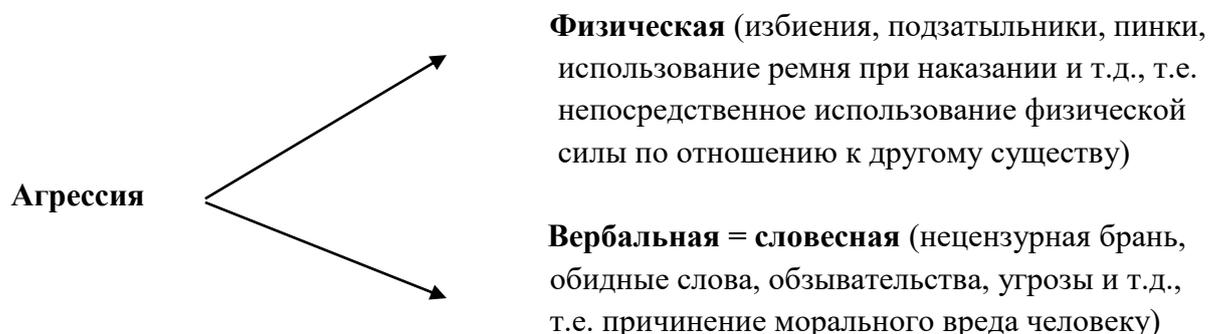


## Понятие «Агрессия»

**Агрессия** – это физическое или вербальное (словесное) поведение, направленное на причинение вреда другим.



**Агрессивность** – довольно распространенное явление среди детей младшего школьного возраста.

Агрессивность как черта личности может быть **характерна и для мальчиков и для девочек.**

У младших школьников, как правило, агрессивные проявления **направлены на нанесение физического или морального вреда живому существу.**

### Причины появления агрессии у детей

#### • **Телевизионные программы и компьютерные игры.**

Если посмотреть ТВ программы, даже детские, можно найти в них много агрессии. Агрессия никогда не бывает скучной, она всегда волнует человека. Даже если человеку не нравятся агрессивные сцены, они все равно привлекают его внимание к телеэкрану. Поэтому люди, создающие ТВ программы, зная этот психологический механизм, используют агрессию при их создании.

Этим же пользуются создатели компьютерных игр – агрессивные игры более интересны, чем другие.

Проблема заключается в том, что, когда дети играют в агрессивные игры и смотрят такие же передачи, они становятся более агрессивными.

Это не происходит внезапно, непосредственно после просмотра передачи или игры, но дети начинают принимать агрессию как эффективный способ решения проблем. И это значит, что при возникновении каких-либо проблемных ситуаций в школе, семье, на улице, ребенок начинает использовать имеющуюся у него модель поведения. Ведь ребенок научился в процессе игры тому, как можно легко справиться с любыми проблемами (с помощью агрессии), поэтому он предпочитает ударить другого, вместо того чтобы обсудить происходящее спокойно.

#### • **Поведение родителей и других взрослых в конфликтных ситуациях, решаемых в присутствии ребенка.**

В младшем школьном возрасте одной из основных черт ребенка является **подражательность** поведению взрослых. Ребенок отождествляет себя с тем, кого он любит и уважает (родители, бабушки, дедушки, учителя), поэтому старается быть таким же, как этот человек и начинает подсознательно копировать образцы и способы поведения взрослых, их взаимодействия с другими людьми.

Подумайте, как вы ведете себя в конфликтных ситуациях, кричите ли вы, какие слова используете, можете ли вы применять физическую силу, вместо того, чтобы просто поговорить и спокойно разрешить все проблемы?

Помните, если у ребенка нет примера доброжелательных взаимоотношений между людьми, то он и не будет знать о их существовании и не будет способен использовать их при взаимодействии с другими. Единственным приемлемым способом взаимодействия для него будет агрессивное поведение (конфликтное, злобное, драчливое)

#### • **Стили воспитания в семье.**

Нередко агрессивность ребенка является формой протеста против действий и отношения к нему взрослых. Психологами доказана связь между преобладающим стилем воспитания в семье и уровнем агрессивности ребенка.

