

Агрессия, ее причины и последствия

«Человек обладает способностью любить, и если он не может найти применения своей способности любить, он способен ненавидеть, проявляя агрессию и жестокость. Этим средством он руководствуется, как бегством от собственной душевной боли»

Эрих Фромм

Причины детской агрессивности

Агрессивность можно трактовать как стремление одного существа причинить вред другому. Агрессивность может проявляться в нескольких формах:

- агрессивные действия,
- агрессивные мысли, намерения;
- словесная агрессия.

Причины появления агрессии у детей могут быть самыми разными, но самые основные следующие:

1. воспитание в семье, начиная с первых дней жизни ребенка;
2. некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга, различные нарушения интеллектуального и психического развития;
3. психологические проблемы, с которыми он не справляется.

Так как чаще всего причиной детской агрессивности является именно психологические проблемы:

Привлечение внимания. Дети, которым родители уделяют мало времени (работа забирает все свободное время), которые испытывают недостаток любви и ласки, стараются всячески обратить на себя внимание. Они не могут найти слова, чтобы сказать вам об этом, и проявление агрессивности это способ привлечь ваше внимание. Для них важен любой знак внимания, даже негативный.

Чувство страха и недоверия к окружающему миру. К первому году жизни у ребенка формируется либо базовое чувство доверия к окружающему миру и людям, ощущение безопасности, либо недоверия, страха и тревоги. Если ребенок имел негативный опыт отношений с людьми, или мама испытывала страх и находилась в тревоге за свое, а, следовательно, и за его будущее, то малыш, для которого еще нет отделения себя от мамы, наполняется теми же чувствами, и его первый опыт взаимодействия с окружающим говорит ему о том, что здесь не так уж безопасно, поэтому он начинает защищаться. Агрессивные вспышки таких детей выглядят очень неожиданными и непонятными.

Социальное научение. Ребенок, с которым жестоко обращаются, непременно будет повторять эту поведенческую модель, так как авторитет взрослого в этом возрасте очень высок. Если ребенок жил в семье, где часто сорились, кричали друг на друга, то он будет делать то же самое, уже находясь в другой среде. Если ребенок часто смотрит боевики, он усваивает пример всепобеждающего супермена, для которого не существует никаких законов. Именно поэтому психологи советуют родителям оградить своего ребенка в

возрасте до 6-7 лет от боевиков и ужасиков, а смотреть вместе с ними добрые фильмы и мультики.

Реакция на запреты взрослых. Конечно, запрещать ребенку можно и даже нужно, чтобы сформировать представления о том, что можно и нельзя, что плохо, а что хорошо. Но, родителям важно учитывать два момента:

- во-первых, важно научиться грамотно устанавливать запреты и границы. Распространенной ошибкой взрослых является запрет без объяснений: «Оля, нельзя, отойди от цветов немедленно». А почему? Важно объяснить, чтобы ребенок понял, чтобы у него сформировалось представление о ситуации. Например, «Оля, рвать листья нельзя, а то цветики завянут. На цветы можно смотреть и за ними нужно ухаживать».

- во-вторых, важно помнить, что главной потребностью любого ребенка является необходимость чувствовать, что его любят и ценят.

Проявление жажды власти. Дети, которые общаются с остальными, нападая на всех и нарушая все правила, вдруг понимают, что это очень приятно - быть главным, сильным, когда тебя все слушаются и все боятся. В таком случае нужно объяснить ребенку, что для того, чтобы быть в центре внимания, совсем не обязательно, чтобы тебя боялись, есть лучшие способы, например, рассказывать интересные истории, придумывать игры, помогать друзьям. Но такие объяснения далеко не всегда помогают. Тогда в ход вступают те самые запреты, о которых мы говорили. И еще в такой ситуации важно, чтобы эти запреты выражал значимый (авторитетный) для него человек. Значимыми для него являются справедливость и сила. Когда ваш авторитет доказан, нужно уметь вовремя твердо сказать ребенку: «Я не позволю тебе этого делать».

Негативная самооценка. Делая замечания ребенку, нужно быть осторожными в своих высказываниях, так как дети очень болезненно реагируют на любую критику. Когда мы говорим: «Ты себя плохо ведешь», ребенок воспринимает это как: «Я плохой, и я веду себя, как плохой». Нужно говорить не «ты меня убиваешь, когда так делаешь», а «мне очень плохо, когда ты так делаешь»; не «ты мешаешь», а «знаешь, всем детям плохо, когда ты шумишь». Т. е. реагировать не на личность, а на конкретный поступок и помочь ребенку это понять.

