

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ

"Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной
помощи "Радость"

Агрессивное поведение: причины возникновения, способы коррекции

Составитель:
педагог-психолог
Топоева Е.Ю.

г. Абакан, 2021

Время от времени любой ребенок ведет себя агрессивно или страдает от действий агрессора.

Поведение своего или чужого ребенка вызывает шок, раздражение, злость, негодование у родителей, пострадавших детей, педагогов, других взрослых.

Как правило, попытки побороть детскую агрессию приводят к новым вспышкам агрессивности в поведении ребенка.

Как быть?

Прежде чем понять, что делать с агрессивным поведением ребенка, попробуем разобраться с тем, что это такое – детская агрессия.

Предлагаю начать с определения, в котором отражены самые существенные моменты:

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:

- ☐ Если его действия ограничили (к примеру, наказали или ввели систему запретов);
- ☐ Если он не может реагировать по-другому в силу своих индивидуально-типологических особенностей;
- ☐ Если вокруг него все реагируют именно так;
- ☐ Если ребенок сильно разозлен (рассержен, в гневе).

Рассмотрим каждый источник агрессивного поведения отдельно...

1. Ограничения

Всякий раз, когда человек встречает препятствие на пути к цели, у него возникает состояние подавленности и разочарования, а затем развивается агрессивное побуждение устранить это препятствие, нанести ему вред. Такое состояние, связанное с ограничением (из-за наказания или запрета), с невозможностью что-то сделать, ученые называли **фрустрацией**.

Маленький ребенок в силу возрастных особенностей сталкивается с ограничениями ежедневно. Это может быть обычное «нельзя» или любое другое ограничение, которое начинается с «не»: «не трогай», «не лезь», «не мешай» и т. д. Наказание усиливает введенное ограничение, ребенок получает двойную дозу фрустрации: в виде ограничения и в виде наказания. Вопреки своему назначению – исправить в лучшую сторону поведение ребенка – наказание может стать основной причиной появления агрессивности. Особенно важно обращать внимание на меру наказания. Так, ученые заметили, что и чрезмерное наказание, и полная безнаказанность приводят к тому, что ребенок становится более агрессивным. Запрещать и ограничивать ребенка значительно проще, чем искать способы достижения желанной цели.

Запрещать и ограничивать ребенка значительно проще, чем искать способы достижения желанной цели.

Наиболее часто ограничиваются потребности в познании (к примеру, когда ребенок проявляет интерес к потенциально опасным предметам – розетки дома, камушки и стекла на улице), во внимании и любви родителей (когда ребенок просит взрослых побыть с ним, уделить ему время, но взрослые заняты своими делами и не хотят с ним играть или общаться), в движении (ребенок хочет куда-нибудь залезть или добежать), в развлечениях (когда он хочет смотреть мультик, а его зовут спать) или сладостях сверх меры, в продолжении интересной деятельности (когда он играет во что-то интересное, или гуляет, или с энтузиазмом выгребает содержимое кухонных ящиков).

Ограничения – одна из важных причин агрессии, но далеко не единственная.

2. Индивидуально-типологические особенности

Российский ученый, физиолог И. П. Павлов обратил внимание на то, что реакция агрессивности является врожденной, но проявляется по-разному в зависимости от типа нервной системы.

Типы нервной системы по основным характеристикам соответствуют четырем классическим типам темперамента:

- ☐ сильный, уравновешенный, подвижный тип - **сангвиник**;
- ☐ сильный, уравновешенный, инертный тип - **флегматик**;
- ☐ сильный, неуравновешенный тип с преобладанием возбуждения - **холерик**;
- ☐ слабый тип - **меланхолик**.

Тип нервной системы ребенка относительно слабо подвержен изменениям в будущем, каким бы ни было воздействие его окружения и воспитания.

Холерики возбуждаются легко и быстро, их реакция бывает слишком эмоциональной, в ответ на чью-то выходку могут отреагировать мгновенно – накричать, стукнуть, толкнуть и т. д.

Флегматики обладают длительным терпением в ситуации стресса, относительно устойчивы к агрессивным проявлениям.

Сангвиники без надобности не будут проявлять агрессию, но при необходимости могут за себя постоять.

