокоится. Скорее всего, он будет выкрикивать оскорбления в лицо своему “врагу”, провоцируя его на ответную брань, привлекая все новых и новых “зрителей”. В результате конфликт двоих детей перерастет в общегрупповой или даже в жестокую драку.

Еще один способ помочь детям легально выразить вербальную агрессию – поиграть с ними в игру “Обзывалки”.

Опыт показывает, что у детей, получивших возможность выплеснуть негативные эмоции, а вслед за этим услышавших что-то приятное о себе, уменьшается желание действовать агрессивно.

“Обзывалки”.

Цель: снять словесную агрессию, помочь ребёнку выплеснуть гнев в приемлемой форме.

“Когда накаляется обстановка, можно заранее договориться называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели).

Каждое обращение должно начинаться со слов: “А ты ..., морковка!” Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительной пикировке обязательно следует сказать что-нибудь приятное, например: “А ты ..., солнышко!”

В течение многих веков русский народ использовал дразнилки, и обзывали для установления с ребенком эмоционального контакта, общения. Незатейливые по содержанию и простые по форме образцы народного поэтического творчества хранят в себе большие речевые, смысловые богатства и служат для снятия агрессивности у детей.

1. Андрей – ротозей,  
Не гоняй голубей.  
Голуби боятся,  
На крышу не садятся,  
Крыша ломается.  
Хозяин ругается.

2. Борис-барбарис.  
На веревочке повис.  
Как веревка оборвется,  
Так Борис перевернется.

3. Валя, Валя, простота,  
Кислая капуста!  
Съела мышку без хвоста.  
И сказала: “Вкусно”!

Также помочь детям доступным способом выразить гнев, может так называемый “Мешочек для криков”: когда закипает гнев, можно подойти к “Мешочку для криков” и как можно громче покричать в него. Таким образом, он “избавляется” от своего крика.

Однако далеко не всегда дети ограничиваются (словесной) реакцией на события. Очень часто импульсивные дети сначала пускают в ход кулаки, а уж потом придумывают обидные слова. В таких случаях нам также следует научить детей справляться со своей физической агрессией.

Видя, что дети распетушились и уже готовы вступить в бой можно мгновенно отреагировать и организовать, к примеру, спортивные соревнования по бегу, прыжкам, метанию мячей.

Легкие мяч, которые ребенок может швырять в мишень; мягкие подушки, которые разгневанный ребенок может пинать, колотить; резиновые молотки, которыми можно со всей силы бить по стене и по полу; газеты, которые можно комкать и швырять, не боясь что-либо разбить и разрушить – все эти предметы могут способствовать снижению эмоционального и мышечного напряжения, если мы научим детей пользоваться ими в экстремальных ситуациях.

Обучение навыком распознавания  
и контроля негативных эмоций.

Следующим очень ответственным и не менее важным направлением является обучение навыкам распознавания и контроля негативных эмоций. Далеко не всегда агрессивный ребенок признается, что он агрессивна.

Более того, в глубине души он уверен в обратном: все вокруг агрессивны.

К сожалению, такие дети не всегда могут, адекватно, оценить свое состояние, а тем более состояние окружающих,

Как уже отмечалось выше, эмоциональный мир агрессивных детей очень скуден. Они с трудом могут назвать всего лишь несколько основных эмоциональных состояний, а о существовании других (или их оттенков) они даже не предполагают. Нетрудно догадаться, что в этом случае детям сложно распознать 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.

Сначала можно потренироваться перед зеркалом: пусть ребенок скажет, какое настроение у него в данный момент и что он чувствует. Дети очень чутко воспринимают сигналы своего тела и с легкостью описывают их. Например, если ребенок злится, он чаще всего определяет свое состояние так: “Сердце колотится, в животе щекота, в горле кричать хочется, в пальцах на руках как будто иголки колют, щекам горячо ладошки чешутся и т.д.”. Мы можем научить детей точно оценивать эмоциональное состояние, и, значит, вовремя реагировать на сигналы, которые подает нам тело.

