



Что надо знать родителям об агрессивном поведении детей

Детская агрессия – это способ реагирования ребенка на невозможность сделать то, что хочется, именно так, как хочется. Источником детской агрессии могут быть ограничения, индивидуальные особенности, подражание реакции взрослых или эмоции.

Из определения детской агрессии следует, что агрессия у ребенка возникает тогда, когда какая-то его потребность не удовлетворяется. А происходит это по одной из четырех причин:

- 1) если его действия ограничили (к примеру, наказали или ввели систему запретов);
- 2) если он не может реагировать по-другому в силу своего темперамента;
- 3) если вокруг него все реагируют именно так;
- 4) если ребенок сильно разозлен (рассержен, в гневе).

Какой бывает детская агрессия

Агрессия как способ самоутверждения

Агрессия как способ добиться желаемого

Ситуативная агрессия

- прямая агрессия, или нападение, выбирается ребенком, если противник – например, младший брат или сублильный, более слабый ровесник – уступает в силе;
- защитная агрессия: к ней ребенок прибегает, если противник сильнее – к примеру, это родитель или воспитатель. В этом случае он может отказываться от общения, болеть, быть апатичным, капризным;

- косвенная агрессия тоже возникает из-за неравенства в силах, при этом ребенок вымещает свой гнев на доступных объектах: предметах, животных, других людях;
- пассивная агрессия выражается в реализации агрессивных действий в мечтах, фантазиях – либо в виде молчаливого протеста, отказа что-либо делать (лень), саботажа;
- аутоагрессия – агрессия, направленная на самого себя, при этом ребенок обвиняет себя в происходящем, а в более старшем возрасте может наносить себе физические повреждения.

Явная и неявная агрессия

По эмоциональному накалу агрессию можно условно разделить:

- на открытую враждебную. Тот случай, когда агрессия заметна всем окружающим: ребенком овладевает гнев, ярость, он плохо контролирует свои действия. Стремясь избавиться от эмоционального напряжения, он направляет агрессию на окружающих. Возможно, так поступал и ваш ребенок, когда в гневе набрасывался на вас с кулаками, кусал, хватал за волосы и т. д. Аффективная агрессия свойственна и младенцам, которые испытывают гневные чувства, например, если к ним долго не подходят взрослые;
- на неявную, замаскированную. В этом случае поведение ребенка направлено на смягчение агрессивных выплесков. И тем не менее его действия расцениваются как не поощряемые в обществе способы добиться желаемого. Это ситуации, когда ребенок изводит взрослых нытьем («мама, купи...»), отказывается от чего-либо («не хочу, не буду»), угрожает («сейчас как дам!»), наушничает («а Саша руки не помыл»).

Неосознаваемая и сознательная агрессия

Управляемая и неуправляемая агрессия

Как мы, взрослые, влияем на агрессивность детей

Наши привычки

Наши негативные мысли и поведение

Наша неуверенность

Обесценивание авторитета других взрослых

Ваш ребенок ведет себя агрессивно: что делать

Соотнесите возраст ребенка и его действия (норма или патология)

Как справляться с детской агрессией

Вот несколько способов, которые помогут вам справиться с детской агрессией. Они позволят подготовиться к агрессивным выплескам заранее. А далее мы обсудим, что делать, если агрессия разворачивается прямо сейчас.

1. Внимательно наблюдайте за ребенком и проявлениями его поведения. Как только заметите напряжение в его действиях, изменение его настроения – постарайтесь найти способ разрядить ситуацию.

2. Признавайте право ребенка на выражение агрессии – но не правоту ребенка в сложившейся ситуации.

3. Придумайте для ребенка адекватный способ выражения агрессии, то есть приемлемый в вашей семье. Покричать в ванной, кинуть подушку, ударить стену, порвать газету и т. д.

4. В правилах, применяемых в вашей семье, делайте акцент на разрешительной части, а не на запретительной.

Научите ребенка управлять своей агрессией

Учим параллельно двум вещам:

- правилам, на которые следует ориентироваться, чтобы вести себя приемлемым образом;
- способам соответствующего поведения. Суть способов заключается в том, как не довести себя до ситуации агрессивности, а не в том, как сдерживать свои агрессивные порывы. (Подробно об этом расскажу далее.)

Внимание! Есть одна очень большая оговорка: взрослый, который не справляется с собственной агрессивностью (не признает ее, подавляет или постоянно выплескивает на окружающих), не сможет научить ребенка спокойствию и равновесию.

Чтобы ребенок перестал выражать агрессию социально неприемлемыми способами, надо, во-первых, обучить его некоторым правилам, а во-вторых – день за днем заниматься профилактикой агрессивного поведения.

Правила, которым необходимо обучить агрессивного ребенка

Напомним, что правила – это не запреты. Правила принципиально отличаются от запретов тем, что включают в себя еще и разрешение. Например, запрет – «драться нельзя», а правило – «драться нельзя, можно дружить». Причем обратите внимание: дружить не *надо*, а *можно*. Это принципиальная разница. Выбор остается за ребенком – он может подружиться или отойти в сторону. Если начать заставлять дружить, то это вызовет очередной виток агрессии. И способ не сработает.

Вы можете выбрать из списка правил именно то, которое подходит для вашего ребенка в настоящий момент:

- Драться нельзя, можно дружить.
- Игрушки отбирать нельзя, можно поменять чужую игрушку на свою.
- Кататься на горке (качаться на качелях) в одиночку нельзя, можно кататься по очереди.
- Пихаться нельзя, можно сказать словами: «Отойди».
- Давать сдачи нельзя, можно кричать о помощи: «Спасите, помогите!»

- Доказывать свою правоту кулаками нельзя, можно искать словесные аргументы.

Как заниматься профилактикой агрессивного поведения:

1. Обсуждайте и проигрывайте ситуации, в которых проявляется дружба.

Начинаете с ситуации знакомства и дальше развиваете процесс дружеского общения.

2. Помогите установить дружеские контакты.

Такие контакты и их налаживание также являются профилактикой агрессивного поведения. Они могут быть сначала кратковременными и не являться дружбой в полном смысле слова. Например, можно пригласить домой соседского ребенка или одноклассника, которому маленький агрессор симпатизирует. Или пойти в ближайший парк с семьей, в которой есть ребенок, не вызывающий у вашего малыша (ребенка) агрессивных чувств. Но, конечно, обязательно, чтобы дети были приблизительно одного возраста и лучше – пола, тогда совместных интересов и дружеских проявлений может быть значительно больше.

3. Помогите ребенку выбрать друга.

Хотя выбор друга – это дело личное и хотя дружеские отношения нередко складываются спонтанно, ребенку, испытывающему трудности в установлении дружеских контактов, нужна чуткая помощь взрослых в поиске друга. Выбрать друга непросто, ведь важно не только то, кого хотел бы видеть своим другом ребенок, но и то, хотел бы кандидат в друзья дружить с вашими сыном или дочкой. Попробуем коротко обозначить ключевые моменты в выборе друга.

4. Поощряйте дружбу ребенка.

Дружба на начальном этапе – хрупкое образование, которое нуждается в заботе и защите. Агрессивным детям заботиться о дружбе нелегко. А если они видят, что их старания остаются незамеченными окружающими, возвращаются к привычному агрессивному способу поведения. Поэтому дружеские отношения вашего ребенка обязательно надо поощрять.

Удачи вам в дальнейших достижениях!

Материал подготовлен с использованием книги Анны Корниенко «Детская агрессия»