



Агрессивный ребенок



Семейные причины

Неприятие детей родителями

Некоторые родители бывают не готовы к тому, чтобы у них появился ребенок, но аборт по медицинским показаниям делать нежелательно, и ребенок все-таки появляется на свет. Хотя родители могут не говорить ему напрямую, что его не ждали и не хотели, он прекрасно осведомлен об этом, так как "считывает" информацию с их жестов и интонации.

Безразличие или враждебность со стороны родителей



Разрушение эмоциональных связей в семье



Супруги сосуществуют в постоянных ссорах. Жизнь в такой семье становится для ребенка настоящим испытанием, особенно, если родители используют его как аргумент в споре между собой. Ребенок либо живет в постоянном напряжении, страдая от нестабильности в доме и конфликта между двумя самыми близкими ему людьми.

Неуважение к личности ребенка



Агрессивные реакции могут быть вызваны некорректной и нетактичной критикой, оскорбительными и унижительными замечаниями.

Чрезмерный контроль или отсутствие его

Подавляемый гнев, как джинн из бутылки, в какой-то момент обязательно вырвется наружу. И его последствия, с точки зрения стороннего наблюдателя, будут тем страшнее и неадекватнее, чем дольше он копился.



Жестокий характер матери или отца

Родители стремятся во всем управлять своим ребенком, подавляя его волю, не допуская никакого проявления его личной инициативы и не предоставляя ему возможности быть собой. Они вызывают у ребенка не столько любовь, сколько страх.



Запрет на физическую активность



Если ребенок целый день не имел возможности открыто проявлять свои эмоции, как положительные, так и отрицательные, не мог физически разрядиться, то его агрессия будет обусловлена накопившимся переизбытком энергии, которая, как известно, не имеет свойства исчезать бесследно.

Отказ в праве на личную свободу



Многие родители совершенно ошибочно полагают, что у ребенка не может быть от них секретов, забывая о том, что им самим такое вмешательство вряд ли понравилось бы. Ребенку необходима свобода, чтобы он научился самостоятельно принимать свои решения и отвечать за них.

Личные причины

Подсознательное ожидание опасности

Чаще всего мать ребенка во время беременности не чувствовала достаточной защищенности, чрезвычайно тревожилась и беспокоилась за себя и за своего будущего ребенка. Все эти ощущения передавались ребенку, и он родился, не имея базовой уверенности в безопасности мира. Потому он все время подсознательно ждет нападения, видит во всем потенциальную опасность и старается защититься от нее, как может и как умеет. Такой ребенок способен ответить агрессией на неожиданное прикосновение, даже самое ласковое и исходящее от родного ему человека.

Неуверенность в собственной безопасности

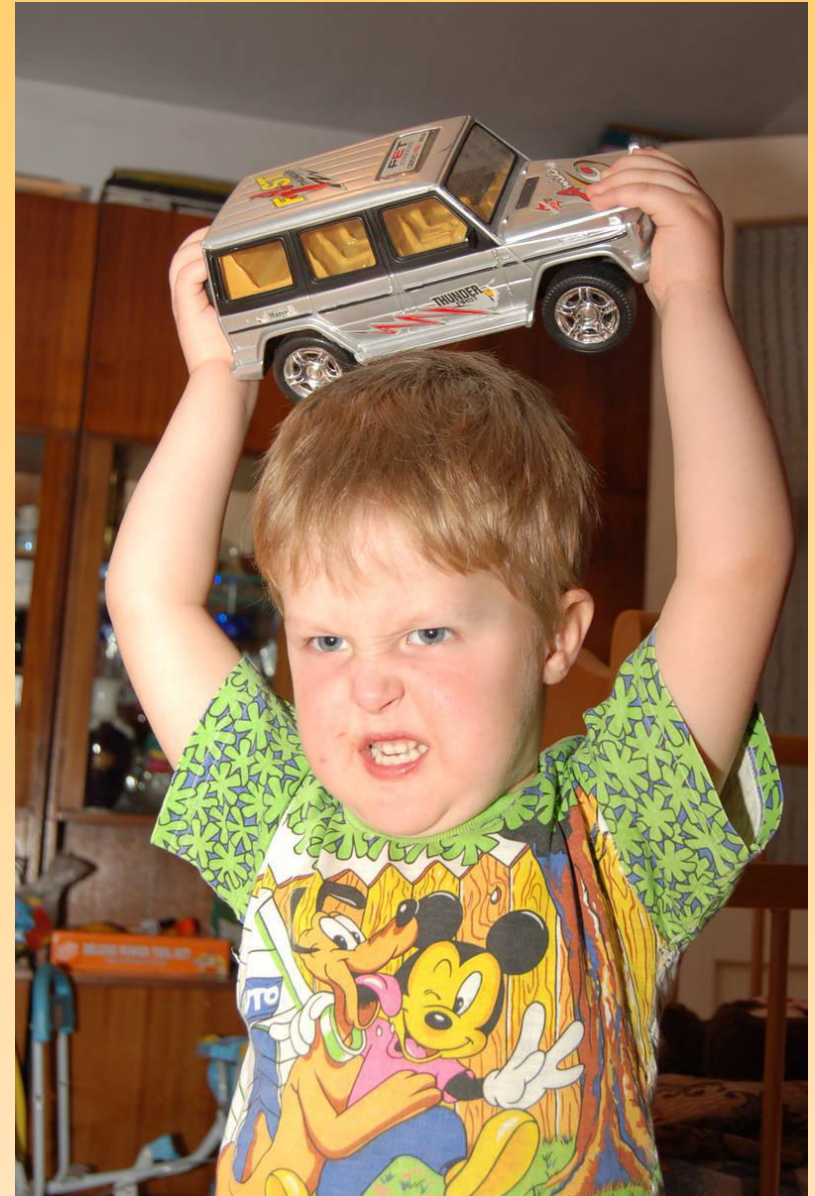
Когда родители заняты собой или выяснением собственных отношений, а ребенок предоставлен самому себе, у него может возникнуть неуверенность в собственной безопасности. Он начинает видеть опасность даже там, где ее нет, становится недоверчивым и подозрительным. Семья и дом не дают ему необходимой степени защиты и гарантии стабильности. А результатом становится проявляемая к месту и не к месту агрессивность.