А вот впечатлительные и ранимые **меланхолики** постараются сделать все возможное, чтобы на них не обращали внимание, даже если их кто-то уже обидел.

Но иногда причиной агрессии бывает вовсе не темперамент (пусть даже и холерический), а пример окружающих взрослых.

3. Подражание реакции взрослых

Ряд ученых считают агрессию выученной реакцией, которая может быть приобретена путем наблюдения ребенка за поведением мамы, папы или других родственников или подражания авторитетному лицу (дядя, няня, другой ребенок, киногерой и др.). Если кто-то из членов семьи повышает голос (орет), ругается, приказывает, обзывает или способен ударить другого взрослого или детей, то ребенок решает: именно так и надо поступать в жизни.

Чем чаще ребенок, действуя агрессивно, убеждается в эффективности своего способа добиться желаемого (кулаками, истерикой или обзыванием), тем вероятнее новые вспышки агрессии.

Бывает и так, что хотя кто-то в окружении малыша и проявляет агрессивное поведение, но наряду с этим он наблюдает и неагрессивные способы добиться желаемого (договориться, попросить).

В этом случае у ребенка будет другой репертуар реакций, в котором помимо агрессивных будут представлены более конструктивные способы поведения.

Как правило, агрессию чаще проявляют те дети, которые в семье научились реагировать на враждебные ситуации агрессивным способом, наблюдая за поведением взрослых.

Агрессивное поведение окружающих ребенка взрослых можно отнести к внешним источникам воздействия.

Но бывает, что такой источник неприятного, негативного возбуждения находится внутри самого ребенка, и справиться с эмоциями ему никак не удастся.

А значит, не остается ничего другого, как выплеснуть свои эмоции наружу.

4. Эмоции: гнев, злость или раздражение

Чаще всего агрессию вызывает такая эмоция, как гнев. Довольно часто гнев понимается как агрессия. Хотя на самом деле гнев необязательно приводит к агрессивному поведению, направленному на того, кто явился источником гнева. Можно разозлиться и сбросить агрессивное напряжение через физическую активность, пинание предметов или крики в пустоту.

В основе гнева, как и любой другой эмоции, лежит субъективное переживание, на которое организм обычно реагирует особым образом: повышается либо дрожит голос, сжимаются кулаки, краснеет лицо.

В голове одна за другой проносятся мысли, и их характер отражается на лице (вспомним выражения «мрачнее тучи», «разъярен как бык», «глаза сверкают гневом»). Нагнетаясь, эмоциональная реакция переносится на окружающее в целом, вызывая неприятие всего, что происходит или находится в пределах досягаемости.

И кульминацией гнева будут такие действия, которые в прошлом не раз сопровождали данную эмоцию.

Например, малыш злится, что мама
занимается маленькой сестричкой и не
обращает на него внимания.

Он подходит к маме и кусает ее за ногу. Или
он хотел быть ведущим в игре, но его никак не
выберут - ребенок раздражен и толкает
везунчиков.

Порой нам кажется, что, запретив ребенку
злиться, мы можем предотвратить его
агрессивное поведение.

Однако злость от запретов не исчезает, она
накапливается внутри и рано или поздно
находит выход: либо выплескивается на
окружающих, либо подтачивает своего
владельца

Прекратить агрессию, избавиться от нее невозможно. Можно перестать ощущать ее в своем теле, сделать вид, что ее не существует. Но тогда, сталкиваясь с чужой агрессией, ребенок будет впадать в ступор или терпеть до последнего агрессивные выпады других людей, в результате же сдерживаемая агрессия рано или поздно выплеснется в абсолютно неприемлемом поведении.

Как справляться с детской агрессией?...

- Существуют несколько способов, которые помогут вам справляться с детской агрессией. Они позволят подготовиться к агрессивным выплескам заранее. А далее мы обсудим, что делать, если агрессия разворачивается прямо сейчас.
- ❑ Внимательно наблюдайте за ребенком и проявлениями его поведения. Как только заметите напряжение в его действиях, изменение его настроения – постарайтесь найти способ разрядить ситуацию.
 - ❑ Признавайте право ребенка на выражение агрессии – но не правоту ребенка в сложившейся ситуации.
 - ❑ 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.
 - ❑ В правилах, применяемых в вашей семье, делайте акцент на разрешительной части, а не на запретительной.

