

Детская агрессия

За последние 2–3 года подростковая агрессия из частно-семейной проблемы превратилась в одну из важнейших общественных. Агрессия (от лат. aggressio – нападение, приступ) – это разрушительное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования в обществе, наносящее людям физический и психический (отрицательные переживания, состояния напряженности, страха, подавленности и т. д.) вред.

Среди причин агрессивности у детей первое место занимает негативная обстановка в семье: это и невнимательность взрослых, недостаток любви и понимания, воспитание, при котором шкала ценностных ориентиров трансформируется до неузнаваемости (ребенок иногда не может различить, "что такое хорошо, а что такое плохо"), а также агрессия со стороны самих взрослых. На втором месте стоит влияние СМИ, на третьем – общество, окружающая ребенка среда общения (пагубное влияние улицы, негативное воздействие со стороны сверстников и старших). Среди прочих причин отметим: неблагоприятные условия жизни ребенка плюс недостаточное количество досуговых центров, в которых школьник мог бы заняться интересным и полезным для себя делом, рост насилия в стране и в мире, комплексы, появляющиеся из-за некоторых недостатков, например физических, некоторые соматические заболевания головного мозга.

Приведем примеры поведения детей, у которых наблюдаются наиболее проблематичные виды агрессии.

1. 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.

2. Дети, склонные к проявлению вербальной агрессии

Этих ребят отличает психическая неуравновешенность, постоянные 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.

3. 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.

4. 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 свое негативное отношение. В то же время эти дети рассудительны, придерживаются традиционных взглядов, взвешивают каждое свое слово, и это часто ограждает их от ненужных конфликтов и интенсивных переживаний.

Причины возникновения агрессии

Специалисты считают, что истоки детской агрессии в первую очередь следует искать в том, как родители воспитывали ребенка в первые годы жизни, а также в подростковом периоде.

По мнению психиатров, агрессивные поступки надо либо игнорировать, либо подвергать наказанию. В случаях, когда родители игнорируют агрессию ребенка и активно поощряют его положительное поведение, агрессия постепенно угасает. Правда, такой способ эффективен лишь с маленькими детьми и совершенно не годится для подростков. Исследования показали, что игнорирование подростковой агрессии может привести к ее дальнейшей эскалации, в результате подобные поступки становятся нормой поведения. Отсутствие реакции взрослых само по себе является подкреплением агрессии.

Конечно, как способ коррекции плохого поведения может быть использовано наказание, но, как показывают исследования, между его строгостью и уровнем агрессии детей существует положительная зависимость. Установлено, что суровость наказания детей восьмилетнего возраста коррелирует с агрессивностью поведения в восемнадцать и даже тридцать лет. Другие исследования показали, что менее агрессивные восемнадцатилетние юноши в восьмилетнем возрасте подвергались не очень строгим наказаниям.

Психологи отмечают, что если ребенка карать за любое проявление агрессивности, он научится скрывать свой гнев в присутствии родителей, но это не гарантирует подавление агрессии в любой другой ситуации.

Пренебрежительное, попустительское отношение взрослых к негативным вспышкам эмоций у ребенка также приводит к формированию у него агрессивных черт личности. Дети часто используют агрессию и непослушание для того, чтобы привлечь к себе внимание взрослого. Малыши, родители которых отличаются чрезмерной уступчивостью, неуверенностью, а иногда и беспомощностью в воспитательном процессе, не чувствуют себя в полной безопасности и также становятся агрессивными. Колебания родителей при принятии решений провоцируют ребенка на капризы и вспышки гнева, с помощью которых они могут влиять на дальнейший ход событий и добиваться своего.

Влияние внутрисемейных отношений на развитие агрессивности у ребенка

Родители являются эталоном, по которому дети сверяют и строят свое поведение. Помимо социально полезного опыта, родители порой передают и негативный, который является очень эмоциональным "руководством к действию". Не имея личного опыта, ребенок не в состоянии соотнести правильность навязываемых моделей поведения с объективной реальностью.

Наименее агрессивны те дети, родители которых не были склонны ни к снисходительности, ни к наказанию. Их позиция – осуждать агрессию и говорить об этом ребенку, но обходиться без строгих наказаний в случае проступка. Родители более агрессивных детей вели себя так, будто любое поведение детей прилично, не акцентируя свое отношение к агрессии. Однако когда ребенок совершал проступок, его строго наказывали. Строгость родителей, если она достаточно чувствительна для ребенка, может привести к подавлению негативных импульсов в их присутствии, но вне дома ребенок будет вести себя еще более агрессивно.

