

Агрессивность



Агрессия в той или иной степени присуща каждому человеку, так как является инстинктивной формой поведения, основной целью которой является самозащита и выживание в мире. Но человек, в отличие от животных, с возрастом приучается трансформировать свои природные агрессивные инстинкты в социально приемлемые способы реагирования, т.е. у нормальных людей происходит социализация агрессии.

Те же люди, которые не научились контролировать свои агрессивные импульсы, испытывают сложности при общении с людьми. В более тяжелых случаях, когда агрессивное поведение становится противоправным, такие люди подвергаются уголовному наказанию и изолируются от общества в места не столь отдаленные.

Здесь важно сделать акцент на том, что **взрослым ни в коем случае нельзя подавлять агрессию в своих детях**, так как агрессия - это необходимое и естественное для человека чувство. Запрет или силовое подавление агрессивных импульсов ребенка очень часто может привести к аутоагрессии (т.е. вред будет наноситься самому себе) или перейти в психосоматическое расстройство. Родителям важно научить ребенка не подавлять, а контролировать свою агрессию; отстаивать свои права и интересы, а также защищать себя социально приемлемым способом, не ущемляя при этом интересы других людей и не причиняя им вреда.

Как нужно вести себя родителям в случае проявления их детьми агрессивного поведения или чтобы подобное нежелательное поведение предотвратить

1. Во-первых, требуется проявление со стороны родителей безусловной любви к ребенку в любой ситуации. Нельзя допускать высказываний, наподобие следующих: "если ты себя так поведешь..., то мама с папой тебя больше любить не будут!". Нельзя оскорблять ребенка, обзывать его. Проявлять недовольство надо именно действием, поступком, принимая личность ребенка в целом.

Если ребенок просит вас поиграть с ним, уделить ему внимание, а вы в данный момент не можете этого сделать, не отмахивайтесь, тем более, не раздражайтесь на него за назойливость. Лучше покажите ему, что вы понимаете его просьбу и объясните, почему в данный момент вы ее выполнить не можете: "Ты хочешь, чтобы я почитала тебе книжку? Дорогой, мама тебя очень сильно любит, но я так устала на работе. Пожалуйста, поиграй сегодня один". И еще один важный момент - не надо откупаться от ребенка дорогими игрушками, подарками и т.п. Для него гораздо важнее и нужнее ваше непосредственное внимание.

2. Родители, если не хотят, чтобы их дети были драчунами и забияками, сами должны контролировать собственные агрессивные импульсы. Надо всегда помнить, что дети учатся приемам социального взаимодействия, прежде всего, путем наблюдения за поведением окружающих людей (в первую очередь, родителей).

3. Как уже упоминалось в начале, ни в коем случае нельзя подавлять проявление агрессии ребенком, иначе подавленные агрессивные импульсы могут нанести серьезный вред его здоровью. Научить его выражать свои враждебные чувства социально приемлемым способом: словами, или в рисунке, лепке при помощи игрушек, или действий, безобидных для окружающих, в спорте, беседовать о том, как проявляются эмоции, как проявлять сочувствие, сопереживание. Обучать приемам саморегуляции, умению владеть собой в разных ситуациях. Полезны любые релаксационные упражнения.

Перевод чувств ребенка из действия в слова позволит ему узнать то, что о них можно говорить, а не обязательно сразу давать в глаз. Также ребенок постепенно освоит язык своих чувств и ему проще будет вам сказать, что он обижен, расстроен, зол и т.д., а не пытаться привлечь ваше внимание своим "ужасным" поведением. Единственно, чем при этом нельзя злоупотреблять, так это

уверенностью в том, что взрослый человек лучше знает, что испытывает ребёнок. Взрослый может лишь предполагать, основываясь на своем опыте, на самонаблюдении, на наблюдении за окружающими, что означает поведение ребенка. Ребенок должен быть активным рассказчиком о своем внутреннем мире, взрослый лишь задает такую возможность и предоставляет средства.

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 уgomониться.

Кроме того, такие объятия выполняют несколько важных функций: для ребенка это означает, что вы способны выдержать его агрессию, а, следовательно, его агрессия может быть сдержана и он не разрушит то, что любит; ребенок постепенно усваивает сдерживающую способность и может сделать ее внутренней и таким образом контролировать свою агрессию сам. Позже, когда он успокоится, вы можете поговорить с ним о его чувствах. Но, ни в коем случае не стоит читать нравоучения при таком разговоре, просто дайте понять, что готовы его выслушать, когда ему плохо.

