АГРЕССИЯ – ЕЕ ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ КОРРЕКЦИИ

Материал подготовила: Жимкус Екатерина Ромуальдасовна, педагог-психолог МБДОУ д/с №29 г.Красноярска

Агрессия- норма жизни?

Агрессия как защитная реакция в наши дни и в нашей реальности совершенно нормальное явление. Лишенному здоровой агрессии ребенку приходится трудно. Если в детском саду от нападок агрессивных детей его защитит воспитатель, то в школе он рискует стать «козлом отпущения». Абсолютное отсутствие агрессии- также плохо, как и ее избыток (пассивные, ведомые дети, подчиняющиеся мнению большинства). Агрессивные тенденции заложены в самой природе человека. Так называемую «ситуативную» агрессию может проявить любой, даже самый неагрессивный. Агрессия в момент опасности- средство самозащиты от внешней агрессии.

Хотите знать, насколько вы подвержены агрессии? Тогда проведите простой психологический тест. Попробуйте представить, как бы вы поступили в такой ситуации:

В час пик вы едите в автобусе на ответственную встречу в парадном костюме. Автобус переполнен. И в один далеко не прекрасный для вас момент мимо протискивается крупногабаритная дама с огромной хозяйственной авоськой. Авоська весьма ощутимо шлепает вас по колену, вы смотрите вниз, и, о ужас, видите, что на вашем безупречном светлом костюме расплылось отвратительное жирное пятно…

Ваша реакция:

1. Взвиваетесь и начинаете, не стесняясь в выражениях, ругать противную тетку, изгадившую ваш костюм и порушившую всю вашу жизнь;

2. Выхватываете авоську и одеваете на голову злокозненной даме, чтобы ей и впредь неповадно было;

3. Звоните по мобильному телефону родственникам и умоляете их срочно привезти вам другой костюм;

4. Отменяете встречу, решив, что в таком виде вам ничего не светит.

Если вы выбрали вариант 1 или 2, вы, несомненно, человек агрессивный. Вариант 3 показывает полное отсутствие в вас агрессии. А вариант 4 говорит о том, что агрессию вы направляете, прежде всего, против себя, часто действуя в тяжелых для вас ситуациях по принципу «чем хуже, тем лучше».

Само слово «агрессия» не всегда употребляется нами в истинном его значении. Агрессия- это не эмоция, не мотив и не установка. *Агрессия- это модель поведения.* И закладывается она еще в раннем детстве. В таком раннем, что трудно даже поверить.

Например, женщина на последнем месяце беременности, которая, ощутив идущие изнутри толчки малыша, говорит сердито: «Перестань пинаться!». Или другая, которая скажет: «Как ты здорово играешь малыш! Расти, играй! Постарайся только, пожалуйста, в следующий раз не делать маме так больно».

Ребенок наши слова слышит! И в первом случае малыш имеет больше шансов стать агрессивным, чем во втором.

Другой источник агрессии- игнорирование плача ребенка во младенчестве. В этом возрасте у ребенка еще нет капризов! Ребенку необходимо наше внимание, чтобы убеждаться еще и еще раз, что его любят. Любви никогда не бывает много. И если мы не подходим- ребенок считает, что он никому не нужен. Он не ощущает себя в безопасности, он постепенно теряет доверие к окружающему его миру. Ребенок, не имея базового доверия к миру, будет стараться завоевать свое место под солнцем, добиваться признания другими способами!

С другой стороны, поведение родителей не всегда гарантирует отсутствие агрессии в ребенке. Она может вызываться самыми разными причинами, в том числе и свойствами темперамента малыша.

Возрастная агрессия.

С 1,8гг. до 3 лет проявления агрессии связаны с желанием все делать самостоятельно: ходить, одеваться, кушать и т.д. Могут возникать вспышки агрессии от осознания собственного бессилия или неумения что-то сделать. Успокоить ребенка можно, поняв причину, спровоцировавшую агрессивность, и по возможности устранив ее. Лучшее, что могут сделать мудрые взрослые в это время, - терпеливо помочь малышу стать самостоятельным.

В 3-4 года наступает т.н. «кризис трех лет». Период осознания своей обособленности, непохожести, неповторимости, когда ребенок стремится защитить и отстоять свое собственное Я. Взрослые часто сталкиваются с проявлениями «немотивированной» (с нашей точки зрения) агрессивности, которые можно считать нормой. Часто это выражение протеста, когда ребенка что-то не устраивает, и он хочет это изменить, но пока еще не знает как. Злость чаще всего порождается бессилием. И она предпочтительнее, чем слезы и жалобы.