Советы родителям в случае проявления их детьми агрессивного поведения или чтобы подобное поведение предотвратить.

1. Во-первых, требуется проявление со стороны родителей безусловной любви к ребенку в любой ситуации. Нельзя допускать высказываний, типа: «Если ты себя так поведешь..., то мама с папой тебя больше любить не будут!». Нельзя оскорблять ребенка, обзывать его.

2. Родители, если не хотят, чтобы их дети были драчунами и забияками, сами должны контролировать собственные агрессивные импульсы.

3. Ни в коем случае нельзя подавлять проявление агрессии ребенком, иначе подавленные агрессивные импульсы могут нанести серьезный вред его здоровью. Научите его выражать свои враждебные чувства социально приемлемым способом: словом или в рисунке, лепке или при помощи игрушек или действий, безобидных для окружающих, в спорте.

4. Если ребенок капризничает, злится, кричит, бросается на вас с кулаками - обнимите его, прижмите к себе. Постепенно он успокоится, придет в себя. Со временем ему будет требоваться все меньше времени, чтобы уговориться.

5. Уважайте личность в вашем ребенке, считайтесь с его мнением, воспринимайте всерьез его чувства. Предоставляйте ребенку достаточную свободу и независимость, за которую ребенок будет сам нести ответственность. В тоже время покажите ему, что в случае необходимости, если он сам попросит, готовы дать совет или оказать помощь.

6. Покажите ребенку конечную неэффективность агрессивного поведения. Объясните ему, что даже если в начале он и достигнет для себя выгоды, например, отнимет у другого ребенка понравившуюся игрушку, то впоследствии с ним никто из детей не захочет играть, и он останется в гордом одиночестве.

7. Необходимо устанавливать социальные правила поведения в доступной для ребенка форме, например: «Мы никого не бьем, и нас никто не бьет», а также исключить ситуации, провоцирующие негативное поведение ребенка.

8. Не забывайте хвалить ребенка за старательность. Когда дети реагируют должным образом, сделайте все, чтобы закрепить эти усилия. Скажите им: «Мне нравится, как ты поступил». Дети лучше реагируют на похвалу, когда видят, что родители действительно довольны ими.

9. Беседовать с ребенком о его поступке надо без свидетелей (класса, родственников, других детей и др.). В беседе стараться использовать меньше эмоциональных слов («стыдно» и др.).

10. Чтобы снять вербальную (речевую), физическую агрессию, выплеснуть гнев, снять эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло, можно прибегнуть к помощи к различным играм.

Бороться с агрессивностью нужно:

- Терпением. Это самая большая добродетель, какая только может быть у родителей.
- Объяснением. Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратким.
- Отвлечением. Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь более привлекательное, чем то, что он пытается делать.
- Неторопливостью. Не спешите наказывать ребенка - подождите, пока поступок повторится.
- Наградами. Если вы похвалили ребенка за хорошее поведение, вместо того чтобы считать его обычным, то одно это побудит в нем желание еще раз услышать вашу похвалу.

Если ребенок агрессивен...

- Любите и принимайте ребенка таким, каков он есть.
- Ликвидируйте все агрессивные формы поведения среди близких, помня что ребенок всегда подражает тому, за чем привык наблюдать.

- Предъявляя ребенку свои требования, учитывайте не свои желания, а его возможности.
- Гасите конфликт еще в зародыше, направляя интерес ребенка в другое русло.
- Учите ребенка правильному общению со сверстниками и взрослыми.
- Расширяйте кругозор ребенка.
- Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивая его значимость в выполняемом.
- Игнорируйте легкие проявления агрессивности ребенка, не фиксируйте на ней внимания окружающих.
- установите строгий запрет на агрессивные действия ребенка. Попробуйте понять причины протеста и сопротивления ребенка и исключите их.
- Включите агрессивные действия в контекст игры и придайте им новый социально-приемлемый и эмоционально-наполненный смысл.

Памятка для родителей

1. Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.
2. Не давайте своему ребёнку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.
3. Не ставьте своему ребёнку каких бы то ни было условий.
4. Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребёнка.
5. Не наказывайте своего ребёнка за то, что позволяете делать себе.
6. Не изменяйте своим требованиям по отношению к ребёнку в угоду чему-либо.
7. Не шантажируйте ребёнка своими отношениями друг с другом.
8. Не бойтесь поделиться с ребёнком своими чувствами и слабостями.
9. Не ставьте свои отношения с собственным ребёнком в зависимость от его учебных успехов.
10. Помните, что ребёнок – это воплощённая возможность! Воспользуйтесь ею так, чтобы она была реализована в полной мере!