

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАССЫЛКА №3/2019
ДЕТСКАЯ АГРЕССИЯ



*Здоровый человек
не издевается над другими.
Мучителем становится перенесший
муки.
Карл Густав Юнг*

Родители (в том числе и приемные) очень пугаются, когда речь заходит об **агрессивности** ребенка. Большинство из них сразу начинают переживать свою родительскую несостоятельность. Они думают, что воспитали или воспитывают неправильно, испытывают чувство вины. Вот такая последовательность мыслей приводит к тому, что родители всеми правдами и неправдами стремятся искоренить агрессию в ребенке.

Важным является то, что необходимо, перед тем как начать работу по изменению поведения, сначала найти его причину. А причина чаще всего кроется в неудовлетворенной потребности. Каждый ребенок (и взрослый тоже) имеет свои потребности, которые необходимы ему для его роста и развития. Если они не удовлетворяются – это злит. Речь идет о фундаментальных потребностях человека – в принятии, любви, понимании, а также в физиологических потребностях – еде, тепле, уюте, крыше над головой. Попробуем разобраться в этой теме.

Необходимо различать: – злость, как чувство, и агрессивное поведение.

Чувство злости есть у каждого человека и оно нам дано природой изначально при рождении, как и другие базовые чувства.

Базовых чувств (данных от рождения) семь: злость, страх, радость, удовольствие, отвращение, удивление, грусть (печаль). Это как основные семь цветов радуги или семь нот, а дальше по мере роста и развития человек приобретает оттенки этих чувств. Например: радость – бодрость, веселье, жизнерадостность и т.п. Злость – раздражение, недовольство, агрессия, гнев, ярость. **Поэтому «искоренять» надо не само чувство злости, что приводит скорее к неврозам у ребенка, которому запрещают в раннем детстве выражать свою естественную злость, а агрессивное поведение.**

Агрессивное поведение – это уже видимый симптом, по которому мы можем понять, что у ребенка что-то не в порядке в психологическом плане. Как уже говорилось выше, какая-то из его потребностей не удовлетворяется. «Лечение» заключается не в наказании, а в нахождении неудовлетворенной потребности ребенка, как только потребность будет удовлетворена, поведение начнет исправляться.

Агрессивность не порождена частной собственностью, а имеет глубокие основы в психике человека.
Зигмунд Фрейд



Способы проявления агрессии:

- **Физически** - дерутся, кусаются, бросают предметы в объект агрессии или наносят косвенный вред: ломают игрушки и вещи обидчика.

- **Вербально** – кричат, обзывают обидчика. Ребенок может и не открыто с кем-то ругаться, а жаловаться третьему лицу, при этом используя грубые слова, угрожая мстостью.

Злость может возникать резко, импульсивно, но так же быстро угасать. А может быть длительной и запланированной, что часто встречается у детей с высоким интеллектом.

Важно обратить внимание, в каких ситуациях ребенок проявляет негативные эмоции:

- желание самоутвердиться;
- злость в ответ на препятствия;
- агрессия к другим детям или взрослым (например, к кому-то из родителей);
- в ситуациях, вызывающих дискомфорт, боль или страх.

Для того чтобы работать с агрессией, необходимо выявить **причины такого поведения**.

- **Отсутствие внимания** со стороны родителей, а также отсутствие грамотных объяснений, как нужно выражать негодование и вести себя в конфликтных ситуациях.

- **Слишком большой контроль** со стороны взрослых или гиперопека.

- **Копирование взрослых**, когда родители сами часто добиваются своего агрессией и проявляют гнев.

- **Отставание в интеллектуальном развитии**, повреждения головного мозга, другие проблемы со здоровьем.

- **Трудная ситуация в семье** (ссоры родителей, один или оба родителя злоупотребляют алкоголем и др.).

- **Ревность** к другому члену семьи.

- **Ребенок часто видит агрессию** на экранах телевизора, в компьютерных играх.

- **Жестокость** со стороны родителей или других значимых людей.

Агрессия – реакция ребенка на ситуацию, не удовлетворяющую его. Каждый ребенок может проявлять агрессию время от времени, но при неграмотной реакции родителей негодования могут перерасти в качество характера.

Как этого не допустить?

При воспитании приёмных детей семьи нередко сталкиваются с рядом проблем и нуждаются в квалифицированной помощи специалистов. Первые из них появляются уже в период адаптации, то есть в течение 1-6 месяцев после приёма ребёнка в семью. Дети при этом подобны маятнику: то послушные-послушные, то самовольные и агрессивные.

Чаще всего родители, взявшие на воспитание ребёнка, обращаются с жалобами: «ребёнок ломает вещи, не слушается, спорит, дерётся, угрожает...», то есть проявляет агрессию и демонстрирует агрессивное поведение.

Агрессивность – это своеобразная борьба за существование, и без этого человечество вряд ли выжило на планете.

