

АГРЕССИЯ У ДЕТЕЙ: ЕЕ ПРИЧИНЫ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Детская агрессия – это способ реагирования ребенка на невозможность сделать то, что хочется, именно так, как хочется.

Причины появления агрессии у детей могут быть самыми разными.

КАК ПРАВИЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ НА АГРЕССИЮ РЕБЁНКА?

Как ни парадоксально, агрессивные дети одинаково часто встречаются и у слишком мягких родителей, и у чрезмерно строгих. Родители, резко подавляющие агрессивность у своих детей, вопреки своим ожиданиям не устраняют это качество, а напротив возвращают его, развивая, в своем сыне или дочери чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы. Ведь всем известно, что зло порождает только зло, а агрессия – агрессию.

Если же родители вовсе не обращают внимание на агрессивные реакции ребенка, то он скоро начинает считать, что такое поведение дозволено, и одиночные вспышки гнева незаметно перерастают в привычку действовать агрессивно.

Только родители, которые могут находить разумный компромисс, “золотую середину”, могут научить своих детей справиться с агрессией.

ПОЧЕМУ АГРЕССИЯ ВОЗНИКАЕТ?

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).

Ребёнок не становится агрессивным неожиданно. Он не может быть пай-мальчиком или пай-девочкой и тут же начать кричать и драться со сверстниками. Этот процесс происходит постепенно. До определённого момента ребёнок выражает свои потребности в более мягкой форме, но взрослые не обращают на это внимание до тех пор, пока не сталкиваются с явными нарушениями поведения, которое воспринимается как агрессивное. В действительности это является отчаянной попыткой удовлетворить свои потребности, восстановить эмоциональное состояние. Просто ребёнок в настоящее время не умеет выразить свои чувства другим социально приемлемым способом.

Агрессия может возникать:

- Как крайняя мера, когда у ребёнка нет других возможностей для удовлетворения своих потребностей.
- Как выход переполнявшей ребёнка энергии (ребёнку нужно бегать, прыгать, а ему не дают. Он начинает пинать мячик, а при его отсутствии – своего соседа).
- Как «наученное» поведение, когда ребёнок ведёт себя агрессивно, следуя образцу (родители, герой мультфильма и т.д.).

Агрессивность и конфликтность, как следствие эгоистичности ребёнка, который привык к вниманию дома и требует его и в детском коллективе. В ход идут все средства, в том числе и агрессия – конфликты, ссоры, драки. Главное – быть в центре внимания.

Агрессия – как форма защиты от чувства тревоги, неуверенности, подавленности, стресса. Такие дети убегают от сильных, но лезут в драку со слабым. Оборона у маленького агрессора заключается в нападении, это придаёт ему уверенность. Такому задире трудно подружиться другими детьми – они стараются держаться от него подальше, избегают его.

Агрессия – в ответ на эмоциональный голод, эмоциональную неудовлетворённость ребёнка. Если ребёнок «заброшен», то он вымещает свои чувства тихо, но очень зло, это проявляется: в обжорстве, издевательствах над другими людьми, животными, ябедничая, причиняя боль другим, оскорбляя руганью.

КАК БЫВАЕТ АГРЕССИЯ?

Выделяют несколько видов агрессии, но мы остановимся на двух, наиболее часто встречаемых в дошкольном возрасте. Это физическая и словесная (вербальная) агрессия.

Физическая агрессивность проявляется у детей достаточно часто и немедленно привлекает к себе внимание взрослых. Ребёнок, которого лишь слегка ударили, начинает кричать как резаный, хнычет, выпрашивает утешение. «Обидчик» имеет возможность немного приврать. То и другое плохо. В такой ситуации надо развести детей друг от друга в разные стороны и начинать разбираться в случившемся только после того, как дети успокоятся. При этом надо успокоить «обиженного», обнять его, погладит по голове и сказать: «Не огорчайся, он не хотел сделать тебе больно».

С «обидчиком» разговаривать надо не столько в «ругательном» ключе, сколько конструктивно: есть проблема, её нужно решить. Ребёнку надо установить правило: «Бить нельзя. Если злишься, хочешь ударить, - отойди в сторону. Можешь об этом сказать взрослому», т.е. мы учим ребёнка узнавать свои чувства, признавать их, выражать словами, а не кулаками. Обязательно хвалите ребёнка каждый раз, когда ему удаётся разрешить конфликт, не прибегая к агрессии.

НАДО ЛИ ОТВЕЧАТЬ НА АГРЕССИЮ АГРЕССИЕЙ?

Плохо, когда взрослые отвечают на агрессию агрессивностью. Прежде всего они сами побуждают детей к новой агрессии, а реплики «Иди и дай сдачу» ребёнок воспринимает, как прямое руководство к действию иди и бей.

Словесная (вербальная) агрессивность – это выражение негативных чувств не только через формы (ссора, крик, визг), но и через содержание словесных ответов (угроза, проклятия, ругань).

Почти все дети рано или поздно начинают использовать в речи бранные слова. Однако это не повод для беспокойства.