Личный отрицательный опыт



Эмоциональная нестабильность

До 7 лет многие дети подвержены колебаниям эмоций, которые взрослые часто называют капризами. Настроение малыша может меняться под влиянием усталости или плохого самочувствия. В этом случае ребенок переносит свою агрессивность не на "обидчика", а на все, что под руку подвернется.



Недовольство собой

Вызывается не объективными причинами, а отсутствием эмоционального поощрения от родителей, которое приводит к тому, что дети не научаются любви к себе. Если ребенок не любит себя, считает себя недостойным любви, то он не любит и других.



Повышенная раздражительность

Такие личностные особенности, как повышенная раздражительность, устойчивая тенденция обижаться даже на нейтральные, казалось бы, высказывания и действия других людей, также могут являться провокаторами проявления агрессивности.



Чувство вины



Они испытывают чувство вины и чувство стыда по отношению к тем, с кем поступили нехорошо или кому причинили вред. Поскольку оба эти чувства довольно неприятны и не приносят радости, они и у взрослых нередко перенаправляются в адрес тех, к кому они испытывают эти чувства.

Ситуативные причины

Плохое самочувствие, переутомление

Чаще всего дети ведут себя агрессивно в те дни, когда они не выспались, плохо себя чувствуют или обиделись на что-то или кого-то.



Влияние продуктов питания

Доказана взаимосвязь между повышением тревожности, нервозности и агрессивности и употреблением шоколада. За рубежом проводятся исследования, изучающие взаимосвязь между употреблением чипсов, гамбургеров, сладкой газированной воды и повышенной агрессивностью.



Влияние шума, вибрации, тесноты, температуры воздуха

- Мы становимся особенно раздражительны и возбудимы именно в жару.
- Теснота - еще один могучий провокатор нашей агрессивности. На ребенка теснота действует не менее сильно, чем на нас, взрослых.
- У детей, живущих рядом с оживленными автострадами, проживающих в домах, находящихся над туннелями метрополитена или в непосредственной близости от железнодорожных путей, уровень агрессивности, согласно проведенным исследованиям, как правило, повышен.

Тип темперамента и особенности характера



- Менее всего склонны к активной агрессии меланхолики и флегматики.
- Сангвиник по природе своей не агрессивен и чаще всего предпочитает решать проблемные и даже конфликтные ситуации миром.
- Естественной склонностью к активной агрессии обладают холерики вследствие их крайней неуравновешенности как нервной, так и эмоциональной. Холерики чрезмерно раздражительны, вспыльчивы, их очень легко вывести из терпения.

Социально-биологические причины

- Мальчики чаще проявляют активную агрессию, чем девочки.
- Повышенная агрессивность может быть обусловлена также биологическими, половыми, психологическими и социальными причинами.
- Чаще проявляется в дошкольном и подростковом возрастах.



Физическая агрессия

Использование физической силы
против другого лица



Косвенная агрессия

действия, как окольными путями направленные на другое лицо (сплетни, злобные шутки), так и ни на кого не направленные взрывы ярости (крик, топанье ногами, битье кулаками по столу, хлопанье дверьми и др.)



Вербальная агрессия

выражение негативных чувств как через форму (крик, визг, ссора), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятия, ругань)



Склонность к раздражению

Готовность к
проявлению
при малейшем
возбуждении
вспыльчивости,
резкости,
грубости



Негативизм



Оппозиционная манера поведения, обычно направленная против авторитета или руководства. Может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся законов и обычаев.