##### **Ребенок становится агрессивным, если:**

- В семье преобладают **методы авторитарного воспитания** (родители строго наказывают ребенка за любое непослушание и любое проявление упрямства, подавляют инициативность ребенка, родители чрезмерно придирчивы по отношению к ребенку, предъявляют к нему повышенные требования). В такой ситуации ребенок начинает скрывать свой гнев в присутствии родителей и вымещает его на более «слабые» объекты (младших детей, животных и птиц, стариков)

- В семье преобладают **методы попустительского стиля воспитания** (в такой семье ребенок предоставлен сам себе, никем не контролируется, никто не формирует в нем навыки социальной жизни, не обучает его пониманию, «что такое «хорошо» и «что такое «плохо»». Ребенок растет в условиях эмоциональной депривации, т.е. острой нехватки эмоционального тепла и ласки, внимания и любви со стороны родителей). Такая семейная ситуация также приводит к возникновению агрессии у ребенка. Дети стремятся в таких семьях, во что бы то ни стало, привлечь к себе внимание взрослого, нередко используя для этого агрессивное поведение.

#### **Экстренное вмешательство при агрессивных проявлениях**

В ряде случаев при проявлениях детской агрессии требуется срочное вмешательство взрослых. Это экстренное вмешательство нацелено на уменьшение или избегание агрессивного поведения в напряженных, конфликтных ситуациях. Для более конструктивного воздействия на агрессивные реакции детей разработаны специальные рекомендации для педагогов и родителей.

Каковы они?

##### **1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.**

В тех случаях, когда агрессия детей и подростков 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.**

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, только того, что произошло "здесь и сейчас", не припоминая прошлых поступков. Иначе у ребенка возникнет чувство обиды, и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение.

Вместо распространенного, но неэффективного "чтения морали", лучше показать ему негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия больше всего вредит ему самому.

## **3. Контроль над собственными негативными эмоциями.**

Родителям 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 возобладовавших 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 ребенка ("Ты не виноват 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.

Дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие - искренность взрослого, соответствие его невербальных реакций словам.

### «Я - высказывание» как средство для профилактики конфликтных ситуаций

**Я - высказывание** позволяет сообщить партнеру о своих переживаниях, не разрушая атмосферу доверия и дух партнерства. Позволяет передать суть и при этом не задевать самооценку собеседника, и, более того, тот, кто высказывается, принимает ответственность за свои эмоции на себя.

«Я - высказывание» передает другому человеку ваше отношение к определенному предмету без оценки.

Противоположность «Я - высказываний» - «Ты - высказывания» ("ты-канья").

### **Использование «Я - высказываний»**

#### **НУЖНО:**

1. Объективно описать события, ситуацию без экспрессии, вызывающей напряжение («Когда я вижу, что...», «Когда это происходит...»).
2. Описать свою эмоциональную реакцию, точно назвать свое чувство в этой ситуации («Я чувствую...», «Я огорчаюсь...», «Я не знаю, как реагировать...»).

3. Объяснить причины этого чувства и высказать свои пожелания («Потому что я не люблю...», «Мне бы хотелось...»).
4. Представить как можно больше альтернативных вариантов («Возможно, тебе стоит поступить так...», «В следующий раз сделай...»)
5. Дать дополнительную информацию партнеру относительно проблемы (объяснение).

**Формула «Я - высказывания»:** Описание ситуации + Я - чувство + Пожелание

Описание ситуации	+	Я – чувство	+	Пожелание
«Когда я вижу, что...», «Когда это происходит...»		«Я чувствую...», «Я огорчаюсь...», «Я не знаю, как реагировать...»		«Мне бы хотелось...», «Возможно, тебе стоит поступить так...», «В следующий раз сделай...»