Дело в границах, которые устанавливаются обществом и человеком, а также в том, чтобы «работал» внутренний контролёр неприкосновенности чужих границ. Часто замещающая семья сталкивается с тем, что ребёнок не имеет никаких представлений о личных границах (он не обращает внимания на то, что кто-то взял его вещь, ведь порой понятие собственности вообще отсутствует, так как в детском доме ВСЁ общее; он может не соблюдать границы при общении со сверстниками, спокойно забрать игрушки и не видеть в этом ничего особенного, ведь раньше можно было играть со всеми, и у игрушки не было хозяина, да и некоторая одежда тоже была общей и принадлежала малышу только на время одной прогулки, а на следующую уже могла быть «собственностью» другого).

Родителям очень важно развивать то, что было упущено за период жизни ребёнка в интернате, **необходимо научить ребёнка знать свои границы и соблюдать границы другого**. Но кроме этого принимающие родители должны сами понять свои границы. Если ребёнок «вредничает», взрослому следует понять, что он таким образом исследует границы свободы своего поведения. Он хочет попытаться расширить их или подтвердить для себя невозможность этого. Ведь именно родители служат образцом для поведения ребёнка, и даже если ранее у него были другие образцы, он может изменить их, приняв существующие в семье.

Существует разная агрессия: которой не нужно бояться – это инструментальная агрессия, которая нужна для выживания человека, и та, которая деструктивна, которая становится враждебной и мешает человеку жить.



При нормативном развитии все дети проходят периоды, когда учатся владеть собой, сдерживать гнев. В благополучном варианте ребёнок постепенно учится находить приемлемые для своего окружения способы переживания негативных эмоций и способы достижения желаемого.

Если родители принимают чувства ребёнка, но ставят рамки поведению, он приходит к выводу, что злиться – нормально, а крушить всё вокруг – нет. Он не боится своей злости, и она быстрее уходит.

Явная агрессия – это только вершина айсберга, за которой скрываются страхи, тревога, то, с чем ребёнок не может справиться.

Часто дети, принятые в семью, не могут обойтись без вспышек негативных эмоций, им нужно "вылить" всё, что у них накопилось. Агрессивное поведение нередко создаёт очень серьёзные трудности во взаимоотношениях с ребёнком. Важно, чтобы это не превратилось в стереотип поведения.

Следует помнить, что на всякий негативный момент найдётся свой позитив. Существует мнение, что «наличие агрессии часто свидетельствует о творческих способностях ребёнка, о его стремлении исследовать мир, искать новые пути решения проблем, изобретать и совершенствовать».

Часто сломанная игрушка может поведать о желании ребёнка понять, как она устроена внутри. Ребёнок может сломать вещь для того, чтобы переделать её по-своему, но, сломав, оказывается не в состоянии выполнить задуманное, окружающие же могут воспринять такое поведение как стремление «вредничать».

Но существует и **истинно агрессивное поведение**, о причинах возникновения и способах проявления которого лучше знать заранее.

Так, основные формы проявления агрессивности к сверстникам у воспитанников школ-интернатов – это **соперничество и враждебность к окружающим**. Их агрессия направлена как на детей, так и на взрослых. В последнем случае поводом для агрессивных проявлений может послужить неправильное общение педагога с детьми-сиротами, которое может привести к конфликтам. Такое отношение часто спровоцировано социально-негативной установкой общества и незнанием особенностей детей с психическими отклонениями.

Неблагоприятное отношение со стороны педагога – серьёзная помеха для адаптации ребёнка к условиям детского дома, а также серьёзная опасность для возникновения агрессивности, враждебности, стойких отклонений в поведении.

Наиболее частым в данном случае является проявление физической агрессии по отношению к педагогу. Это проявляется:

- в нападении на преподавателей с кулаками;
- в кидании в учителей предметами;
- в пререканиях и повышении голоса при общении с ними;
- в постоянном и демонстративном неподчинении и вызывающем поведении (ходьба по классу во время занятий; пускании самолётиков; задавании вопросов, несвязанных с темой урока; громкие замечания в адрес других учеников).

Цель данного способа поведения – возбудить к себе интерес и привлечь внимание других.

Выготский Л.С. писал: «Ребёнок может компенсировать трудности ответными агрессивными действиями по отношению к социальной среде, в которой они находятся. Именно у таких детей агрессивность является извращённой компенсаторно-защитной реакцией».

Агрессивность – это протест против ограничения личной свободы ребёнка, когда доминирование взрослого превосходит допустимый порог, взрослый постоянно руководит, без конца отдаёт команды и т.д., тогда у ребёнка нет другого выхода, как защититься, иначе его личность будет терпеть ущерб.

Агрессия может быть одним из способов управления (манипулирования) родителями и другими взрослыми. При этом дети могут кричать, визжать, бросаться на пол, биться ногами или головой об пол, крушить вещи и угрожать убежать из дома. Взрослых часто пугает такое сильное проявление эмоций, и они в отчаянии уступают ребёнку.

