

Профилактика детской агрессивности

Сегодня, мы встретились с вами вновь, чтобы обсудить тему агрессии и поведение агрессивного ребенка. Поступая в школу, некоторые дети имеют признаки агрессивности, которые в той или иной степени проявляются при формировании нового коллектива. Каждый ребенок в классе старается занять свою нишу, определить свое место под солнцем, и не всегда это можно решить мирным путем. Так что же это такое – агрессивное поведение.

Агрессивное поведение – это способность реагирования на непреодолимые трудности, ограничения, запреты. Существует физическая, косвенная, вербальная агрессия. Мы сегодня в основном поговорим о вербальной и физической агрессии.

В повседневной жизни избежать гнева, обид или столкновений с жестокостью невозможно. Не надо полностью пытаться оградить ребенка от отрицательных переживаний. 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.

Но важно научить детей противостоять агрессорам, не уподобляясь им. Современным родителям очень сложно воспитывать детей. Наше общество достаточно агрессивно, нам не хватает теплоты, поддержки, уважения друг к другу. Нельзя исключать также воздействие СМИ, которое не всегда положительно влияет на социальное развитие наших детей. Психологи утверждают, что телевизионное насилие и компьютерные игры особенно увеличивает вероятность агрессивных реакций у тех, кто и так склонен к агрессии.

Причины:

- патология (психопатия, которая часто бывает наследственной; эпилепсия; шизофрения; существует патология характера, которую психиатры называют эпилептоидной. Эпилептоиды с детства очень педантичны, чрезмерно любят порядок, весьма агрессивны со слабыми; осложнение беременности и родов у матери, черепно-мозговая травма). Обращение к врачу-психиатру, невропатологу.
- Почти всегда, где в семье растет агрессивный ребенок, наблюдаются те или иные нарушения воспитания. Наиболее распространенными из них являются чрезмерно строгое, запугивающее воспитание, вседозволенность или разные стили воспитания у разных членов семьи, направленные на одного и тоже же ребенка. Телесные наказания, модель поведения взрослых, недостаток внимания со стороны окружающих, принятое в семье отрицание авторитетов. Наибольшую агрессию проявляют те дети, которые никогда не знают,

какую реакцию родителей вызовет их поведение на этот раз (пример, за один и тот же поступок либо подзатыльник, либо поощрение)

- как средство психологической защиты. Как правило, такой способ защиты избирают дети, обладающие холерическим или сангвиническим темпераментом
- драки между старшим и младшим ребенком,
- самоутверждение,
- жесткий вид спорта

Портрет агрессивного ребенка

- большинство выражено агрессивных детей отличаются от сверстников по своим физическим показателям. Они либо крупнее, массивнее, либо, наоборот, мельче.

- властен со слабыми, боязлив с сильными

- провокатор

- ябеда

- им свойственна самоуверенность, обидчивость, хочет быть лидером, но не имеет данных качеств, не умеет находить адекватных аргументов,

- неуверенный в себе (агрессия как средство защиты, атакует не дожидаясь нападения)

- часто наблюдаются те или иные нарушения развития эмоциональной сферы (плохо чувствуют состояние других людей, не умеют и не любят сочувствовать, жалеть, часто грубы, с трудом усваивают правила вежливости)

Агрессивные дети, каковы ни были бы причины такого их поведения, попадают в замкнутый круг. Им не хватает любви и понимания со стороны близких, они своим поведением отталкивают окружающих. То поведение, которое воспринимается как асоциальное, является отчаянной попыткой восстановить социальные связи. Если ребенку удалось добиться что-либо с помощью агрессии, то он будет прибегать к ее помощи еще и еще. Если детей наказывают за агрессивные действия, то скорее всего они не будут вести себя подобным образом в присутствии того, кто их может наказать. Однако они могут направить свои агрессивные чувства и действия по другим каналам (например, менее агрессивен дома, но агрессивен в школе). Чем больше родители прибегают к физическому наказанию, тем больше ребенок проявляет агрессию к окружающим. Однако отказываться от наказаний не стоит: нельзя бить, кричать, обзывать, но можно использовать приемы поведенческой терапии.

Для начала необходимо точно определить причину и истоки агрессивности вашего ребенка. После того, как причина установлена, начинайте действовать.

- если причиной агрессивности ребенка является его чрезмерная избалованность или непоследовательность в воспитании, соберите «семейный совет» и выработайте тактику борьбы с проблемой:

- систему семейных табу (4 зоны: зеленая – в нее помещаем то, что разрешается делать ребенку по его собственному усмотрению или желанию; желтая – действия ребенка, в которых ему предоставляется относительная свобода. Гулять можно, но до 8 часов. Играть можно, но только после прочтения рассказа и т.д. Эта зона очень важна, т.к. ребенок именно здесь приучается к внутренней дисциплине; оранжевая зона - это действия, которые в общем-то нами не приветствуются, но ввиду особых обстоятельств допускаются « лечь спать не в 9,а в 10.00 накануне выходного дня и т.д.; красная зона – действия ребенка, неприемлемые ни при каких обстоятельствах. Это наше категоричное «нельзя»)
- единый способ реагирования на нарушения табу – отчуждение от рода
- единый способ воспитания.