Если бы в человеке не было необходимой доли агрессивности, то не было бы в нем и инициативы и воли к победе, готовности к борьбе.

В целом детская агрессивность является обратной стороной беззащитности. Если ребенок чувствует себя незащищенным (его потребности в безопасности и любви не получают удовлетворения), в его душе рождаются многочисленные страхи. Стремясь справиться со своими страхами, ребенок прибегает к защитно-агрессивному поведению.

Таким образом агрессивное поведение- достаточно обычное явление для детского возраста. Более того, в процессе социализации личности она выполняет ряд важных функций- способствует адаптации, освобождает от страха.

В целом для развития личности ребенка опасны не столько сами агрессивные проявления, сколько их результат и неправильная реакция окружающих. *Когда насилие дает внимание, власть, признание и другие привилегии, у детей с большой вероятностью формируется поведение, основанное на культе силы.*

Варианты детской агрессивности:

1. *Импульсивно-демонстративное*. Это дети, которые чаще всего используют агрессию как средство привлечения внимания. Добившись внимания, они успокаиваются и прекращают свои действия. Агрессия носит непроизвольный, непосредственный и импульсивный характер, отличается ситуативностью.

2. *Нормативно-инструментальная.* Это дети, которые используют агрессию в основном как норму поведения в общении со сверстниками. Агрессивные действия выступают как средство достижения какой-либо конкретной цели. Дети стремятся занять лидирующие позиции, подчиняя и подавляя других. У них часто встречается прямая физическая агрессия.

3. *Целенаправленно-враждебная*. Это дети, для которых нанесение вреда другому выступает как самоцель. Они испытывают удовольствие от самих действий, приносящих боль и унижение сверстникам. Большую часть составляет прямое физическое воздействие, отличается особой жестокостью и хладнокровием. Чувство вины и раскаяние отсутствуют. Нормы и правила открыто игнорируются.

Причины детской агрессивности.

<u>«семейные»</u>

- *Неприятие детей родителями*- одна из базовых причин агрессивности, и не только детской (нежеланный ребенок). Дети пытаются завоевать столь необходимую для них родительскую любовь и, как правило, делают это довольно агрессивно.

- *Безразличие или враждебность со стороны родителей*. Следует заметить, что поведение ребенка дошкольного возраста дома существенно зависит от эмоционального климата в семье. А детская группа, в свою очередь, становится зеркальным отражением внутреннего состояния воспитателя.

- *Разрушение эмоциональных связей в семье*- либо ребенок живет в постоянном напряжении из-за нестабильности в доме и конфликтов между двумя самыми близкими ему людьми. Либо он черствеет душой и приобретает опыт использования ситуации в своих целях- прекрасный будущий манипулятор. Любая ситуация, где они должны чем-то пожертвовать, вызывает резкие проявления агрессивного поведения.

- *Неуважение к личности ребенка*. Агрессивная реакция может быть вызвана некорректной и нетактичной критикой, оскорбительными и унизительными замечаниями. Неуважение к личности ребенка и пренебрежение, высказанные публично, порождают в нем глубокие и серьезные комплексы, вызывают неуверенность в себе и в своих силах.

- *Чрезмерный контроль или полное отсутствие его*. Подавленный гнев, как джин 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. Агрессия- это завуалированный протест против существующего положения вещей, непринятие ребенком ситуации подчинения, выражение несогласия с запретами. Его защита- это нападение (особенно на тех, кто не может ответить). Ребенок защищается от окружающего мира даже тогда, когда никто и не думает на него нападать. Чем жестче установленные в доме правила, тем агрессивнее может быть поведение ребенка вне дома.

- *Избыток или недостаток внимания со стороны родителей*. Стремление родителей угодить малышу и предугадать каждое его желание оборачивается против них. Если родители не исполняют очередной каприз такого дитяти, они получают в ответ вспышку агрессии. *Не купили игрушку- я на пол упаду и буду орать на зло вам до посинения; не дали мне папиным ножом поиграть, я вам ножницами занавески порежу.* У детей вечно занятых родителей агрессия- способ привлечь у себе внимание, любое, даже негативное.