Кроме того, склонный к телесному наказанию родитель, хоть и ненамеренно, подает ребенку пример агрессивного поведения. Ребенок делает вывод, что агрессия по отношению к окружающим допустима, но жертву всегда нужно выбирать меньше и слабее себя. Он узнает, что физическая агрессия – средство воздействия на людей и контроля над ними, и будет прибегать к нему при общении с другими детьми.

Если наказание слишком расстраивает детей, или им больно, они могут забыть его причину, и это мешает усвоению правил приемлемого поведения.

И, наконец, дети, изменившие свое поведение в результате столь сильного воздействия, скорее всего не сделают своими внутренними ценностями те нормы, которые им пытаются привить. Они будут повиноваться лишь до тех пор, пока за их поведением наблюдают.

Типы негативного отношения родителей к ребенку

Отношения родителей к своему ребенку можно описать двумя парами важных признаков: неприятие – расположение; терпимость – сдерживание.

Степень выраженности этих признаков обуславливает характер воспитательного воздействия. Выделяют три типа негативных отношений родителей к ребенку:

1. **Тип А – отвержение** (неприятие ребенка, демонстрация недоброжелательного отношения). Этот тип формирует у ребенка ощущение покинутости, незащищенности, неуверенности в себе. Ребенок не чувствует поддержки, "стены", за которую можно спрятаться.

2. **Тип Б – гиперсоциализация** (сверхтребовательное отношение: чрезмерная критика, придирчивость, наказание за малейшую провинность). Гиперсоциализация вроде бы предоставляет ребенку образец для развития и направлена на формирование сильной волевой личности, но в итоге приводит к негативным результатам: озлобленности, стремлению делать запретное "исподтишка" и т. д. Критика со стороны родителей обычно неконструктивна, она формирует у ребенка чувство неполноценности, тревожности и ожидания новых неудач.

Также родители, предъявляя завышенные требования к ребенку, не учитывают его особенности и возможности. Как итог – чрезмерная загруженность школьника занятиями, не соответствующими его возрасту и интересам. Это может привести к возникновению невроза, провоцирующего агрессивное поведение.

3. **Тип В – гиперопека** (эгоцентрическое воспитание: сверхзаботливое отношение, при котором ребенок лишен возможности самостоятельно действовать).

Гиперопека также нарушает нормальное развитие личности. Она предоставляет ребенку возможность получения родительской ласки и любви, однако чрезмерная забота приводит к инфантилизму, несамостоятельности, неспособности принимать решения и противостоять стрессам, снижает личностные способности к саморегуляции.

Такие дети, считают психологи, чаще всего становятся жертвами агрессии. Они неспособны постоять за себя, как следствие, у них наблюдается косвенная агрессия, т. е. свои негативные эмоции они вымещают на других предметах (рвут книги, раскидывают игрушки, "наказывают" игрушки в игре и т. д.).

Как бороться с агрессией ребенка

Первым шагом на пути борьбы с агрессивностью ребенка является попытка сдерживать его порывы непосредственно перед их проявлением. В отношении физической агрессии это сделать легче, чем в отношении вербальной. Можно остановить ребенка окриком, отвлечь его игрушкой или каким-то занятием, создать физическое препятствие агрессивному акту (отвести руку, удержать за плечи). Если этот порыв предотвратить не удалось, надо обязательно дать понять ребенку, что такое поведение абсолютно неприемлемо. Провинившийся подвергается суровому осуждению, в то время как его "жертва" окружается повышенным вниманием и заботой взрослого. Таким образом, ребенок видит, что он только проигрывает от своих поступков.

В случае разрушительной агрессии взрослый обязательно должен кратко, но однозначно выразить свое недовольство подобным поведением. Очень полезно каждый раз предлагать ребенку устранить учиненный им разгром. Чаще всего ребенок отвечает отказом, но рано или поздно он может откликнуться на слова: "Ты уже достаточно большой и сильный, чтобы все порушить, поэтому я уверена, что ты поможешь мне убрать". Уборка как наказание за содеянное неэффективна; мотивом доводов взрослого должна быть уверенность в том, что "большой" мальчик должен нести ответственность за свои дела. Если ребенок все же поможет убрать, он обязательно должен услышать искреннее "спасибо".