Рассмотрим подробнее каждый из четырех способов работы с детской агрессией



1. Внимательно наблюдайте за ребенком

Если вы начнете вспоминать особенности поведения вашего ребенка, то количество всего, что вы знаете о нем, вызовет у вас огромное удивление. Мы много мелочей знаем о своих детях, но редко эти знания используем, забываем чаще всего. А ведь эта информация очень полезна.

Именно такие мелочи позволяют внимательным родителям заранее заметить, что ребенок устал – и предупредить всплеск агрессии от усталости. Или от голода. Или от накопленного раздражения.

Часто всплеск детской агрессивности происходит не внезапно, а по нарастающей.

Сначала мелкий хнык, потом небольшой каприз, за этим следует пробный скандал. И если родители не реагируют, то получают истерику.

Вы можете реагировать на слабые сигналы – мелкий хнык, потому что детское недовольство на начальном уровне проще отрегулировать, чем истерику в самом ее разгаре.

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

Существует некоторое родительское заблуждение, которое гласит: если признавать право ребенка испытывать агрессивные чувства, то его поведение в дальнейшем будет непредсказуемым.

Причем эту фразу родители понимают буквально. В чем заблуждение? Право на переживание агрессии вовсе не означает, что ребенок вправе бить кого-то или ругаться плохими словами. Следует различать чувства и действия, вызванные этими чувствами. И если чувства мы признаем и позволяем проявить их, то среди действий бывают приемлемые и неприемлемые. Причем для каждой конкретной семьи те и другие различны.

Соответственно ребенку можно говорить о том, что «злость – это нормально, ты можешь сердиться». А дальше отдельно от злости мы рассматриваем его действия. «Ты ударил сестру, и это в нашей семье не принято. Можно говорить ей о своих претензиях и пытаться договариваться. Или привлекать родителей как помощников в переговорах».

Это как разделение: хороший ребенок – и плохие поступки. Ребенок, которого родители любят безусловно, всегда хороший для своих родителей со всеми своими чувствами и переживаниями. Но этот хороший ребенок может совершать плохие поступки. И родители учат его принципам разделения поступков на плохие и хорошие. Для этого они, во-первых, объясняют, какой поступок и почему является хорошим или плохим, а во-вторых, стимулируют ребенка впредь поступать хорошо, хваля за приемлемые способы выражения агрессии.

3. Придумайте для ребенка адекватный, то есть приемлемый для вашей семьи, способ выражения агрессии

Этот подход логично продолжает предыдущий. Ребенок должен знать, как он может выразить агрессию.

Какие есть способы:

- можно говорить слова - о том, что я переживаю, о том, что со мной происходит;
- можно выражать претензии: «мне так не подходит», «мне это не нравится», «я хочу по-другому»;
- можно удаляться и переживать в одиночестве.

Сколько семей - столько может быть разных способов. Потому что разные слова и разные действия воспринимаются в разных семьях по-разному. Можно попробовать разные способы и методом проб и ошибок нащупать тот единственный, который подойдет именно вам.

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

Запрещать мы все умеем, уже с самого детства мы слышим «нельзя, нельзя, нельзя». Но ребенок сам не способен найти способ, как же можно.

Например, если драться нельзя, то иного способа отнять свою игрушку у другого ребенка ваш малыш не найдет, и ему останется только огорчаться тому, как несовершенен этот мир, или затаить злобу на всех окружающих.

Потому имеет смысл рассказать ребенку о разрешенном способе поведения – это и есть задача родителей.

«Драться нельзя, можно дружить. Друзья могут поменяться игрушками, или дать поиграть на время, или подарить в конце концов». Акцент на второй части, на разрешительной, позволяет создать у ребенка позитивную картину мира, где ясно, кто что может делать. И в этой картине мира ему проще ориентироваться и самостоятельно принимать решения. Чем больше мама говорит ему об этой картине мира, обращая внимание на разные ситуации вокруг: вот дети договорились, вот взрослые нашли решение, тем быстрее ребенок научится сам находить такие способы.