- Обучение ребенка приемлемым способам выражения своего гнева, раздражения, ярости. Самый хороший способ обучения – личный пример. Когда вы рассержены, старайтесь сдерживать гнев, но выскажите свои чувства громко и сердито «Я расстроен», «Я обижен». Научите ребенка высказывать свои эмоции словами – «я разозлился»,

« я обиделся»; «я расстроился»

- Справедливое и уместное применение системы поощрений и наказаний помогает добиться в воспитании неплохих результатов. Родителям не стоит «загонять ребенка в угол» постоянными упреками и напоминаниями, что он провинился. Чаще всего стоит ему объяснить спокойно, почему он провинился и разобрать ситуацию, кто прав, кто виноват. Поддержать, похвалить за хорошие поступки. Экран « поступков» или «дневник поведения»

Для профилактики детской агрессивности очень важно:

- 1) культивировать в семье атмосферу теплоты, заботы и поддержки.
- 2) Воспитывать уверенность в себе, чем более уверенным в себе он станет, тем реже будет испытывать гнев, зависть, тем меньше в нем будет эгоизма.
- 3) Сосредоточить усилия на формировании желательного поведения, подавая пример (забота о близких, не обсуждать при детях конфликты с окружающими, не становиться участниками ссор, при которых присутствуют ваши дети).
- 4) быть последовательным в своих действиях по отношению к детям
- 5) Избегать неоправданного применения силы и угроз для контроля поведения детей
- 6) Помочь ребенку научиться владеть собой, развивать у него чувство контроля

- 7) научить открыто и спокойно высказывать собственное мнение
- 8) Внушать ребенку, что он более умный, чем его обидчик
- 9) Использовать эффект бумеранга «поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой»
- 10) ругательства и прозвища заменить на названия цветов, динозавров
- 11) «выпускать пар»: ребенок один в комнате высказывает все, что накопилось в адрес обидчика; рвать газету, комкать бумагу, мягкую игрушку, громко попеть, покричать в стакан, нарисовать обидчика и чувство гнева, затем рисунок порвать и т.д.
- 12) Научить умению разряжаться: прежде чем что-то сказать или сделать, несколько раз глубоко вздохнуть или сосчитать до 10; также можно обхватить себя за локти и сосчитать до 10; задать вопрос обидчику, глядя в глаза «Ну и что?», то есть подавить взглядом;
- 13) Научить умению сказать «нет», не поддаваясь на провокации окружающих
- 14) Использовать в конфликтах юмор

Экстренное вмешательство при агрессивных проявлениях.

В ряде случаев при проявлениях детской агрессии требуется срочное вмешательство взрослых. Экстренное вмешательство нацелено на уменьшение или избегание агрессивного поведения в напряженных, конфликтных ситуациях.

Следующие правила экстренного вмешательства позволят в конфликтной ситуации обеспечить позитивное разрешение конфликтов.

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").

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.

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, и именно только того, что произошло "здесь и сейчас", не припоминая прошлых поступков. 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, взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость. Ребенок должен понять, что родители любят его, но против того, как он себя ведет.

3. Контроль над собственными негативными эмоциями.

Родителям и педагогам необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда ребенок 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 возобладавших 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 детской 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, 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. И действительно, плохая репутация и негативный ярлык опасны: закрепившись за ребенком, 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 ребенку выполнить ваше требование по-своему;
- предложить ребенку 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.

При необходимости обращайтесь к психологам.

Советы педагогам:

1. Не вмешиваться в ситуацию, но держать под контролем. Дети должны уметь договариваться, не используя вербальную и физическую агрессию.
2. Если ситуация, требует вмешательства, разговор должен быть с тем и другим участником конфликта, с обсуждением конкретных фактов, и именно только того, что произошло "здесь и сейчас", не припоминая прошлых поступков. 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.
3. Если ситуация повторяется с одними и теми же участниками конфликта, можно пригласить родителей для беседы той и другой стороны.
4. Создать игровые уголки, купить кегли, мячики, конструкторы, настольные игры
5. Создать «дерево доброты»
6. Проводить беседы и классные часы на развитие моральных ценностей и установок

Список литературы:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? - М.: «ЧеРо», 2003.
2. Луговская А., Кравцова М.М., Шевнина О.В. Если ваш ребенок... - М.: Изд-во Эксмо, 2004
3. Мурашова Е.В. Понять ребенка: Психологические проблемы ваших детей. – Екатеринбург: У-Фактория, 2004