Вербальную агрессию предотвратить трудно, поэтому почти всегда приходится действовать после того, как обидные слова ребенком уже сказаны. Если эти слова он адресовал взрослому, то целесообразно вообще проигнорировать их, но при этом попытаться понять,

какие чувства и переживания ребенка за ними стоят. Может быть, он хочет испытать приятное чувство превосходства над взрослым, а может быть, в гневе не знает более мягкого способа выражения своих чувств. Иногда взрослые могут превратить оскорбления ребенка в комическую перепалку, что позволит снять напряжение и сделать саму ситуацию ссоры смешной. Если же ребенок оскорбляет других детей, то взрослые должны посоветовать тем, как правильно и достойно ответить.

Конечная цель преодоления агрессивности ребенка состоит в том, чтобы дать ему понять: есть иные способы проявления силы и привлечения внимания, гораздо более приятные с точки зрения ответной реакции окружающих. Таким детям очень важно пережить удовольствие от демонстрации нового навыка поведения перед благожелательной аудиторией.

Агрессия присуща практически всем детям и подросткам как оборонительная реакция, и ребенок, не способный к ее проявлению, вряд ли сможет пользоваться уважением среди сверстников. Поэтому не следует жестко пресекать нормальные оборонительные реакции ребенка, важно лишь научить проявлять их в адекватной и социально приемлемой форме.

Психологи предлагают некоторые способы выплескивания агрессивных эмоций. Если порвать на мелкие кусочки или скомкать простой лист бумаги – это существенно снизит уровень негативных эмоций. Драчуну, который так и норовит кого-то стукнуть, можно предложить "выбить" коврик или подушки. Полезно также громко покричать – глубокое дыхание и громкий звук помогут освободиться даже от сильного стресса. Любая значительная физическая нагрузка нормализует гормональный баланс в крови, что также способствует снижению агрессии.

Немало агрессивных поступков подростки совершают в результате эмоционально напряженных ситуаций. Задача взрослого – снизить уровень агрессии. Типичные ошибки взрослых: угрожающий тон разговора, повышение голоса; насмешки и высмеивание; негативная оценка личности ребенка; привлечение в конфликт посторонних людей; демонстрация власти (фразы: "Учитель всегда прав!", "Будет так, как я сказала!"); проповеди и чтение морали; обобщения типа "Ты, как всегда...".

Один из способов снижения агрессии – установить с ребенком обратную связь, используя при этом определенные приемы. Например, выразить собственные чувства по отношению к данному поступку ("Мне не нравится, когда на меня кричат" или "Мне неприятно, когда со мной так разговаривают"). Вскрыть мотивы агрессии ("Ты хочешь меня обидеть?"). Напомнить о правилах ("Мы же с тобой договорились..."). Дать определение происходящему ("Ты ведешь себя грубо").

Пытаясь установить обратную связь, следует проявить заинтересованность, доброжелательность и твердость, которые касаются именно конкретного поступка, а не личности в целом. Обсуждая поступок, лучше воздержаться от эмоциональных критических замечаний, которые вызовут у ребенка протест и раздражение и будут способствовать уходу от решения проблемы. Вместо неэффективного чтения морали важно показать все возможные негативные последствия агрессивного поступка и обсудить конструктивные способы разрешения ситуации.

В момент проявления агрессии не стоит анализировать ее причины.

Об этом следует задуматься, когда все успокоится, однако и откладывать надолго решение вопроса – не следует. Подросток очень тяжело переживает публичное осуждение и всячески старается его избежать. Плохая репутация и полученная негативная оценка в коллективе могут быть стимулом к проявлению дальнейшей агрессии. Чтобы не испортить ребенку репутацию в коллективе, можно "на людях" свести к минимуму вину подростка, но в личной беседе дать объективную оценку случившегося.

С помощью некоторых приемов можно показать ребенку пример конструктивного поведения. А именно – внимательно выслушивать подростка, предоставить ему возможности высказаться. Обеспечить спокойную обстановку невербальными способами (спокойная мимика и жестикация взрослого), признанием чувств ребенка ("я понимаю, тебе обидно..."). Поможет пауза, позволяющая ребенку успокоиться, и, конечно, чувство юмора.