Агрессия может быть и следствием отсутствия достаточного набора моделей поведения для выражения разнообразных эмоциональных реакций. Поэтому, когда таких детей посещает гнев, они оказываются беспомощны, так как не имеют опыта благополучных семейных отношений, не имеют позитивных образцов поведения в сложных ситуациях, не имеют опыта правильных ограничений деструктивного поведения. От таких детей сложно требовать идеального воспитания и подчинения требованиям взрослых.

Агрессия является результатом потери базового чувства безопасности в окружающем мире, которое связано с отсутствием в раннем возрасте эмоционального общения с близким взрослым. При этом отсутствует или сильно ограничено формирование устойчивых привязанностей. Люди, которые окружают ребёнка, ухаживают за ним, удовлетворяют физиологические потребности, не в состоянии восполнить дефицит материнского внимания и безусловной любви. Дети не испытывают при этом к ним какой-либо привязанности.

Возрастные проявления агрессии

Еще в младенчестве у детей проявляются первые признаки агрессии. Причиной этому может послужить голод, боль, страх. Некоторые исследователи считают, что раннее отлучение от груди также может усиливать агрессивность ребенка в будущем.



когда подавляется «самостоятельность» ребенка.

Уже в год дети могут кусаться или драться, если происходит дискомфортная для них ситуация. Ну а с 2-3 лет, когда малыш начинает отделять себя от остальных, приступы злости появляются гораздо чаще, например, в ситуациях,

Агрессивное поведение у детей дошкольного и младшего школьного возраста

Агрессивное поведение у детей, особенно остро проявляющееся в коллективе сверстников, не редкость. Дерутся и обзываются и дети из благополучных семей. Но приемный ребенок всегда будет находиться в группе риска. Если у детей из полных семей есть все шансы на то, что со временем острые грани их характера сгладятся без всякого вмешательства, надеяться на чудо в случае с ребенком, пережившим эмоциональную травму, не приходится.



Приемным родителям необходимо внимательно следить за поведением малыша. Контролировать поведение ребенка нужно, не навязывая ему жестких правил. Наказывать и проявлять силу, если ребенок плохо себя ведет, бьет одноклассников по детскому саду или одноклассников в школе – бесполезно.

Приемным родителям необходимо внимательно следить за поведением малыша. Контролировать поведение ребенка нужно, не навязывая ему жестких правил. Наказывать и проявлять силу, если ребенок плохо себя ведет, бьет одноклассников по детскому саду или одноклассников в школе – бесполезно.

Коррекция агрессии у детей дошкольного и младшего школьного возраста

Существует хорошее упражнение для детей и родителей, которое называется «Зналок чувств». Семья может предложить ребенку, когда он находится в спокойном состоянии, поиграть в ассоциации. Напишите на листочке разные состояния человека – грусть, боль, холод, обида и так далее, и попросите ребенка описать это состояние с помощью жестов, слов. Если малыш не может сформулировать свои ощущения, помогите ему передать свое восприятие обиды, недовольства или нетерпения.

Агрессия не всегда выражается физически. Иногда она проявляется через бранные слова. Тут также можно воспользоваться советами детских психологов. Попробуйте записать все плохие сказанные слова и вместе с ребенком замените их на хорошие. Здорово, если в приемной семье малыш совсем не слышит нецензурной лексики и грубых слов.

Следует учесть, что иногда агрессия проявляется не сразу. Негативные эмоции копятся внутри, ребенок скрывает их, боясь, что его поведение, слезы или злость могут расстроить окружающих. Но эмоциям нужно давать выход. Если вы знаете, что ребенок злится на кого-то, попросите его представить, что этот человек рядом с ним, в одной комнате и предложите малышу высказать своему обидчику все и сразу. Обратите внимание ребенка на то, что говорить и кричать можно только сейчас, когда люди, которые его любят и всегда готовы выслушать, рядом. В таких ситуациях дети часто срываются на крик, плачут, но в этом нет ничего плохого. Негативные эмоции уходят вместе со слезами.

Возможно, малышу просто не хватает физической активности. Поэтому родителям и педагогам детские психологи предлагают обеспечить ребенка активным конструктивным досугом. В детском саду и школе – это веселые старты и подвижные игры, а дома можно подраться подушками.

Агрессивное поведение у подростков

Если агрессия у маленьких детей проявляется в драках, грубости, стремлению к разрушению, то в подростковом возрасте на проявление агрессии могут указывать самые разные признаки: враждебность по отношению к окружающим, пренебрежительное отношение к последствиям своих поступков, завышение интенсивности собственных чувств, невосприимчивость к чувствам других людей, мстительность, осознание собственного превосходства и так далее.