Если мама постоянно говорит только о том, что нельзя (а ситуаций, в которых что-то нельзя, много, и они часто меняются), то ей придется постоянно самой контролировать ребенка. Он не сможет запомнить все запрещенные ситуации, и маме придется помнить их за него и постоянно напоминать об этом запретами и наказаниями.

Такая ситуация может обернуться в подростковом возрасте настоящим бунтом. Поэтому для каждого «нельзя» нужно найти подходящее «можно», и делать акцент именно на нем.

Зачем ребенку нужны правила? Может быть, обойтись без них? Увы, не получится: в своем взрослении ребенку необходимо на что-то ориентироваться. Его картина мира должна опираться на прочное основание – мнение родителей, которые являются для ребенка надежными защитниками и наставниками. Ребенок нуждается в постоянстве, стабильности мира. Все это ему дают твердые правила.

Если ребенок начал вести себя агрессивно

Что же делать родителям, если ребенок уже начал агрессивно себя вести? Ведь ситуация усугубляется и нагнетается.

Рассмотрим достаточно распространенную ситуацию, когда маме необходимо заняться своими делами – либо домашними, либо рабочими, либо чем-то еще важным. Считаем, что дела эти мама отменить не может, их нужно сделать в настоящий момент. А ребенок настаивает на том, что ему нужно мамино присутствие в его игре.

И начинает настаивать уже очень агрессивно.

В первую очередь маме стоит твердо стоять на позиции, что отменить она свои дела не может. Эта твердость необходима ребенку для того, чтобы он понимал: если мама сказала «нет», это окончательно. Ребенку будет гораздо спокойнее, если он почувствует такую мамину твердость, это придаст ему уверенности в собственной безопасности, ощущение надежности.

Итак, вы твердо стоите на своем, а ребенок не согласен: он хочет с вами играть. Следующий шаг - признать право ребенка на то, чтобы сердиться на вас. Ведь он сейчас столкнулся с тем, что не все его желания могут быть выполнены. Вспомните себя, когда вам что-то хочется, а это не получается.

Сердитесь ведь? Вот и он сердится - и это нормально.

Другой вопрос, что сердиться надо уметь. Поэтому можно попробовать сказать ребенку что-то вроде: «Я вижу, что ты сердишься на меня. Мне жаль, но я никак не могу отменить свои дела. Я их сделаю, и тогда мы будем делать то, что ты хочешь. А ты пока можешь подготовиться к нашей совместной игре».

И тут как раз можно воспользоваться своими заготовками - предложить ребенку способ посердиться - тот, который вас устроит. Напомните ему правило о том, как в вашей семье можно сердиться.

Любые разговоры и объяснения возможны, только когда ребенок находится на начальной стадии возмущения. Если он только начал сердиться (злиться), то он услышит ваши слова. Но если ребенок уже возмущен (или он вообще быстро заводится в силу особенностей своего темперамента), то разговор сейчас не будет продуктивным.

В ситуации, когда ребенок находится в истерике, его необходимо успокоить. Объяснения в этот момент только усилят истерику.

Для каждого темперамента существует свой наиболее подходящий способ успокоения:

- ❑ **Холерику** больше подойдет крепкое объятие. Крепкое, как защитные стены, внутри которых он не нанесет повреждений ни себе, ни окружающим. Ни в коем случае нельзя его стыдить, кричать на него и пытаться заставить успокоиться, добиться успокоения станет гораздо труднее. Нервная система холерика легковозбудимая, поэтому родителям в момент истерики ребенка стоит набраться максимум терпения, чтобы не спровоцировать новый виток агрессии;
- ❑ **Сангвиника** скорее успокоит простое переключение внимания. Лучше всего на какую-то новую игру или его любимое занятие. Не стоит думать, что сангвиник легко справится с истерикой сам, он все-таки ребенок, и родительская поддержка ему нужна;
- ❑ **Флегматику** проще справиться с истерикой самостоятельно. Это не значит, что родитель может уйти в другую комнату и заняться своими делами, ведь это будет выглядеть для ребенка как игнорирование. А ему необходимо присутствие родителя рядом, поблизости. Но без включенного участия в успокоении. Нервная система флегматика инертная, ее очень сложно переключить на что-то другое, поэтому лучше всего дать возможность ребенку прийти в себя самому;
- ❑ **Меланхолику** обязательно понадобится ваше аккуратное участие. Никаких резких движений или громких слов – это может добавить к истерике еще тревогу или страх, и тогда выйти из такого состояния будет очень сложно. Легкие поглаживания, тихий успокаивающий голос, спокойное дыхание родителя – вот то, что поможет меланхолику, ведь у него слабая нервная система, легко реагирующая на раздражители.