Линию поведения в общении с ребенком нужно выстраивать в зависимости от того, с каким типом агрессии столкнулся взрослый

Тип агрессии	Характеристика	Рекомендации родителям и учителям
Гиперактивный ребенок	Двигательно-расторможенные дети. Чаще всего воспитываются в семье по типу "кумира" или в атмосфере вседозволенности	Необходимо грамотно выстраивать систему ограничений, используя в т. ч. игровые ситуации с правилами
Обидчивый и истощаемый	Свойственна повышенная чувствительность, обидчивость, раздражительность, ранимость. Причины: недостатки воспитания, трудности обучения, особенности созревания нервной системы	Помогите ребенку снять психическое напряжение (например, с помощью шумной игры). Стремитесь избегать ситуаций перенапряжения, если ребенок всегда агрессивен
Ребенок с оппозиционно-вызывающим поведением	Часто грубит, но не всем, а только родителям, знакомым ему людям (эти люди уже не образец для подражания). Он переносит свое настроение, проблемы на этих людей	Попытайтесь решать проблемы вместе, в сотрудничестве с ребенком, но не за него
Агрессивно-боязливый ребенок	Враждебность, подозрительность – средство защиты ребенка от мнимой угрозы	Работайте со страхами, моделируйте опасную ситуацию и вместе с ребенком преодолевайте ее
Агрессивно-бесчувственный ребенок	Нарушена способность к эмоциональному отклику, сопереживанию, сочувствию к другим	Стимулируйте гуманные чувства. Приучайте ребенка нести ответственность за свои поступки

Памятки для родителей

Агрессивность ребенка проявляется, если:

- ребенка бьют;
- над ребенком издеваются;
- над ним зло шутят;
- ребенка заставляют испытывать чувство неза заслуженного стыда;
- родители заведомо лгут;
- родители пьют и устраивают дебоши;
- родители нетребовательны и неавторитетны для своего ребенка;
- родители не умеют любить своих детей одинаково;
- родители ребенку не доверяют;
- родители настраивают детей друг против друга;
- родители не общаются со своим ребенком;
- вход в дом закрыт для друзей ребенка;
- родители живут своей жизнью, и в этой жизни нет места их ребенку;
- ребенок чувствует, что его не любят.

Если ребенок агрессивен...

- Любите и принимайте ребенка таким, каков он есть.
- Помните, что ребенок всегда подражает тому, за кем (чем) привык наблюдать, поэтому ни вы, ни другие родные и близкие ребенка не должны проявлять агрессию.
- Предъявляя ребенку требования, учитывайте не свои желания, а его возможности.
- Гасите конфликт, направляя интерес ребенка в другое русло.
- Учите ребенка правильному общению со сверстниками и взрослыми.
- Расширяйте кругозор ребенка.
- Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивая его значимость.
- Игнорируйте легкие проявления агрессивности ребенка, не фиксируйте на этом внимание окружающих

Бороться с агрессивностью нужно...

- Терпением. Это самая большая добродетель, какая только может быть у родителей.
- Объяснением. Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратким.
- Отвлечением. Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь более привлекательное, чем то, что он пытается делать.
- Неторопливостью. Не спешите наказывать ребенка – сделайте это только если поступок повторится.
- Наградами. Если вы похвалили ребенка за хорошее поведение – это пробудит в нем желание еще раз услышать ваши добрые слова.

Правила родительского поведения, способствующего снижению детской агрессивности

- Помогайте ребенку осваивать конструктивные способы преодоления препятствий, разрешения проблем. Покажите, что есть более эффективные и безопасные способы, чем физическое нападение.
- Свои собственные агрессивные реакции на какие-то события не переносите на ребенка.
- Помогайте ему лучше узнать себя и других людей. Не исключено, что ребенок ведет себя агрессивно потому, что не видит другого способа самоутвердиться или воспринимает мир как враждебный.
- Не унижайте и не оскорбляйте ребенка, особенно при посторонних; обеспечьте ему чувство защищенности.
- Вспомните причины собственных агрессивных поступков в детском возрасте. Например, из-за чего происходили ваши стычки с братом или сестрой, или собственными родителями, или одноклассниками. Возможно, вы сможете лучше понять своего ребенка и помочь ему.
- Будьте внимательны к чувствам и желаниям своего ребенка.
- Адекватно оценивайте возможности ребенка.
- Умейте идти на компромисс.
- Найдите оптимальный путь воспитания ребенка, с которым согласны все, кто участвует в этом процессе.
- Любите ребенка просто за то, что он у вас есть, без каких-либо условий.

Психологический настрой для родителей, помогающий преодолеть гнев

- Я способен контролировать свой гнев, сдерживая мысли, которые его вызывают.
- Я умею вовремя остановиться.
- Я сохраняю спокойствие.
- В следующий раз я справлюсь с гневом лучше.
- Я способен признавать свои ошибки.