Подростковый возраст – сравнительно небольшой период в жизни человека, но именно за эти несколько лет закрепляются черты характера. Сложность состоит еще и в том, что, если маленькому ребенку необходима ласка и тепло, и он готов ее принять, то подросток (который в этих проявлениях любви нуждается еще больше), отвергает их в силу возраста. Ему хочется быть самостоятельным, не зависеть от взрослых, но, чтобы принимать самостоятельные решения ему не хватает жизненного опыта. Ребенок по-прежнему беззащитен, хотя все чаще сталкивается с проявлениями жестокости этого мира. Чувство потери в прошлом, далеком или недавнем, подавляет его. В этот сложный период главное не допустить, чтобы проявлялись асоциальные черты характера, которые могут затем закрепиться в поведении.

Коррекция агрессии у подростков

Для этого возрастного периода схема взаимодействия кардинально другая. Не следует навязывать подростку свою опеку, старайтесь помогать ему в саморазвитии и самореализации. Мальчикам можно предложить заняться спортом – боксом, борьбой, плаванием, девочкам – танцами, гимнастикой. Физическая активность – отличный способ избавиться от агрессии.

Концепция коррекции агрессивного поведения приемного ребенка подросткового возраста стоит на «трех китах»: умении слушать, хвалить и разумно ограничивать. Всегда слушайте ребенка – не старайтесь сразу же



высказать или навязать свою точку зрения. Подросток не всегда прав, но не всегда и виноват. Высказывайтесь нейтрально, старайтесь не задеть чувства ребенка. Хвалите при любом удобном случае, если ваш подопечный сделал действительно что-то хорошее. При этом введите систему ограничений. Их не должно быть много и все они должны быть разумными. Естественно, если агрессия подростка стала проблемой, с ним

должны работать и психологи.

Любое упущение или невнимание со стороны приемных родителей может быть губительно. Побороть проблемы, не зависящие от приемной семьи, не просто. Плохое воспитание, наследственность, педагогическая запущенность, проблемы со здоровьем из-за неблагоприятных условий проживания часто являются спутниками приемных детей, поэтому на приемных родителей ложится груз двойной ответственности. Но при желании двигаться вперед и взаимодействовать со специалистами можно решить практически любую проблему.

Различия в проявлении агрессивности мальчиков и девочек

Считается, что мальчики более склонны к проявлениям агрессии, однако это не совсем так, просто агрессия у девушек выглядит несколько иначе. Как отмечает большинство ученых, сейчас разница в агрессивном поведении между девушками и юношами уменьшается.

Мальчиковая агрессия обычно проявляется более открыто, грубо, она менее управляема и контролировать ее ребята начинают позже, чем девушки. Кроме того, до сих пор сохраняется стереотипный взгляд общества на то, что девочкам не пристало проявлять свою агрессивность, и поэтому их гораздо раньше начинают учить сдерживать ее. Например, мальчику в ответ на жалобу о том, что его обидели, побили, говорят "пойди и дай сдачи", девочке же такой совет дается гораздо реже: обычно ей рекомендуют не связываться и отойти в сторону.

Еще одно отличие. Девочки более сензитивны и впечатлительны, грубое проявление агрессии обычно им претит. Поэтому они весьма рано заменяют физическую агрессию вербальной, а некоторые искусницы сизмальства приучаются камуфлировать агрессивность иронией и сарказмом. Это выглядит мягче, зато бьет больнее.

Женский пол раньше обучается контролировать свою агрессивность, поэтому она рано становится у них избирательной, бьющей точно в цель. Девочки четко направляют свою агрессию в адрес конкретного человека, причем точно в его психологически уязвимое место. Девичья агрессивность нередко завуалирована и внешне менее эффектна, зато более эффективна. Мальчики контролируют свою агрессию плохо, она носит у них более генерализованный характер и щедро выплескивается на всех окружающих без разбора.

Особенно заметна разница между агрессивностью полов между десятью и четырнадцатью годами, когда девочки в своем психическом и физическом развитии уходят дальше мальчиков. Обладая лучшим контролем, девочки довольно часто "подставляют" ребят.

Агрессивное поведение приемного ребенка

С приемными детьми ситуация сложнее, чем с биологическими. У них очень много причин для деструктивного поведения. При этом они следуют обычным путем развития, которым идут все дети, и тоже проходят возрастные кризисы. Как и у всех детей, в их жизни есть периоды, когда они восстают против авторитета взрослых, испытывают на прочность границы

допустимого, заходят в своей самостоятельности до зон риска. Таким образом, «в сумме» поведенческих трудностей у приемных детей может быть больше, чем у их ровесников.

Для взрослых же, которые приняли ребенка в семью, благодарность и послушание с его стороны становятся чем-то ожидаемым, в том числе как проявление признательности ребенка. Поэтому у приемных родителей может возникать настоящий шок при столкновении с деструктивным поведением приемных детей: «Его взяли в семью, а он так себя ведет!».