Типы человеческой агрессии

Доброкачественная

Биологически адаптивная агрессивность – это реакция на угрозу витальным интересам индивида. Возникает спонтанно как реакция на угрозу; а следствие ее – устранение либо самой угрозы, либо ее причины.

Злокачественная

Главные ее проявления – жестокое истязание или убийство – не имеют никакой иной цели, кроме получения удовольствия.



Псевдоагрессия

Действие, в результате которого может быть нанесен ущерб, но которым не предшествовали злые намерения (случайный выстрел с ранением человека, самоутверждение, игровая псевдоагрессия во время игр, тренингов и др.)

Оборонительная агрессия

В ситуации, когда возникает угроза жизни, здоровью, свободе или собственности проявляется так называемая оборонительная агрессия.



Симптомы неблагополучия

Эмоционально-оценочные:

- не понимают чувств и переживаний других людей;
- не могут разобраться в собственных чувствах и переживаниях, затрудняются их назвать;
- чрезмерно подозрительны, все время ожидают физического и морального зла, удара, оскорбления от любого человека, сверстника или взрослого;
- ощущают себя отверженными, одинокими во враждебном мире; эгоцентричны;
- обладают крайностью самооценки (либо «я лучше всех», либо «я хуже всех»), неадекватно оценивают свое поведение;
- во всех своих ошибках и неприятностях обвиняют окружающих, а собственные агрессивные действия считают правомерными, вынужденными или защитными.

Поведенческие

- легко теряют контроль над собой;
- проявляют физическую агрессию (драчливы) и вербальную (угрозы, грубость, брань);
- демонстрируют вспышки ярости (кричат, визжат, топают ногами, катаются по полу, хлопают дверьми, швыряют и ломают предметы);
- раздражительны, вспыльчивы, гневливы, упрямы, завистливы, обидчивы, подозрительны, мстительны;
- отличаются «оппозиционной» манерой поведения, направленной против того или иного авторитета (учителя, ученика-лидера);
- намеренно создают конфликтные ситуации, провоцируют ссоры.

Физические

- страдают головными болями, мускульным напряжением;
- отличаются угрюмым, тоскливым настроением.

Рекомендации по общению с агрессивным ребенком

1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.

- полное игнорирование реакций ребенка - 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").

2. Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности.

- ❑ 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!").

3. Контроль над собственными негативными эмоциями.

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

- ❖ не повышать голос, не менять тон на угрожающий;
- ❖ не демонстрировать власть ("Будет так, как я скажу");
- ❖ не кричать;
- ❖ не принимать агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор "сквозь зубы";
- ❖ не использовать сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- ❖ не использовать негативную оценку личности ребенка, его близких или друзей;
- ❖ не использовать физическую силу;
- ❖ не втягивать в конфликт посторонних людей;
- ❖ не настаивать на своей правоте;
- ❖ не читать нотации, проповеди;
- ❖ не делать обобщения типа: "Вы все одинаковые", "Ты, как всегда...", "Ты никогда не...";
- ❖ не сравнивать ребенка с другими детьми - не в его пользу.

5. Обсуждение проступка.

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, ЭТИМ СТОИТ ЗАНИМАТЬСЯ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ТОГО, КАК СИТУАЦИЯ РАЗРЕШИТСЯ И ВСЕ УСПОКОЯТСЯ.



6. Сохранение положительной репутации ребенка

- публично минимизировать вину ребенка ("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 требование по-своему;
- предложить ребенку компромисс, договор с взаимными уступками.

7. Демонстрация модели неагрессивного поведения

- пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;
- внушение спокойствия невербальными средствами;
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
- использование юмора;
- признание чувств ребенка.

8. Предупреждение агрессивных действий детей

- ❑ никогда не следует поощрять ребенка за проявленную агрессивность;
- ❑ в необходимых случаях такого ребенка успокаивает временная изоляция с кратким разъяснением причины;
- ❑ если конфликт возникает среди детей, то стоит его временно оставить среди них: пусть почувствует, что такое проявить агрессивность без явной причины на нее;
- ❑ если ребенок готов к нанесению удара (укусу и т.д.), то лучше быстро остановить его и резко предупредить его “Нельзя!”.
- ❑ изредка стоит дать ребенку почувствовать и испытать подобное действие со стороны близких с последующим разъяснением.

9. Обращение с ребенком после агрессивного поведения:

- ❑ подыскать адекватную форму наказания после четкого объяснения его проступка;
- ❑ искать выход по переориентации его энергии по социально правильному руслу;
- ❑ следует помнить: частые наказания неэффективны, а безнаказанность еще больше портит;
- ❑ придумать новые приемы переключения ребенка на новые виды отношений (игра, самообслуживание и т.д.).



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

- Комкать и рвать бумагу.
- Бить подушку или боксерскую грушу.
- Топать ногами.
- Написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу.
- Втирать пластилин в картонку или бумагу.
- Посчитать до десяти.
- Самое конструктивное - спортивные игры, бег.
- Вода хорошо снимает агрессию.