Профилактика детской агрессивности

- Проследите, чтобы агрессивное поведение ребенка не поощрялось окружающими, чтобы он не получал видимой выгоды от агрессии.
- Не допускайте бесконтрольного просмотра телепередач, видеофильмов, т. к. даже некоторые мультфильмы имеют высокий уровень агрессии.
- Не допускайте чрезмерного увлечения играми на компьютере, компьютерной приставке, выбирайте видеоигры без элементов насилия, агрессии.
- Объясняйте ребенку, что есть множество способов разрешения любых конфликтов (рассказы подкрепляйте собственным поведением). Американские психологи установили, что дети, проявляющие агрессию, иногда просто не знают иных способов выйти из конфликта или не допустить его.
- Старайтесь сохранять в своей семье атмосферу открытости и доверия.
- Не давайте своему ребенку нереальных обещаний.
- Не ставьте своему ребенку каких бы то ни было условий.

- Будьте тактичны, применяя меры воздействия к ребенку.
- Не наказывайте своего ребенка за то, что позволяете делать себе.
- Не изменяйте своих требований по отношению к ребенку в угоду чему-либо.
- Не шантажируйте ребенка своими отношениями друг с другом.
- Не бойтесь поделиться с ребенком своими чувствами и слабостями.
- Не ставьте свои отношения с собственным ребенком в зависимость от его учебных успехов.

Упражнения на снижение уровня агрессивности у детей

Упражнение "Разукрась шары"

Задание. Нарисуйте и раскрасьте круги с веселыми и злыми рожицами. Какого цвета могут быть "злые" круги? Какого цвета – "добрые"? Объясните почему.

Разрядка гнева и агрессии

Задания:

1. Сильно сожмите руки в кулаки, чтобы пальцы впились в ладони, а затем разожмите пальцы, расслабьте их. Выполняйте упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что напряжение уходит.
2. Вытяните руки вверх и тянитесь изо всех сил, до предела, как будто хотите что-то достать с потолка. Потом опустите руки вниз, расслабьте их. Почувствуйте, как напряжение уходит из рук.
3. Закройте глаза и напряженно нахмурьтесь. Сохраняйте такое выражение лица сколько можете, а потом расслабьтесь. Почувствуйте, как напряжение исчезает.
4. Откройте рот как можно шире и сложите губы в большую букву "О". Закройте рот. Так вы расслабили мышцы лица.
5. Трите ладони друг о друга, пока они не нагреются, а затем положите их на лицо. Закройте глаза и почувствуйте расслабление.

Упражнение "Бумажный волейбол"

Цель упражнения: научить детей выплескивать гнев в приемлемой форме.

В этом упражнении используются изготовленные заранее бумажные шары. Площадка для игры делится пополам. Дети разбиваются на 2 команды, у каждого участника свой бумажный шар. Следует перебросить все свои шары на поле противника. По сигналу игра прекращается и подсчитываются шары. На чьем поле их меньше, та команда и выиграла.

Упражнение "Руки"

Дети разбиваются на пары. Один ребенок берет другого за руки и проговаривает: "Эй, рука, трясись, трясись – только больше не дерись! Расслабляйся, рука, и больше не кусайся!". Потом меняются ролями. Упражнение повторяется 2–3 раза.

Упражнение на расслабление

Задание: Упражнение выполняется сидя (нужен стул с твердой спинкой). Мышцы шеи расслаблены, спина прямая, глаза закрыты. Поднимите руки. Приблизительно на середине виска нащупайте пальцами небольшую впадину. Это и есть нужная вам точка. При надавливании на нее ощущается боль. Массирование производится указательным пальцем с прижатым к нему средним пальцем. Массируйте оба виска синхронно, круговыми движениями. Сделайте 20 движений по направлению к лицу и 20 – по направлению к затылку. Повторите еще два раза. Завершая упражнение, уменьшайте силу надавливания, постепенно переходя к поглаживаниям. Закончив массаж, сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха.

"Спаси птенца"

Задание. Представьте, что у вас в руках маленький беспомощный птенец. Вытяните руки ладонями вверх. А теперь согрейте его: медленно, по одному пальчику сложите ладони,

спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая ровным, спокойным дыханием, приложите ладони к груди, отдайте птенцу тепло своего сердца. Раскройте ладони, и вы увидите, что птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите, он еще вернется к вам!

"Солнечный зайчик"

Задание. Солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал по лицу, нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть. Зайчик побежал по голове, шее, животу, рукам, ногам, забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он любит вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.