- *Запрет на физическую активность*. Агрессия обусловлена накопившимся переизбытком энергии, которая не может исчезать бесследно. Если ребенок целый день не имел возможности открыто проявлять свои эмоции, то разрядка наступит дома, к вечеру. И если снова попытаться поставить его по стойке смирно, то ребенок, скорее всего, станет не только агрессивным, но и совершенно неуправляемым, и дело закончится неконтролируемой длительной истерикой. Остается только напомнить бессмертный совет Карлосона: «Спокойствие, только спокойствие!».

В детском саду активный ребенок часто становится объектом жалобы со стороны других детей, их родителей, воспитателей. Не принимайте поспешных решений о наказании, поговорите с ребенком, постарайтесь узнать истинную причину его агрессивного поведения. Может быть кто-то исподтишка обижает вашего ребенка, а он не умеет еще правильно реагировать на ситуацию, поэтому дерется и ломает игрушки.

- *Отказ в праве на личную свободу.* Ребенку требуется свое место под солнцем и уверенность в неприкосновенности всего того, что принадлежит лично ему. Ему необходима свобода, чтобы он научился самостоятельно принимать свои решения и отвечать за них.

<u>«личные»</u>

- *Подсознательное ожидание опасности.* Отсутствие базовой уверенности и доверия к миру- целый комплекс страхов.

- *Неуверенность в собственной безопасности.* Семья и дом не дают ему защиты и стабильности- неуверенность в себе, чувство страха и постоянное ожидание нападения.

- *Личный отрицательный опыт.*

- *Эмоциональная нестабильность.* Настроение ребенка 2-6 лет может меняться под влиянием усталости или плохого самочувствия.

- *Недовольство собой-* отсутствие эмоционального поощрения от родителей приводит к тому, что дети не научаются любви к себе, а следовательно он не умеет любить 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.* Дети могут испытывать чувство вины и стыда по отношению к тем, с кем поступили нехорошо. Оба эти чувства довольно неприятны. Так стоит ли удивляться, если ребенок испытывает гнев и агрессию по отношению к тому, кого обидел?

<u>«ситуативные»</u>

- *Плохое самочувствие, переутомление.* Чаще всего дети ведут себя агрессивно в те дни, когда они не выспались, плохо себя чувствуют или обиделись на кого-то или что-то. Особо чувствительные и впечатлительные дети могут выдавать агрессивные реакции как следствие общего, а также нервного или эмоционального переутомления.

- *Влияние продуктов питания-* шоколад, чипсы, газировка. Также влияет уровень холестерина в крови- низкий уровень холестерина отмечен в крови большинства самоубийц (пассивная агрессия).

- *Влияние шума, вибрации, тесноты, температуры воздуха.*

Способы выражения агрессии.

Агрессивность может проявляться по-разному:

1. *активная словесная агрессия-* оскорбления, ругательства, критика, обращенная на себя или кого-то.

2. *Пассивная словесная агрессия-* ребенок ругается вообще, а не в адрес конкретного объекта.

3. *Скрытая словесная агрессия-* насмешка, злорадство.

4. *Активная физическая агрессия-* толкает, дерется, кусается, царапается и т.д.

5. *Пассивная физическая агрессия-* ребенок плюется, корчит рожи, топает ногами.

6. *Скрытая физическая агрессия-* исподтишка подставить подножку, отодвинуть стул, подложить кнопку, не принимать другого ребенка в игру.

Реакция взрослых на детскую агрессию.

- Испытывая стыд и вину за происходящее (например, истерика в магазине), родители стремятся запретить или любыми способами прекратить неприятную сцену. Как следствие происходит закрепление поведения.
- Взгляд со стороны- родители не думают, как ужасно выглядит поведение ребенка со стороны и «что подумают и скажут люди» (люди все равно подумают и скажут), они сосредотачиваются на решении проблемы.
- Чаще всего взрослые осуждают агрессивное поведение ребенка, отчитывают и наказывают его. Но ребенок должен понимать за что и почему его наказывают. Наказывать того, кто не чувствует за собой никакой вины, значит только усиливать его протест, негодование и агрессию.
- Игнорирование
- Осуждение и неприязнь. Родитель не может преодолеть собственное раздражение и недовольство. Он видит ребенка с худшей стороны. Осуждение- наиболее опасная реакция на поведение ребенка. Не зная и не понимая причин агрессивности, взрослые переполняются неприязнью к детям, проявляющим агрессию, а те платят им взаимностью, что окончательно лишает тех и других возможности разобраться в причинах агрессивности.