Научите ребенка управлять своей агрессией

Как правило, мы выражаем агрессию вовне, то есть адресуем ее другим людям или делаем это в присутствии других людей. Этот аспект очень важно учитывать при обучении ребенка выражению агрессии. Потому что нам следует в своем обучении учитывать правила того социума, в котором мы живем и с которым будет взаимодействовать ребенок. Бывает, что семейные правила гораздо мягче правил той социальной группы, которую посещает ребенок. И такое отличие может негативно отразиться на нем, если он откажется принимать те правила, которые установлены в детском саду или в школе.

Например, дома ребенку разрешено швырять игрушки, когда он сердится, но он знает, что в детском саду так делать нельзя.

Обучая ребенка способам выражения агрессии, стоит постоянно помнить о том, что испытывать агрессию – это нормально, злиться – нормально, просто малыш пока не умеет донести до нас или до других людей свою злость и агрессию так, чтобы не разгромить все вокруг. Вот именно таким способом – корректным к окружающей среде – мы его и учим.

! Важно: взрослый, который не справляется с собственной агрессивностью (не признает ее, подавляет или постоянно выплескивает на окружающих), не сможет научить ребенка спокойствию и равновесию.

Игры для «драчунов»

На этом слайде представлен перечень игр, которые позволяют выпускать пар – специальные игры.

Для драчунов подойдут игры, где необходимо делать движения, которые совпадают с реальными ударами.

1. Драка воздушными шариками или подушками.
2. Игра на профилактику вербальной агрессии. Смысл игры: обзывать друг друга безобидными словами, например: «А ты – шпрот! А ты – конфета! А ты – шнурки!» При соединении с предыдущей игрой очередная «обзывалка» сопровождается атакой воздушными шарами.
3. Выбивание ковра специальной выбивалкой или теннисной ракеткой с ритуальным изгнанием оттуда микробов, сопровождающееся криком воинов.
4. Разрывание на мелкие кусочки бумаги на скорость – кто быстрее, а затем бросание этими кусочками друг в друга.
5. Пинание или бросание мяча. Необходимо найти такое пространство, где малыш смог бы бросать мяч безопасно для окружающих, не ограничивая себя в движениях.

Полезные информационные материалы для родителей:

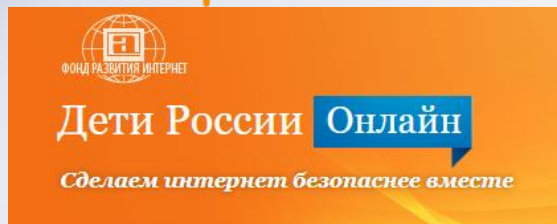


Навигатор для современных родителей

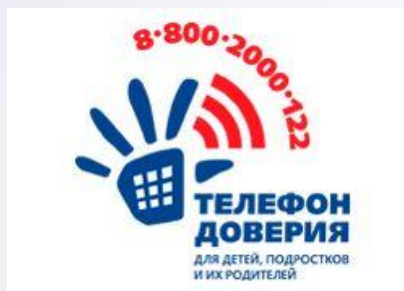


Я - родитель

Я - родитель | Сайт для родителей и детей



Дети России Онлайн



Родителям

Большинство родителей на разных возрастных этапах, рано или поздно сталкиваются с агрессивным поведением ребёнка. И главное, что они должны помнить в такие моменты – **решать эту проблему можно и нужно только через любовь, ласку и уважение к своему ребёнку.**

Литературные источники, использованные для подготовки мультимедийной презентации

- ❑ Анна Корниенко . Детская агрессия. Простые способы коррекции нежелательного поведения ребенка «Рама Паблишинг», 2012 г.
- ❑ Лютова Е. К., Монина Г. Б., Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. — СПб.: Издательство «Речь», 2007. — 136 с.