Между тем, дети, не имевшие опыта благополучных внутрисемейных отношений, не имеют ни позитивных образцов поведения в сложных ситуациях, ни опыта правильных ограничений деструктивного поведения. Возможно, их вообще замечали только тогда, когда они начинали истошно орать. Возможно, они наблюдали, как взрослые сами не справляются со вспышками гнева и превращаются в «монстров». Поэтому, когда таких детей посещает гнев, они оказываются беспомощны: имеющиеся в их распоряжении модели поведения плохи и неприемлемы, а других у них нет. То есть поводов вести себя плохо у таких детей больше, а возможностей

успешно справиться с плохим поведением — меньше.



удачно справиться с плохим поведением — меньше. Дети в большинстве случаев не в состоянии понять причин своего агрессивного поведения и уж тем более его объяснить. Но если взрослые пугаются и теряют контроль над ситуацией, то их растерянность ребенок воспринимает как слабость, а себя, соответственно, как более сильного и главного. В следующий раз приступ гнева возникает легче и длится дольше.

Поскольку открытое проявление агрессии является социально неприемлемым и осуждаемым, у взрослых возникает сильное искушение считать ребенка «психически нездоровым». Как только у взрослых складывается такая позиция, то спасти ситуацию становится практически невозможно: «психическое нездоровье», как и «гены», — это не то, что можно исправить. Для ребенка же по-настоящему нужно, чтобы его взрослые оказались достаточно сильны, чтобы справиться с его злостью. Тогда они смогут защитить его от всего: и от страхов, которые живут внутри, и от угроз, которые возникают извне.

Основные причины агрессии у приемных детей:

- *Врожденная черта характера, особенность темперамента и нервной системы.* Все дети иногда сердятся, злятся, дерутся. Особенно это свойственно мальчикам. Не стоит сразу же вести ребенка к специалисту, если вспышки агрессии случаются не часто. Возможно, это просто особенность темперамента, и со временем ваш ребенок научится сдерживать себя;

- *Модель поведения, которую ребенок перенял в кровной семье или детском доме.* Дети часто копируют поведение взрослых. Возможно, биологические родители часто ругались при ребенке, или даже применяли физическую силу. Поэтому ребенок считает агрессию нормальным проявлением своего недовольства;

• *Чувство отчужденности и ненужности.* Даже самые маленькие дети понимают, что у них должны быть мама и папа. Когда их нет рядом, ребенок чувствует себя одиноким, ненужным. Понять причины такой ситуации у него не получается в силу возраста, но чувство отделенности от остальных людей раздражает ребенка и часто становится отправной точкой агрессивного поведения;

• *Плохое самочувствие ребенка.* Все дело в том, что у маленького члена вашей семьи очень небольшой эмоциональный опыт. Он не знает, как себя вести в тех или иных ситуациях. Например, у ребенка заболела голова. Он не может контролировать свое поведение. Такое состояние его злит, и жертвами этой злости становятся окружающие.

Другая поведенческая крайность — *аутоагрессия*, когда агрессивные проявления направляются на себя самого. Это путает взрослых не меньше, поскольку саморазрушение — вещь противоестественная для любого живого существа. Дети могут причинять себе боль и вред целенаправленно: кусать, царапать себя, вырывать волосы, рвать свою одежду и пр. Или «нечаянно», но с завидной регулярностью попадать в ситуации риска для здоровья и жизни: падать «на ровном месте», врезаться в углы, обжигаться, ломать руки и ноги и т.д. Причем частота их травм значительно выше и серьезнее, чем у обычных подвижных детей, и не может объясняться только бытовым травматизмом. За аутоагрессией стоит неприятие себя и своей жизни. В большинстве случаев это бывает связано с родительским отвержением в раннем возрасте и/или насилием.

Родительская любовь — это благословение для ребенка на жизнь. Когда этой любви нет, ребенку неоткуда черпать силы, чтобы расти и развиваться, у него не возникает чувство «хорошо, что я есть на свете». В таких случаях дети, с одной стороны, злятся на взрослых вообще, мстя им своим поведением за недостаток любви, с другой стороны — «сживают себя со свету».

Аутоагрессия как отвержение самого себя, самообвинение и приступы отчаяния встречаются у чувствительных детей и в острой фазе переживания утраты кровной семьи. Если взрослые не реагируют на подобное поведение ребенка, оно усиливается. Причиняя себе боль, физическую или эмоциональную, ребенок словно надеется, что, если ему станет по-настоящему плохо, родители вернуться.

Важно, чтобы он в это время узнал, что утешение и помощь можно получить не только от ушедших близких, но и от других взрослых — от приемных родителей. Если они будут искренне стараться помочь ему, уважая его горе и не пытаясь его поскорее «затушевать» и обесценить («было бы о ком горевать — об этой алкоголичке»), ребенок доверится и научится находить опору в новых привязанностях вместо того, чтобы разрушать себя.

Стоит помнить, что каждый агрессивный ребёнок хочет, чтобы его близкие взрослые могли справиться с его гневом, приступами негативизма и агрессии. Ведь если родители могут защитить ребёнка от

него самого, то они смогут защитить его и от всего остального в этой жизни, а это как раз то чувство безопасности, которого ему так недостаёт и которое необходимо любому для роста и развития.

