

## Агрессивный ребенок. Причины агрессии и методы коррекции поведения.

### *Виды детской агрессии*

Различают 2 вида агрессии *по открытости*. **Прямая агрессия** направлена точно на объект, вызывающий раздражение, она проявляется в виде угроз, хамства и применения силы. **Косвенная агрессия** обычно направлена на доступные объекты, на которые безопасно выплескивать эмоции. К примеру, если ребенок обижен на отца, он может бить младших братьев и сестер или более слабых сверстников.

*Вербальная агрессия* – это угрозы, крики и оскорбления. *Экспрессивная* агрессия сводится к несловесным средствам выражения: мимике, жестам и т.п. *Физическая* агрессия проявляется в виде грубого применения силы, например, драки и порчи вещей. *Аутоагрессия* – одна из наиболее деструктивных в долгосрочной перспективе – это самообвинения, самоунижение, нанесения себе телесных увечий, такое поведение особенно часто встречается в подростковом возрасте.

*Инструментальная агрессия* используется для получения желаемого, порой неосознанно: ребенок кричит и скандалит в магазине, требуя от матери купить то, что он хочет. *Мотивационная агрессия* – заранее спланированная, к примеру, школьник бьет одноклассника, который ранее чем-то его зацепил.

Внимательное наблюдение и анализ «предыстории» детской агрессии поможет ответить на вопрос, почему ребенок так себя ведет и что с этим делать.

### *Причины детской агрессии*

Детская агрессия имеет несколько ключевых **причин**:

- самоутверждение и привлечение внимания сверстников и друзей;
- стремление получить желаемое;
- стремление к доминированию;
- месть;
- защитная реакция;
- подчеркивания собственного превосходства с помощью ущемления личности других.

В каждом втором случае детская агрессия – ошибки родителей и взрослых: недостаточное или чрезмерное внимание, нежелание общаться и вникать в проблемы детей, нехватка времени. Более жесткие факторы, формирующие поведение агрессивного ребенка, – суровое авторитарное воспитание или неблагоприятная атмосфера в семье, например, родители постоянно ссорятся и срывают злость на ближайшем окружении.

Что касается *психологических факторов агрессивного поведения*, то к ним в первую очередь относятся:

- отсутствие навыков самоконтроля;
- низкий уровень развития коммуникативных навыков и интеллекта;
- примитивная игровая деятельность;
- низкая самооценка;
- проблемы в отношениях с ровесниками.

Последствия агрессии, оставленной без профилактики и своевременной коррекции, могут быть самыми печальными – от конфликтов со сверстниками до асоциального поведения во взрослом возрасте.

*Одной из причин* появления агрессивных реакций может быть внутренняя неудовлетворенность ребенка его статусом в группе сверстников, особенно если ему присуще стремление к лидерству. Для детей статус определяется целым рядом факторов:

- Внешняя привлекательность, аккуратность, высокий уровень развития гигиенических навыков, опрятность;
- Обладание красивыми и популярными игрушками, готовность ими делиться;
- Организаторские способности;
- Широта кругозора;

- Позитивная оценка взрослого и т.д.

И если сверстники по той или иной причине не признают ребенка, а еще хуже, отвергают его, то агрессивность, вызванная обидой, ущемленным самолюбием, будет направляться на обидчика, на того или тех, кого ребенок считает причиной своего бедственного положения. Усугубляться такая ситуация может приклеиванием ярлыка «плохой, драчун, грубиян» и т.д. со стороны взрослого.

*Еще одной причиной* появления агрессивности у дошкольника может быть *ощущение тревоги и страха нападения*. Стимулируется она тем, что ребенок, скорее всего, неоднократно подвергался физическим наказаниям, унижениям, оскорблениям. Иногда агрессивность является способом привлечения внимания окружающих, причина использования которого - *неудовлетворенная потребность в общении и любви*.

Агрессивность может выступать и *в форме протеста против запрета каких-нибудь естественных желаний и потребностей ребенка*, например, потребности в движении, в активной деятельности. Таким образом, первым шагом в работе с агрессивным ребенком должно стать выяснение возможных причин такого поведения.

Причина	Методы коррекции
Недостаток двигательной активности, физической нагрузки	Подвижные игры, спортивные эстафеты, «минутки радости между занятиями»
Дефицит родительского внимания, неудовлетворенная потребность в родительской любви и принятии	Беседа с родителями, наблюдение за поведением ребенка, совместное включение в сюжетно-ролевые игры, налаживание эмоционального контакта с ребенком
Повышенная тревожность (комплекс несоответствия)	Игры и занятия на снижение тревожности и формирования адекватной самооценки
Усвоение эталонов агрессивного поведения в семье	Беседа с родителями, направление к психологу
Косвенно стимулируемая агрессивность (СМИ, игрушки)	Препятствовать появлению в группе таких игрушек или направлять их агрессивный потенциал в положительное русло: - проигрывать и оговаривать сюжеты положительных мультфильмов и сказок — ненавязчивые разъяснения поступков действующих лиц давать варианты и образцы миролюбивых способов общения — обсуждать книги, предусмотренные программой — перевод драк в конструктивное русло: игры в пиратов, похитителей сокровищ
Низкий уровень развития игровых и коммуникативных навыков	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подвижные, сюжетно-ролевые игры, игры на понимание эмоционального состояния</li> <li>• психогимнастика, игры на мимическое и пантомимическое самовыражение</li> <li>• обучение приемам саморасслабления</li> <li>• разработка программ обучения коммуникативным навыкам</li> </ul>

### ***Агрессивный ребенок – что делать?***

Во-первых, стоит отказаться от требовательности, граничащей с тиранией – это только усугубит склонность ребенка к агрессии. Требования к ребенку должны быть разумными, соответствующими его возрасту и способностям.

