



Агрессивность детей и подростков



Агрессия — это намеренные действия, направленные на причинение ущерба другому человеку, группе людей или животному.

Агрессивность — это свойство личности, выражающееся в готовности к проявлению агрессивных действий.

Причины агрессивности

1. Наследственно-характерологические
2. Биологические
3. Соматические заболевания
4. Влияние социального окружения
5. Проблемы с успеваемостью в школе
6. Социальные причины
7. Внутрисемейные конфликты, особенности семейного воспитания

Систематическая физическая или вербальная агрессия по отношению к ребёнку



Слишком суровые наказания

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.



Проявление агрессии к окружающим в присутствии ребёнка

У ребёнка закрепляется уверенность, что окружающие люди виноваты во всех их бедах. В дальнейшем ребёнок берёт эту модель отношения к окружающим за основу своего поведения.

Разрушение эмоциональных связей в семье, конфликты между родителями



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.

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 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.

Портрет агрессивного ребёнка

Эмоциональная сфера:

- 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.

Поведение

- 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 проявления

- головные боли, мускульное напряжение;
- угрюмое, тоскливое настроение.

Основные типы агрессивного поведения

Физическая агрессия



Вербальная агрессия

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



Рекомендации по общению с агрессивным ребенком (экстренное воздействие)

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. 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.

Система поощрений и наказаний в семье

Образ 4х цветных зон наказаний:

ЗЕЛЁНАЯ ЗОНА — то, что ребёнку всегда разрешается.

ЖЁЛТАЯ ЗОНА — это те действия ребёнка, в которых у него есть относительная свобода.

ОРАНЖЕВАЯ ЗОНА — сюда относятся такие действия ребёнка, которые нами в общем-то не приветствуются, но по особым обстоятельствам сейчас допускаются

КРАСНАЯ ЗОНА — действия ребёнка, неприемлемые ни при каких обстоятельствах.

4 основные психологические причины плохого поведения ребёнка и подростка

Причина плохого поведения	Чувства родителей	Рекомендации для родителей
Борьба за внимание	Раздражение	Не обращать внимание на непослушание. В спокойные моменты проводить больше времени вместе, играть, гулять.
Противостояние родителю	Гнев	Уменьшить контроль за делами ребёнка. Позволить ребёнку накопить свой опыт успехов и неудач.
Месть	Обида	Подумать, чем вы обидели ребёнка?
Ощущение своего неблагополучия, потеря веры в себя	Отчаяние, безнадёжность	Не критиковать, ничего не требовать, отмечать даже маленький успех

Рекомендуемая литература для родителей



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**