«Ты - высказывание»	«Я - высказывание»
Ты никогда меня не слушаешь!	Когда я вижу, что ты не слушаешь меня, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю.
Что ты все время разговариваешь параллельно со мной?	Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Если у тебя есть вопрос – задай его. Возможно, если ты внимательно послушаешь меня, то потом у тебя возникнет меньше вопросов.
Вечно ты хамишь!	Когда ты некорректно разговариваешь со мной, я раздражаюсь и не хочу больше с тобой общаться. На мой взгляд, ты можешь быть более уважительным по отношению ко мне. В свою очередь постараюсь быть более терпимой.
Ты всегда ужасно себя ведешь!	В данной ситуации ты вел себя некрасиво. Меня обижает такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан.
Ты всегда без спросу берешь журнал со стола!	Когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности журнал, мне неприятно. Возможно, я хочу с ним поработать в ближайшее время. Поэтому я не против, чтобы ты брал журнал, но предварительно спроси меня, можно ли это сделать.

### На заметку родителям

**Агрессивность ребенка проявляется, если:**

- Ребенка бьют;
- Над ребенком издеваются;
- Над ребенком зло шутят;
- Ребенка заставляют испытывать чувство незаслуженного стыда;
- Родители заведомо лгут;
- Родители пьют и устраивают дебоши;
- Родители воспитывают ребенка двойной моралью;
- Родители нетребовательны и неавторитетны для своего ребенка;

- Родители не умеют любить одинаково своих детей;
- Родители ребенку не доверяют;
- Родители настраивают своих детей друг против друга;
- Родители не общаются со своим ребенком;
- Вход в дом закрыт для друзей ребенка;
- Родители проявляют по отношению к своему ребенку мелочную опеку и заботу;
- Родители живут своей жизнью, и в этой жизни нет места их ребенку;
- Ребенок чувствует, что его не любят.

Для преодоления детской агрессии в своем педагогическом арсенале родители должны иметь: **внимание, сочувствие, сопереживание, терпение, требовательность, честность, откровенность, открытость, обязательность, доброту, ласку, заботу, доверие, сердечность, понимание, чувство юмора, ответственность, такт, дружелюбие, надежду, любовь.**

### Полезная информация для взрослых

#### ***Как правильно вести себя, когда вы сами испытываете чувство гнева***

*В момент переживания гнева и других негативных эмоций взрослые зачастую сами демонстрируют детям нежелательные формы поведения. Ниже представлены рекомендации относительно того, как взрослым необходимо вести себя в состоянии гнева, раздражения, обиды, чтобы продемонстрировать правильный пример поведения в подобных ситуациях.*

1. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы начинаете заводить, раздражаться:
  - отложите обсуждение с ребенком его поведение, отложите или отмените совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно);
  - намеренно сбавьте громкость и тон голоса, не делайте резких движений;
  - по возможности выйдите в другую комнату или помещение;
  - используйте технику глубокого дыхания – сделайте три коротких вдоха и один длинный выдох.
2. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии («Извини, я очень расстроены, у меня ужасное настроение. Давай поговорим чуть позже» или «Извини, я сейчас рассержена»).
3. Следите за собой, особенно в те минут, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия. Именно ваш пример того как адекватно справиться с раздражением, поможет вашему ребенку освоить приемлемые формы выражения гнева и использовать их в сложных ситуациях:
  - старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения;
  - в момент нарастания чувства гнева посчитайте до 10;
  - напрягайте и расслабляйте кисти рук, дышите медленно и глубоко;
  - разорвите или сомните бумагу, ненужную газету;
  - потопайте ногами, побейте подушку;

- сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить (примите теплую ванну, душ; позвоните друзьям; просто расслабьтесь, лежа на диване; послушайте любимую музыку; переключите мысли, подумав о чем-то хорошем).

*Список использованной литературы:*

1. Долгова А.Г. Агрессия у детей младшего школьного возраста. Диагностика и коррекция. М., Генезис, 2009.
2. Колосова С. Агрессия и агрессивность // Школьный психолог, 2000, №25.
3. Лютова К.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб., Речь, 2005.
4. Решетникова О. Агрессия не бывает скучной // Школьный психолог, 2006, №22.