Как избавиться от агрессии.

Необходимо уменьшить влияние тех факторов, которые помогают проявлению и закреплению агрессивности:

- хорошо закрепляют агрессивные черты, превращая их в черты характера, силовые игры, вырабатывая поведение, основанное на «праве сильного»;
- отличным источником научения агрессивности и закрепления ее как нормы жизни является телевидение;
- невозможно придумать ничего более эффективного для развития и закрепления агрессивных черт характера, как наличие двойных стандартов (деспотизм и разговоры о равноправии).

Дети, агрессивность которых родители игнорировали или списывали на возраст, могут привыкнуть к власти, предоставляемой им агрессивным поведением. Они не могут принимать ответственность за поступки, обвиняя других.

Если ребенок выражает свое недовольство в неприемлемой форме- выслушайте его, не перебивая. А когда он «выпустит пар», спокойно разберитесь в ситуации, спровоцировавшей агрессию. И только потом, когда все успокоятся, попросите ребенка не произносить то, что вам неприятно. И объяснить почему.

Вмешательство в личную жизнь детей, а особенно подростков совершенно недопустимо. Чтобы научиться чему-либо, надо выстрадать свои знания. Свои ошибки мы бурно переживаем, поэтому и извлекаем из них уроки. Чужие ошибки осознаются разумом, но не чувствами.

Важно не забывать о том, что дети наблюдают за нами и учатся на нашем примере как можно справиться со своей агрессивностью. Необходимо нести ответственность за собственные проявления агрессии. Нет ничего страшного в том, что мы иногда «срываемся» и кричим на ребенка. Главное, чтобы такая реакция не превратилась в систему, и чтобы мы не забывали извиняться за свои срывы и крик.

Пока мы закрываем глаза на собственные агрессивные реакции, не принимаем ответственность за них и ищем виноватых, вместо того, чтобы искать причины, мы ничего не достигнем.

Если мы применяем двойные стандарты, то есть, разрешаем себе те реакции, которые запрещаем им, дети, разумные существа, перестают воспринимать всерьез наши назидательные беседы.

Если мы своим примером учим детей искать оправдания своему агрессивному поведению- мы прививаем им навык ухода от ответственности за собственное неправильное поведение.

В тех случаях, когда агрессия вызвана запретом или отказом что-нибудь приобрести или сделать, лучший способ- доверительная спокойная беседа с ребенком, даже самым маленьким. Иногда нужно дать ребенку время успокоиться, а потом уже с ним разговаривать.

Важно не пресечь проявления агрессивности, а помочь им перелиться в приемлемые формы (например: нарисовать свой гнев или вылепить его из пластилина).

Ребенок, который знаком не только с наказанием, но и в большей степени с поощрениями, с похвалой и одобрением своих поступков, гораздо реже будет проявлять агрессивность.

Стратегия поведения при агрессии.

1. Если это возможно, сдерживать агрессивные порывы ребенка непосредственно перед их проявлением- остановить занесенную для удара руку, окрикнуть ребенка.

2. Показать ребенку неприемлемость агрессивного поведения, физической или вербальной агрессии по отношению к неживым предметам, а тем более к людям. Демонстрация невыгодности такого поведения ребенку в отдельных случаях действует довольно эффективно.

3. Установить четкий запрет на агрессивное поведение, систематически напоминать о нем.

4. Предоставить детям альтернативные способы взаимодействия на основе развития у них эмпатии и сопереживания.

5. Обучать консультативным способам выражения гнева как естественной присущей человеку эмоции.

Можно им предложить:

- подраться с подушкой;
- рвать бумагу;
- использовать физические упражнения;
- нарисовать того, кого хочется побить и что-нибудь сделать с рисунком;
- использовать «мешочек для криков»;
- поколотить стул надувным молотком и т.д.

В целях коррекции агрессивного поведения используются:

- занятия психогимнастикой;
- игры на развитие навыка регуляции поведения в коллективе;
- игры релаксационные;
- игры на развитие осознания детьми отрицательных черт характера;
- игры на развитие позитивной модели поведения;
- изотерапия;
- пальчиковая гимнастика (коррекция импульсивности).