Детям свойственно слушать, что говорят взрослые, которые зачастую не замечают, как себя ведут. Некоторые родители и сами учат ребёнка определённым выражениям. Отдельные слова ребёнок усваивает от товарищей по играм. И то, что эти слова шокируют взрослых, оказывается хорошим поводом для ребёнка повторить их вновь. И когда им хочется позлить родителей, он открывает для себя новое оружие агрессии.

Бывает и так, что ребёнок произносит слово, не зная его значения. Как мы должны поступить в этом случае? Наиболее правильным будет сказать, что это плохое слово и не следует его говорить.

Ребёнок разочаруется в ругани, если не будет видеть желаемого результата. Порой необходимо сделать выговор ребёнку, если он знает, что это бранное слово: резкое, неодобрительное «Довольно» действует лучше, чем длительное нравоучение. А также лучше не привлекать внимание других к сквернослову и не обеспечивать внимание аудитории. Если обидные слова направлены в адрес взрослых, то не следует обращать на них внимание и принимать их близко к сердцу. Просто необходимо игнорировать ребёнка, который оскорбляет людей. Порой надо твёрдо сказать: «Ты мне нравишься, но вот, то, что ты говоришь, мне не нравится».

Часто за словесной агрессией стоит желание почувствовать себя сильным и значимым. Оградить детей от бранных слов мы не можем, а вот повлиять на них – наша задача.

ЧТО ДЕЛАТЬ С АГРЕССИЕЙ У ВЗРОСЛЫХ?

С детства нам внушают, что проявлять злость и агрессию - это плохо. В результате у нас вырабатывается запрет на эту эмоцию. Мы всячески ее подавляем, считаем "плохой" и неприемлемой для воспитанного, интеллигентного человека.

На самом деле агрессия - это психическая энергия, которая необходима для удовлетворения наших потребностей. Подавленная агрессия проявит себя взрывом! Подавляя агрессию, мы отказываемся от своих желаний и целей. И вместо того, чтобы направить эту энергию в нужное русло все наши силы уходят на то, чтобы окружающие нас люди ни за что не догадались о наших истинных чувствах, таких как раздражение, недовольство, злость, гнев.

В результате агрессия никуда не исчезает и сидит внутри нас. Она похожа на бомбу замедленного действия - один неверный шаг и бомбанет так, что мама не горюй! Она ждет подходящего момента, когда мы потеряем бдительность, чтобы выйти наружу!

КАК НАУЧИТЬСЯ ПРОЯВЛЯТЬ АГРЕССИЮ ПРАВИЛЬНО, АДЕКВАТНО ВЫРАЖАТЬ ЭТО ЧУВСТВО?

1. Необходимо познакомиться со своей агрессией и принять ее - осознание первый шаг на пути к победе.
2. Необходимо выявить свои триггеры, которые вызывают неконтролируемые вспышки гнева.
3. Необходимо выразить застрявшую внутри и копившуюся годами агрессию.
4. Необходимо научиться выражать свою агрессию здесь и сейчас.

Здоровое проявление агрессии выражается в умении сказать нет, в умении прямо говорить о своих чувствах и желаниях. Если вам что-то не нравится в поведении окружающих людей не копите обиду, ведь обида - это подавленная злость. Честно говорите о своих чувствах, используя "Я-высказывания", не переходите на личности.

Выражение: "Я злюсь на тебя, потому что ты мне не перезвонил!" - ведет к конструктивному решению конфликтной ситуации, а выражение: "Ты не перезвонил мне,

потому что тебе нет дела до меня и наших отношений!" - ведет к желанию защищаться и скандалу.

Агрессия помогает нам двигаться вперед, достигать желаемого, управлять своей жизнью. Ведь агрессия - это хорошо! Просто необходимо научиться ей управлять!

И ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ...

1. Выплесните свои чувства в уединенном месте

Найдите спокойное, уединенное место, где вы сможете выразить свои чувства без свидетелей. Копить их не стоит. Если вы оказались на природе, в лесу или у реки, то можно позволить себе прокричать свою злость. Зимой не возбраняется бросаться снежками, а летом — брызгаться водой.

2. Расскажите о том, что вы чувствуете другому

Поговорите о своих чувствах с тем, кто готов вас выслушать, может найти на это время и воспринимать информацию не отвлекаясь, внимательно, не перебивая вас. Причем рассказывать лучше психологически благополучному человеку, который знает, что злость — это нормально. Облегчение приносит, если честно и открыто назвать чувства, которые за ней стоят.

3. Громко пойте, найдите физически затратное занятие

Способны помочь избавиться от раздражения, злости и довольно простые техники. Попробуйте громко, от души спеть в машине: вас никто не услышит, и велика вероятность, что вам станет легче.

Позанимайтесь спортом или проведите уборку в доме. Так вы сможете переключиться на что-то другое.

4. Опишите свои чувства

Письменные практики очень полезны. Возьмите лист бумаги, ручку и напишите о том, что вас раздражает, выводит из себя. Когда письмо будет завершено, перечитайте его и уничтожьте: разорвите или сожгите. Этот ритуал также поможет быстрее распрощаться с чувством злости.

5. Ускорить действие

Особенно помогает в случаях, когда вы не осмелитесь звонить куда-то, где вас могут отругать. Парадокс, но все получится, если вы сами злитесь.