5. Уважать личность в вашем ребенке, считаться с его мнением, воспринимать всерьез его чувства. Предоставлять ребенку достаточную свободу и независимость, за которую он будет сам нести ответственность. В тоже время показать ему, что в случае необходимости, если он сам попросит, готовы дать совет или оказать помощь. У ребенка должна быть своя территория, своя какая-то сторона жизни, вход на которую взрослым позволен только с его согласия.

Ошибочным считается мнение некоторых родителей, что "у их детей от них не должно быть никаких секретов". Недопустимо рыться в его вещах, читать письма, подслушивать телефонные разговоры, шпионить! Если ребенок вам доверяет, видит в вас старшего друга и товарища, он сам вам обо всем расскажет, попросит совета, если сочтет необходимым.

6. Если вербальная (речевая), агрессия направлена на взрослого, ее лучше проигнорировать, постараться понять, какие чувства, потребности ребенок выражает таким способом. Чтобы снять напряжение, можно превратить в комическую перепалку. Если оскорбляют другого ребенка, взрослый может посоветовать, что

ответить обидчику. Кратко, но однозначно и твердо выразить свое недовольство агрессивным поведением, к обиженному ребенку проявить повышенное доброжелательное внимание (показать агрессивному ребенку, что он проигрывает от таких поступков)

7. Включать ребёнка в спортивные секции (предпочтение командным играм с правилами – баскетбол, футбол, гандбол, волейбол, ватерполо и т.п., но не хоккей и не индивидуальные силовые и агрессивные виды спорта).

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. Не стоит говорить: "Хороший мальчик" или: "Хорошая девочка". Дети часто не обращают на это внимания. Лучше сказать: "Ты доставил мне огромное удовольствие, когда поделился со своим младшим братом, вместо того чтобы драться с ним. Теперь я знаю, что могу доверить тебе уход за ним". Такая похвала имеет большое значение для детей. Она позволяет им почувствовать, что они могут произвести хорошее впечатление.

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. По возможности сдерживать агрессивные порывы непосредственно перед их проявлением (удерживать за плечи, отвести руку). Если это не удалось, то предложить устранить последствия своего поступка (извиниться перед обиженным, устранить «погром»). Но это должно восприниматься воспитанником не как наказание, а как «взрослый несет ответственность за свои дела». Если ребенок выполняет то, что его просили – выразить искреннюю благодарность.

11. Обучать агрессивных детей выражать сильные негативные эмоции, гнев в социально приемлемой форме (например, альтернатива физической агрессии - игры «подушечный бой», «разбей башню из коробок» «дротики» и т.п.; альтернатива речевой агрессии - «необидные обзывалки»). Очень важно дать возможность пережить удовольствие от демонстрации неагрессивного навыка поведения.

12. Надо предоставлять возможность ребенку получить эмоциональную разрядку в игре, спорте и т.д. Можно завести специальную "сердитую подушку" для снятия стресса. Если ребенок чувствует раздражение, он может поколотить эту подушку.

В заключение отметим, что родителям важно помнить следующее: агрессия - это не только деструктивное поведение, причиняющее вред окружающим, приводя к разрушительным и негативным последствиям, но также это еще и огромная сила, которая может служить источником энергии для более конструктивных целей, если уметь ей управлять. И задача родителей - научить ребенка контролировать свою агрессию и использовать ее в мирных целях.

Способы выплескивания гнева

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дротики в мишень.
3. Попрыгать на скакалке, на одной ноге.
4. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
5. Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
6. Пускать мыльные пузыри.
7. Устроить бой с боксерской грушей или подушкой.
8. Пробежать по коридору.
9. Полить цветы.
10. Забить несколько гвоздей в мягкое бревно.
11. Погоняться за кошкой, собакой, голубями.
12. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
13. Передвинуть в квартире мебель (например, переставить стулья из одной комнаты в другую)
14. Поиграть в настольный футбол, баскетбол, хоккей.
15. Постирать белье, одежду.
16. Отжаться от пола максимальное количество раз, покачать пресс.
17. Разобрать несколько игрушек.
18. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
19. Стучать карандашом по столу.
20. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
21. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачирикать его.
22. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.