

Агрессия детей: ее причины и предупреждения



Сегодня мы с вами поговорим о том, как можно избежать конфликтов. Но сначала мы с вами разберемся, что приводит к конфликтам?

Злость или агрессивное поведение?

Но для начала нам надо определиться с понятиями

«Агрессия»

и

«Злость»

Агрессия- это деструктивное поведение, которое противоречит нормам и правилам существования людей в обществе, приносящее физический и моральный ущерб людям, или вызывающее у них психологический дискомфорт.



Злость -это, в первую очередь, чувство, возникающее из-за того, что Я не умею реагировать на какую-то ситуацию. Под злостью часто скрываются вина/стыд, обида, страх - чувства, приносящие боль.

Тогда можно рассматривать злость как защитную реакцию «Я». Т.е. мне больно, неприятно - и я злюсь, раздражаюсь.

Злость возникает тогда, когда реальность не соответствует ожиданиям



Злость это чувство, а агрессия – это поведение, в котором это чувство проявляется.

Причем злость – это лишь степень негативного чувства, которое несет в себе энергию.

Сначала, может возникнуть недовольство, затем оно порождает раздражение, затем появляется злость, которая может перерасти в гнев, гнев – в ненависть, а она в свою очередь, в ярость.

Ярость



Ненависть



Гнев



Злость



Раздражение



Недовольство

- Негативные чувства- это вполне естественное явление, которое заложено природой, и его вряд ли можно избежать.
- Это сигнал о том, что что-то не в порядке!
- Нужно помнить об этом и учиться справляться с негативными чувствами, которые возникают постоянно, чтобы они не причиняли серьезных неудобств.



Поскольку агрессия – это поведение, т.е. то, что мы можем контролировать и регулировать сознательно, значит мы можем и не быть агрессивными.

Огромную роль играет воспитание в семье, в частности – характер наказаний, которые обычно применяют родители в ответ на проявление гнева у своего ребенка.

СТИЛИ

РОДИТЕЛЬСКОГО

ВОСПИТАНИЯ

Стратегия воспитания :

Резкое подавление агрессивного поведения ребенка

Конкретные примеры стратегии:

«Прекрати!»; «Не смей так говорить!» .
Родители наказывают ребенка.

Стиль поведения ребенка:

Агрессивный ребенок может прекратить сейчас, но выплеснет свои отрицательные эмоции в другое время и в другом месте.

Почему ребенок так поступает:

Ребенок копирует родителей, учиться у них агрессивным формам поведения.

Стратегия воспитания :

Игнорирование агрессивных вспышек ребенка

Конкретные примеры стратегии:

Родители делают вид, что не замечают агрессии ребенка или считают, что ребенок еще мал.

Стиль поведения ребенка:

Агрессивный ребенок продолжает действовать агрессивно.

Почему ребенок так поступает:

Ребенок думает, что все правильно, и агрессивные формы поведения закрепляются в черту характера.

Стратегия воспитания :

Родители дают возможность ребенку выплеснуть агрессию приемлемым способом и в тактичной форме запрещают вести себя агрессивно по отношению к другим.

Конкретные примеры стратегии:

Если родители видят, что ребенок разгневан, они могут вовлечь его в игру, которая снимет его гнев. Родители объясняют как надо вести себя в определенных ситуациях.

Стиль поведения ребенка:

Скорее всего ребенок научиться управлять своим гневом

Почему ребенок так поступает:

Ребенок учиться анализировать различные ситуации и берет пример со своих родителей.

ПОРТРЕТ АГРЕССИВНОГО РЕБЕНКА



Агрессивный ребенок, как и любой другой, нуждается в ласке и помощи взрослых, потому что его агрессия-это прежде всего отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг него события.

Родители не всегда понимают чего добивается ребенок и почему он ведет себя так, хотя он заранее знает, что со стороны детей может получить отпор. А со стороны взрослых оказание.

В действительности, это порой лишь отчаянная попытка завоевать свое «место под солнцем».

Такие дети часто подозрительны и насторожены, любят перекладывать вину за затеянную ими ссору на других. Они часто не могут сами оценить свою агрессивность, они не замечают, что вселяют в окружающих страх и беспокойство.

Им наоборот кажется, что весь мир хочет обидеть именно его.



Как же выявить агрессивного ребенка? Существуют определенные критерии агрессивности:

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается с взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо
7. Часто завистлив, мстителен
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих, которые нередко раздражают его.

Предположить, что ребенок агрессивен можно лишь в том случае, если в течение не менее чем 6 месяцев в его поведение появились хотя бы 4 из перечисленных признаков.

Как можно помочь ребенку и себе?!

Существует три основных этапа в работе над агрессией.

1. Работа с гневом.
2. Навыки распознавания и контроля эмоций.
3. Формирование способности к доверию.

РАБОТА С ГНЕВОМ

- Не надо сразу ругать и наказывать ребенка за агрессивные поступки.
- Не называйте его плохим ребенком, тираном и т.п.(надо показать, что вы очень расстроены, сказать, что не ожидали от него такого поведения)
- С целью профилактики негативных эмоций можно использовать прочтение специальных сказочных историй, в которых демонстрируются альтернативные агрессии формы поведения, с их последующим обсуждением.
- Учитесь слушать и слышать ребенка
- Предъявляйте ребенку разумные требования и тогда будете иметь послушание, повиновение и исполнительность.
- Ну и конечно же, уделяйте ему больше внимания!!!!

НАВЫКИ РАСПОЗНОВАНИЯ И КОНТРОЛЯ ЭМОЦИЙ

- Далеко не всегда агрессивный ребенок признается, что он агрессивен. Более того, в глубине души он уверен в обратном!
- Для того, чтобы дети могли верно оценивать свое состояние, а в нужный момент и управлять им.
- Еще один способ контролировать свои эмоции — это заявить о них.
- Несколько способов выплеснуть эмоции: Покричи в мешок, побей подушку, порви бумагу, нарисуй свою обиду.

ФОРМИРОВАНИЕ СПОСОБНОСТИ К ДОВЕРИЮ

Дети , как правило не способны чувствовать состояние другого человека и не умеют вставать на его позицию.

Их чаще всего не волнуют страдания окружающих. Они даже представить себе не могут, что другим людям может быть неприятно и плохо.

Считается, что если «агрессор» сможет посочувствовать «жертве», то его агрессия в следующей раз будет слабее.

Взрослым, которые взаимодействуют с таким ребенком, рекомендуется также говорить о своих чувствах и переживаниях.

Например, ребенок разбросал игрушки, и вы ему говорите «Ты – негодник. От тебя одни проблемы.» Такое заявление будет малоэффективным. А фраза «Я расстраиваюсь, когда игрушки разбросаны». Таким образом вы не обвиняете ребенка, не обзываете его и не оцениваете его. Вы говорите о себе, о своих ощущениях.

Внимание к ребенку, его нуждам, потребностям, постоянная отработка навыков общения с окружающими – вот что помогает наладить взаимоотношения с ребенком.