Порой найти причину агрессивного поведения ребёнка не так-то легко. Быть может, она кроется в том, что действительность не совпала с ожиданиями принимающих родителей, с тем, что поведение «тихого и милого ребёнка» не всегда такое безобидное?!

Прежде всего, каждому из принимающих родителей, столкнувшихся с данной проблемой, необходимо ответить на ряд вопросов:

1. **Что** Вас действительно раздражает в поведении ребёнка?
2. **Почему** Вас раздражает поведение конкретного ребёнка?
3. **Какое** поведение в Вашей семье считается приемлемым?

Прояснив причины недовольства и очертив круг приемлемых поведенческих реакций можно уже говорить об изменении поведенческого репертуара ребёнка.

Самым эффективным способом преодоления со вспышками раздражения у ребёнка является лишение его зрителя. Если родители остаются невозмутимыми, и на них эти сцены не производят никакого впечатления, то ребёнок вряд ли попытается повторить такое представление. Родителям, игнорирующим вспышку раздражения у ребёнка, не стоит упоминать о ней после того, как ребёнок успокоится, им следует разговаривать с ним как будто ничего не произошло.

Родителям *необходимо налаживать понимание с ребёнком через увлечения, интересы, общие дела и доверительные беседы.* При этом обязательно следует объяснять ребёнку, почему Вы запрещаете ему что-то делать (это опасно для жизни и здоровья, это нарушает представление о приличии и т.д.), обязательно проявляя при этом уважение к его личности и к его чувствам. Так как если родители пойдут по пути немотивированного запрета, то у ребёнка не сформируется система контроля, и он будет подавлять агрессию только из-за страха наказания в семье, а проявлять в полной мере в толпе, то есть там, где никто не узнает.

Нужно обучать детей снимать свою агрессию, раздражение и другие отрицательные эмоции приемлемыми способами. Полностью преодолеть её «домашними средствами» едва ли возможно, но ей можно управлять, придавать ей относительно безобидные и приемлемые формы. Например, физическую агрессию часто удаётся перевести в словесную, представляющую гораздо меньшую опасность для окружающих. «Некультурная» вербальная агрессия проявляется в грубости, хамстве, «окультуренная» - просто в том, что человек любит делать замечания окружающим.



Можно позволить ребёнку совершать безобидные разрушения: яростно рвать бумагу, резать пластмассовым ножом пластилин – что в приступе агрессии ребенок может выполнять долго и с наслаждением.

При возникновении агрессивного импульса, направленного на партнёра по играм, необходимо переадресовывать агрессию ребёнка на преодоление внешних препятствий на пути к достижению общей цели.

Способом разрядки так же могут быть физическая нагрузка; игры, в которых есть элемент соревнования; игры, в которых допустимо выразить свою злость (можно развернуть шуточную войну подушками или газетными шариками).

Памятка для родителей:

Если ребёнок агрессивен...

- любите и принимайте его таким, каков он есть, предъявляя ребёнку свои требования, учитывайте не свои желания, а его возможности;
- попытайтесь понять причины протеста и сопротивления ребёнка (по возможности постарайтесь исключить их);
- ликвидируйте все агрессивные формы поведения среди близких, помня о том, что ребёнок всегда подражает тому, за кем привык наблюдать;
- игнорируйте лёгкие проявления агрессии ребёнка, не фиксируйте на них внимания окружающих;
- включайте агрессивные действия в контекст игры и придавайте им новый социально-приемлемый и эмоционально-наполненный смысл;
- направляйте интерес ребёнка в другое русло;
- включайте ребёнка в совместную деятельность, подчёркивая его значимость в выполняемом;
- учите ребёнка правильному общению со сверстниками и взрослыми;
- расширяйте кругозор ребёнка.

Помощники родителей при работе с агрессивностью ребёнка:

1. *Терпение.* Необходимо выразить ребенку понимание его чувств («Я понимаю твои чувства, ты злишься, потому что...»)

2. *Объяснение.* Дайте ребенку успокоиться, а затем расскажите, какое поведение вы наблюдали у него, пока он злился: «ты кричал», «говорил такие-то слова». Помните, что обсуждение должно быть безоценочным! Спросите, почему ваш ребенок так себя повел, что он испытывал - злость, обиду? Выясните у него, что стало причиной такого поведения. Расскажите, какими еще способами можно проявлять недовольство (спокойным выражением несогласия, просьбой, аргументацией, описанием собственных эмоций: «Я злюсь, потому что...»). Важно! Не пытайтесь разобраться в ситуации, пока ребенок раздражен. В это время не перебивайте его, дайте высказаться.



3. *Отвлечение.* Ребёнку нужно постараться предложить что-нибудь более привлекательное, чем то, что он пытается делать.

