

Агрессия. Как помочь агрессивному ребенку.



Выполнила Киселева Елена

Агрессия, агрессивность, агрессивное поведение



- Агрессия – индивидуальное или коллективное поведение, действие, направленное на нанесение физического или психологического вреда, ущерба.
- Агрессивность – более сложная структура психических свойств человека, отражающая предрасположенность к агрессивным действиям.
- Агрессивное поведение – серия агрессивных действий

Агрессивный ребенок



Ситуативные проявления агрессии, злости — естественны, хотя и пугают многих взрослых. Ребенок не может быть злым от природы. За агрессивными проявлениями малыша всегда стоят какие-либо причины, и злость — это естественное следствие каких-либо внутренних или внешних событий, которые происходят с ребенком. Но иногда, если вовремя не помочь ребенку, агрессия может стать устойчивой формой поведения, превращаясь со временем в качество личности. Прежде чем запрещать или подавлять проявления злости, стоит разобраться в причинах, вызывающих.

Какие дети вырастают агрессивными наиболее часто

- «Кумиры семьи» - выросшие без отцов, в сплошном женском окружении - мальчики
- Семьи с жестким авторитарным отцом и мягкой, уступчивой матерью (механизм идентификации с отцом) - мальчики
- Семьи с жесткой, авторитарной матерью при мягком, уступчивом отце (срабатывает механизм идентификации с матерью) – девочки
- Девочки, предоставленные сами себе и самостоятельно пробивающиеся в жизни (агрессивность для выживания)

Агрессивные дети, как правило, вырастают в семьях, где дистанция между родителями и детьми огромна, где мало интересуются развитием детей, где не хватает тепла и ласки, отношение к проявлению детской агрессивности безразличное или снисходительное, где в качестве дисциплинарных воздействий вместо заботы и терпеливого объяснения предпочитают силовые методы, особенно физические наказания.



Они могут быть самыми разными:

- особенности центральной нервной системы ребенка (возбудимый тип);
- эмоциональная атмосфера в семье, особенности семейного воспитания, стиль детско-родительских отношений;
- примеры агрессивного поведения с телеэкрана, других средств массовой информации;
- компьютерные игры; эмоциональные стрессы и т.п



Причины появления агрессивности:

Ребенок может проявлять агрессию, если:



- Его обижают, унижают. Несправедливое отношение может вызвать здоровую злость, которая зачастую позволяет ребенку защитить и отстоять себя.
- Кто-то нарушил его личностные границы: забрал у него игрушку, причинил ему физическую боль, прервал игру, разговор и т.д.
- Он устал, болен или сильно напуган. Злость может быть выражением бессилия.
- Вы мало обращаете на него внимания. Ему не хватает любви и тепла, он использует злость, чтобы обратить ваше внимание на себя.
- Кто-то в семье скрыто или открыто агрессивен. Ребенок, копируя поведение взрослых, может считать, что вести себя таким способом — это естественно.
- Он по каким-то причинам не чувствует себя защищенным. Он может нападать на других, пытаясь «опередить» воображаемого агрессора.
- Он привык считать себя плохим, потому что им часто недовольны. Чужую критику и недовольство ребенок не может долго носить в себе, он пытается от них избавиться, осуждая и критикуя других.
- Он пережил какое-то травматическое событие: горе, перемену места жительства, сильный страх, насилие, стресс.

Правила поведения взрослых в ситуации проявления

агрессивности детей.



1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.



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

- 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").

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 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.



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.

**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?") - для старших детей;
- - 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");
- Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка, взрослый человек должен дать понять, что считает его хорошим, но против того, как он себя ведет.

3. Контроль над собственными негативными эмоциями.



Взрослым необходимо контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми; нужно признать нормальность и естественность этих негативных переживаний, понять характер, силу и длительность возобладовавших над ними чувств.

Важно управлять своими отрицательными эмоциями, сохранять с ребенком хорошие отношения и демонстрировать ему, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

4. Снижение напряжения ситуации.



Основная задача взрослого - уменьшить напряжение ситуации:

- общаться с ребенком спокойно и доброжелательно;
- не повышать голоса;
- не демонстрировать агрессивные позы, жесты, свою власть.

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.



Ребенку очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него - публичное осуждение и негативная оценка. Дети стараются избежать этого любой ценой, используя различные механизмы защитного поведения. Плохая репутация и негативный ярлык опасны: закрепившись за ребенком, они становятся самостоятельной побудительной силой его агрессивного поведения.

Для сохранения положительной самооценки целесообразно:



- 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.



Для снижения конфликтной ситуации можно использовать «**нерефлексивное слушание**» - умение внимательно слушать ребенка;

- давать ему паузу, чтобы он успокоился;
- прояснять ситуации с помощью наводящих вопросов;
- признавать чувства ребенка.

ИГРЫ НА СНИЖЕНИЕ АГРЕССИИ

ИГРА «ПУТАНИЦА»

Цель игры: поддержание группового единства.

Ход игры. Выбирается при помощи считалки водящий. Он выходит из комнаты, остальные дети берутся за руки и образуют круг. Не разжимая рук, они начинают запутываться - кто как умеет. Когда образовалась путаница, водящий заходит в комнату и распутывает, также не разжимая рук детей.

ИГРА «ЁЖ»

Цель: реализует потребность детей в агрессии, снимающей у них мышечные зажимы.

Ход игры. Дети превращаются в ежей, которые приготовились встретить опасность, защищаются иголками, сильно-сильно сжимаясь в клубочек. Когда все неприятели разбегутся, ежи остаются в кругу друзей и греются на солнышке

ИГРА «ХИЩНИК»

Цель: игра реализует потребность в агрессии, снимаемой мышечное напряжение.

Ход игры. Дети выбирают для себя какой-либо образ хищника (тигра, льва, волка, рыси и т.п.), располагаются друг от друга на безопасном расстоянии.

Хищники демонстрируют друг другу свою силу и храбрость. Показав свои возможности, хищники успокаиваются, уважая силу и достоинство каждого.

И другие игры.

Спасибо за внимание!