Также стоит проследить за собой: какой пример вы подаете ребенку? Позволяют ли родители ссориться и оскорблять друг друга при нем? В методах воспитания отец и мать должны быть едины и последовательны, чтобы у детей не формировались двойные стандарты.

Что касается реакции на агрессию, то стоит помнить несколько простых правил. Моментальное и жесткое наказание за драку или ругань не даст нужного эффекта: ребенок будет скрывать реакции от родителей, но начнет срывать злость на других. При этом попустительство также недопустимо, ребенок всегда чувствует неуверенность и колебания родителей. *Профилактика агрессии* – это постепенное и планомерное формирование доверительных отношений, теплых и искренних.

Для образного сравнения представьте, что коррекция запущенной агрессии напоминает приручение дикой лошади – силу и слабость она не признает, а единственное, что может сработать – доверие.

### *Типы агрессии у детей и способы построения отношений*

#### **1. Гиперактивно-агрессивный ребенок.**

Двигательно расторможенным детям труднее быть дисциплинированными и послушными. Такие дети, воспитываясь в семье по типу "кумира" или в атмосфере вседозволенности, попадая в коллектив сверстников, могут становиться агрессивными. 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 воспитании или трудностями обучения, но и с болезнью роста, особенностями созревания нервной системы и организма. Повышенная чувствительность, раздражительность, ранимость могут провоцировать агрессивное поведение. Помогите ребенку разрядить психическое напряжение, поведите 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 только родителям, 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. Попробуйте 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 семейного 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 животными, и при этом ему трудно понять, что другому, т.е. обиженному, плохо или больно.

Старайтесь стимулировать гуманные чувства у такого ребенка: жалеите, гладьте кошек и собак, ухаживайте за животными; обращайтесь с животными; привлекайте 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.).

### ***Психологическая помощь агрессивным детям***

Коррекционная работа с ребенком должна вестись параллельно с работой со взрослыми, его окружающими. В зависимости от выявленных причин необходимо делать несколько акцентов:

- изменение негативной установки по отношению к ребенку на позитивную;
- изменение стиля взаимодействия с детьми;
- развитие коммуникативных умений взрослых, окружающих ребенка.

Независимо от причин агрессивного поведения ребенка существует общая стратегия действий окружающих людей по отношению к нему:

Если это возможно сдерживать агрессивные порывы ребенка непосредственно перед их проявлением, остановить занесенную для удара руку, окрикнуть ребенка.

Показать ребенку неприемлемость агрессивного поведения, физической или вербальной агрессии по отношению к неживым предметам, а тем более – к людям. Осуждение такого поведения, демонстрация его невыгодности ребенку в отдельных случаях действуют довольно эффективно.

Установить четкий запрет на агрессивное поведение, систематически напоминать о нем.

Предоставлять детям альтернативные способы взаимодействия на основе развития у них эмпатии, сопереживания.

Обучать конструктивным способам выражения гнева как естественной, присущей человеку эмоции.

### ***Рекомендации учителю***

#### **1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.**

В тех случаях, когда агрессия детей и подростков не опасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:

- полное игнорирование реакций ребенка/подростка - весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения;
- 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, только того, что произошло "здесь и сейчас", не припоминая прошлых поступков. Иначе у ребенка возникнет чувство обиды, и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение. 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/подростка, взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость. Последняя касается только конкретного проступка, ребенок/подросток должен понять, что родители любят его, но против того, как он себя ведет.

### **3. Контроль над собственными негативными эмоциями.**

Родителям и специалистам необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда ребенок или подросток 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 возобладовавших 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 детско-подростковой агрессией - уменьшить напряжение ситуации. Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
- демонстрация власти ("Учитель здесь пока еще я", "Будет так, как я скажу");
- крик, негодование;
- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор "сквозь зубы";
- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- непреклонное настаивание на своей правоте;
- нотации, проповеди, "чтение 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 успокоится. В то же время, обсуждение

инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе или семье (и то не всегда). 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, тем более подростку, очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него - публичное осуждение и негативная оценка. Дети и подростки стараются избежать этого любой ценой, используя различные механизмы защитного поведения. И действительно, плохая репутация и негативный ярлык опасны: закрепившись за ребенком/подростком, они становятся самостоятельной побудительной силой его агрессивного поведения.

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

- публично минимизировать вину подростка ("Ты не важно себя чувствуешь", "Ты не хотел его обидеть"), но в беседе с глазу на глаз показать истину;
- не требовать полного подчинения, позволить подростку/ребенку выполнить ваше требование по-своему;
- предложить ребенку/подростку 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. При проявлениях агрессии обе стороны теряют самообладание, возникает дилемма - бороться за свою власть или разрешить ситуацию мирным способом. 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. Оно состоит в умении внимательно молчать. Здесь важны оба слова. Молчать - так как собеседнику хочется, чтобы его услышали, и меньше всего интересуют наши замечания; внимательно - иначе человек обидится и общение прервется или превратится в конфликт. Все, что нужно делать - поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился.);

- 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.

#### **Конкретные методы коррекции сводятся к следующим шагам:**

- Научить выражать ребенка гнев в приемлемой и адекватной форме.

Надо предоставлять возможность ребенку получить эмоциональную разрядку в игре, спорте и т.д. Можно завести специальную "сердитую подушку" для снятия стресса. Если ребенок чувствует раздражение, он может поколотить эту подушку.

- Научить владеть собой в любой ситуации.
- Отработать приемы и навыки общения в конфликте.
- Помочь формированию эмпатии.