Таким образом, ребенок, если он верно “расшифрует послание своего тела, сам сможет понять: “Мое состояние близко к критическому. Жди бури”.

А если ребенок к тому же знает несколько приемлемых способов выплескивания гнева, он может успеть принять правильное решение, тем самым, предотвратив конфликт.

В книге К. Фопеля “Как научить детей сотрудничать” приводится игра “Камушек в ботинке”.

В эту игру полезно играть, когда ребёнок обижен, сердит, расстроен, когда внутренние переживания мешают ребенку заниматься делом, когда назревает конфликт.

Игра проходит в два этапа.

1 этап (подготовительный).

“Случалось ли, что вам в ботинок попадал камушек? Сначала камушек не очень мешает, мы пытаемся отодвинуть это, 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 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 лезвие бритвы, краями”. Далее вы говорите ребёнку: “Случалось ли, что вы так и не вытряхивали камушек, а, придя, домой, просто снимали ботинки?”

Тогда в освободившейся от ботинка ноге боль стихала, происшествие забывалось. Но наутро, сунув ногу в ботинок, мы внезапно ощущали острую боль, соприкоснувшись со злополучным камушком. Боль, причем, более сильная, чем накануне, обида, злость – вот такие чувства испытывают обычно дети. Так маленькая проблема становится большой неприятностью.

2 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, скорей всего, возникнут проблемы, и немалые.

Поэтому всем людям – и взрослым, и детям – полезно говорить 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 им что-то мешает, и сможем поговорить об этом. Подумайте, не чувствуете ли вы сейчас какое-то неудовольствия, чего-то такое 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”. Вместе оговариваете способ, как можно избавиться от “камешка” Поиграв несколько раз в эту игру, дети в дальнейшем имеют потребность рассказывать о своих проблемах.

Игра “Камушек в ботинке” особенно полезна для тревожных детей,

Когда ребенок научится распознавать собственные эмоции и говорить о них, можно перейти к следующему этапу работы.

Формирование способности к эмпатии, доверию сочувствию, сопереживанию.

Агрессивные дети, как правило, имеют низкий уровень эмпатии.

Эмпатия – это способность чувствовать состояние другого человека, умение вставать на его позицию.

Агрессивных же детей 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”, агрессия в следующий раз будет слабее.

Научившись сопереживать окружающим людям, агрессивный ребенок сможет избавиться от подозрительности и мнительности которые доставляют так много неприятностей и самому “агрессору и тем, кто находится с ним рядом.

Как следствие – научится брать на себя ответственность за совершенные им действия, а не сваливать вину на других.

Правда, взрослым, работающим с агрессивным ребенком, тоже не помешает избавиться от привычки обвинять его во всех смертных грехах. Например, если ребенок швыряет в гнев игрушки, можно, конечно, сказать ему: “Ты – негодник! От тебя одни проблемы. Ты всегда мешаешь всем!”

Но вряд ли такое заявление снизит эмоциональное напряжение “негодника”. Наоборот, ребенок, который и так уверен, что он никому не нужен и весь мир настроен против него, обозлится еще больше.

В таком случае гораздо полезнее сказать ребенку о своих чувствах, используя при этом местоимение “я”, а не “ты”. Например, вместо: “Ты, почему не убрал игрушки?”, можно сказать: “Я расстраиваюсь, когда игрушки разбросаны”.

Другими словами, мы обращаемся к технологии “Я – сообщение”

Таким образом, вы ни в чем не обвиняете ребенка, не угрожаете ему, даже не даете оценки его поведению. Вы говорите о себе, о своих ощущениях. Как правило, такая реакция взрослого сначала шокирует ребенка, ожидающего града упреков в свой адрес, а затем вызывает у него чувство доверия.

В заключении хочется пожелать всем работающим с “агрессивными, трудными” детьми, чтобы не раздражаться, когда ребенок ведет себя дурно, нужно поставить перед собой вопрос: “Интересно, что с ним сейчас происходит?”