4. *Неторопливость.* Лучше не спешить наказывать ребёнка, быть может, это была аффективная реакция, стоит подождать, пока поступок повторится.

5. *Награды.* Если родители хвалят ребёнка за хорошее поведение вместо того, чтобы считать его обычным, то это служит поводом для желания ещё раз услышать их похвалу.

Что могут сделать родители?

Помнить о том, что они (родители) старше и сильнее. Мысль «я не могу с ним справиться» не должна звучать ни вслух, ни в голове. Когда взрослый начинает ощущать себя жертвой, это вызывает боевой энтузиазм у ребенка и провоцирует его быть агрессором. На самом деле, взрослые люди старше, больше и сильнее, чем их дети, даже если они в этом сомневаются. Это объективная реальность. Как бы ребенок ни бушевал, все равно он остается маленьким ребенком, к тому же несчастным.

Не принимать ярость ребенка на свой счет. Его агрессия — это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства жизни, которая выражается «не вовремя и не тем людям». Он зол, и у него есть на это основания, но это не значит, что он прав или правильно себя ведет.

Бороться не с чувствами, а с поведением. Ребенок имеет право злиться, но не имеет права причинять вред окружающим. Если его «понесло», важно не «заразиться» его эмоциями, а стараться сохранять эмоциональное равновесие. В некоторых случаях требуется физическое сдерживание, но не битье. Существуют разные возможности справляться с эмоциональными выплесками, и если родители на стороне своего ребенка, то они помогут ему найти подходящий способ.

Бороться не с ребенком, а с агрессией. Взрослый должен быть союзником и старшим помощником ребенка, обсуждая с ним его приступы ярости. Необходимо дать ребенку понять, что пока что он действительно не может справиться со своей злостью, но это обязательно произойдет со временем, и взрослые ему в этом помогут.

Внимательно относиться к проявлениям аутоагрессии.

Постараться выяснить причины «самонаказания», понять, в чем ребенок винит себя, какова стоящая за виной утрата. Для этого важны доверительные отношения с ребенком, его уверенность, что приемные родители поймут и постараются помочь. Поняв, какова истинная эмоциональная потребность ребенка, взрослые смогут найти другой, более адекватный способ ее удовлетворения.



Обратиться к специалисту. Ребенку может быть очень важно осознать причины своей ярости и выразить ее «по адресу» — это можно сделать с помощью психолога. Если ребенок уже осознает приступы агрессии как свою проблему и хочет с ними справиться, психолог может научить его приемам саморегуляции.

Потеря родителей – самое тяжелое событие, которое может произойти в жизни ребенка. Дети, пережившие утрату семьи, боятся повторения этого в новой, приемной семье. В памяти приемного ребенка уже есть опыт потери. Ребенок чувствует себя брошенным, никому не нужным, любая несправедливость воспринимается им очень остро. Поэтому естественной ответной реакцией на обиду или непонимание может стать агрессивное поведение по отношению к окружающим его людям.

Агрессия – это поведение, нацеленное на причинение физического или морального вреда другому человеку, которое не следует оставлять без внимания, особенно у приемных детей

Ошибки, которые дорогого стоят:

Какие действия родителей и воспитателей могут привести к усугублению агрессии?

- **Грубое подавление (физические наказания).** Эта тактика только укрепляет злость ребенка и приводит к сопротивлению даже в случае, когда ребенок боится. В итоге отношения с родителями портятся, а забияка не учится самоконтролю и становится более жестоким. Кстати, дети, к которым применяют физическое наказание, во взрослом возрасте склонны к психическим расстройствам.

- **Агрессия на агрессию.** Если гнев ребенка вызывает у вас желание кричать и спорить в ответ, возмущаться или пытаться вызвать чувство вины (такое чаще бывает в конфликтах с подростками), то лучше вспомнить, что такими действиями вы не только не покажете своему чаду, как правильно реагировать на чью-то агрессию, а и, наоборот, усилите раздражение, усугубив конфликт.



- **Игнорирование.** Отсутствие заинтересованности в том, почему ребенок злится, приводит к попустительству.

Постепенно, не встречая ответной реакции, малыш привыкнет к такому способу проявления, что чревато перерастанием вспышек гнева в качество характера.

- **Оскорбление личности ребенка в ответ.** Это способно понизить самооценку, а вот от агрессивного поведения это не поможет избавиться.

- **Насмешки и обесценивание.** Такая реакция взрослого может привести ребенка в ярость, значительно испортить отношения в семье, и понизить доверие к родителям.

Также не стоит:

- ставить в пример других детей;
- разговаривать в командном тоне, или в монотонном (читать нотации), бороться за власть;
- просить разобраться в конфликте третью сторону, искать себе группу поддержки, чтобы совместно давить на ребенка;
- спорить до последнего, даже видя, что агрессия в ребенке только нарастает;
- шантажировать и запугивать.

Задача взрослого человека разрядить ситуацию или хотя бы не накалять, дать ребенку успокоиться! Помните, что подавление агрессии приводит к накоплению негативных чувств у ребенка, что может перерасти в гораздо большую проблему в подростковом возрасте.

Практика

«Остров настроения» - техника из комплексной арт-терапевтической развивающей технологии «Песочные настроения» (автор Е. А. Тупичкина – преподаватель онлайн-курса ["Методы арт-терапии в работе с особенными детьми"](#))

Цель: Развитие эмоционального интеллекта ребёнка.

Задачи:

- научить ребёнка распознавать эмоции и эмоциональные настроения;
- выработать у ребёнка умение выразить эмоциональное состояние;
- сформировать опыт вербализации своих переживаемых эмоций;
- способствовать регуляции эмоционального состояния ребёнка, снятию нервного напряжения средствами арт-техник;
- развивать мелкую моторику руки;
- гармонизировать эмоциональное состояние ребёнка.

Инвентарь:

- световой планшет (стол) для рисования песком (или рамка со стеклом, пластик, бумага (А3));
- мелкий песок (манка или другие сыпучие материалы).

Возрастные рамки применения: клиенты от 5 лет и старше.

Данная технология может реализовываться как в индивидуальной форме, так и в групповой (задания и обсуждение осуществляется фронтально).

Арт-инсталляция «Остров настроения». Данная техника предполагает создание арт-инсталляции «Острова настроения». Дети заселяют его миниатюрными сказочными персонажами (из киндер-сюрпризов) и украшают его различными материалами: камешками, бусинами, ракушками, кусочками ткани и др., стремясь отразить различные настроения, состояния.

- Остров «Радости».
- Остров «Грусти».
- Остров «Удивления».
- Остров «Страха».
- Остров «Злости».

В завершение ребёнок придумывает короткую историю про жителей острова. В процессе рассмотрения инсталляций других, дети выражают общее впечатление от увиденного, определяют настроение, вызванное увиденным, определяют художественные средства, которые позволили передать настроение.

В ситуации создания острова негативных эмоций, рекомендуется предложить на острове что-то изменить, чтобы остров заселили противоположные позитивные эмоции: Радость, Смелость, Доброта. Затем остров фотографируется, фотография может быть распечатана и создана картина, которая может стать элементом декора.

Рекомендуемая литература:



1. Платонова Н.М. (ред.) «Агрессия у детей и подростков»

<http://klex.ru/h2o>

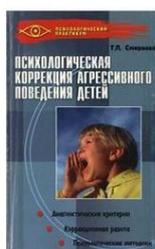
Данное учебное пособие посвящено изучению форм и методов профилактики агрессивного поведения детей и подростков. Материалы направлены на повышение эффективности работы специалистов с детьми и подростками по предупреждению детской и подростковой агрессии.



2. Фурманов И.А. Психология детей с нарушениями поведения

<http://www.klex.ru/e5j>

В пособии излагаются различные методологические подходы к объяснению причин возникновения и развития детской агрессивности. Пособие адресовано преподавателям, практическим психологам, социальным работникам, учителям—дефектологам.



3. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей

<http://www.klex.ru/d7r>

Практическое руководство посвящено проблеме агрессивного поведения детей (в возрасте от 5 до 12—14 лет). В книге приводится анализ характерологических особенностей агрессивных детей и их семей, представлен комплекс направлений коррекционной работы, позволяющий осуществить системный подход к существующей проблеме.

Видеоматериалы:

1. Детская злость и агрессия. Отчего становятся злыми наши дети? Воспитание детей.
<https://yandex.by/video/search?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%8E%20%D0%B0%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8E&path=wizard&noreask=1&filmId=2995648363195354796>
2. Что скрывается за агрессивным поведением приемного ребёнка?
<https://yandex.by/video/search?filmId=17082232654152789348&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%8E%20%D0%B0%D0%B3%D1%80>

<https://yandex.by/video/search?p=1&filmId=12496719041828960985&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%8E%20%D0%B0%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8E%20%D1%83%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC%D0%BD%D1%8B%D1%85>

3. Детская агрессия.

<https://yandex.by/video/search?p=1&filmId=12496719041828960985&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%8E%20%D0%B0%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8E%20%D1%83%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC%D0%BD%D1%8B%D1%85>

4. Сказка про тигренка. Коррекция агрессии, агрессивного поведения у ребенка.

<https://www.youtube.com/watch?v=89qftH8TO8s>

5. Сказка «Колючий ежик». Детская агрессия.

<https://www.youtube.com/watch?v=yehieHCZmyY>

6. Мультфильм «Лекарство от злости».

<https://yandex.by/video/search?filmId=14547027853276752259&text=%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%B0%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F%20%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC&noreask=1&path=wizard>



7. Что скрывается за агрессивным поведением приемного ребенка.

<https://yandex.by/video/search?filmId=17082232654152789348&text=%20%D0%B0%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D1%83%D0%B0%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE>