

На страницах нашей газеты мы будем делиться с вами информацией о воспитании детей: о родительских установках и реакциях, конструктивных формах общения с детьми и решении конфликтов. А также будем говорить об особенностях развития ребенка и обучения, адаптации, и просто о том, как быть счастливым человеком. Мы надеемся, что вы станете нашими постоянными читателями.



ЧТО ТАКОЕ ДЕТСКАЯ АГРЕССИЯ?

Время от времени любой ребенок ведет себя агрессивно или страдает от действий агрессора. Как правило, попытки побороть детскую агрессию приводят к новым вспышкам агрессии в поведении ребенка. Что же такое детская агрессия? Как быть?

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



РАЗЛИЧИЕ В ПРОЯВЛЕНИИ АГРЕССИИ У МАЛЬЧИКОВ И У ДЕВОЧЕК



Мальчишеская агрессия проявляется открыто, грубо, она менее управляема. Обычно мальчики проявляют физическую агрессию.

Девочки рано заменяют физическую агрессию вербальной. некоторые с раннего детства приучаются заменять агрессию иронией и сарказмом. Это выглядит мягче, но больнее.



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:

- 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).

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 сопровождали данную эмоцию.



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.

ОСНОВНЫЕ «СЕМЕЙНЫЕ» ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АГРЕССИИ

Семейные конфликты.

Родители - пример для проявления агрессии подростков. Родители, даже в момент взросления ребенка, являются примером для подражания. Если родители «скандалисты», то в будущей семье ребенка будет такая же ситуация, даже если родители стараются не выражать агрессию при ребенке, он её всё равно хорошо чувствует (в 90%).

Непоследовательность родителей в обучении подростков правилам и нормам поведения.

Длительные и частые обиды, источником которых являются родители или какие-либо семейные обстоятельства.

Гиперопека (сверхзаботливое отношение) – ребенок лишается самостоятельности, не может противостоять стрессам, не может постоять за себя, может стать жертвой агрессии и вымещает агрессию на предметах.

Сверхтребовательность (чрезмерная критика, наказание за малейшие провинности) – приводит к озлобленности, стремлению делать «исподтишка», формирует чувство неполноценности и ожидание неудач. Агрессия становится способом самоутверждения.

Ужесточение контроля.

Родители (чаще мамы и бабушки), напуганные сообщениями о росте детской преступности, наркомании, разврате и пр., стремятся контролировать каждый шаг своего подростка.

Отвержение (неприятие ребенка), проявление нелюбви к нему, оскорбления, формирование ощущения опасности и враждебности окружающего мира.

Ребенок чувствует себя покинутым, незащищённым и поэтому не принимает родительского убеждения, не имеет положительного примера, как себя вести.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ: КАК СНИЗИТЬ АГРЕССИЮ ДЕТЕЙ?

Один из важных путей снижения агрессии — **установление с ребенком обратной связи**. Для этого используются следующие приемы:

- констатация факта («Ты ведешь себя агрессивно»);
- констатирующий вопрос («Ты злишься?»);
- раскрытие мотивов агрессивного поведения («Ты хочешь меня обидеть?», «Ты хочешь продемонстрировать силу?»);
- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению («Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит»);
- апелляция к правилам («Мы же с тобой договаривались!»). Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка, взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость.



Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он вел себя во время проявления агрессии, что говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест, и уводят от решения проблемы.

Анализируя поведение ребенка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, только того, что произошло «здесь и сейчас», не припоминая прошлых поступков. Иначе у ребенка возникнет чувство обиды, и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение.

Учим ребенка выражать злость безопасно



Вместо распространенного, неэффективного «чтения морали», лучше показать ему негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия больше всего вредит ему самому. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации.

Контроль над собственными негативными эмоциями. Родителям необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда ребенок демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает сильные отрицательные эмоции — раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым нужно признать нормальность и естественность этих негативных переживаний, понять характер, силу и длительность возобладавших над ними чувств.

Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

Снижение напряжения ситуации. Основная задача взрослого, сталкивающегося с детской агрессией — уменьшить напряжение ситуации.



Типичными **неправильными действиями** взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

- повышение голоса; изменение интонации на угрозу; демонстрация власти: «Будет так, как я скажу»;
- крик, негодование;
- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор «сквозь зубы»;
- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- непреклонное настаивание на своей правоте;
- нотации, проповеди, «чтение морали», наказания или угрозы наказания;
- обобщения типа: «Вы все одинаковые», «Ты, как всегда...», «Ты никогда не...»;
- сравнение ребенка с другими детьми — не в его пользу;
- команды, жесткие требования, давление;
- оправдания, подкуп, награды.

Некоторые из этих реакций могут остановить ребенка на короткое время, но возможный отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем само агрессивное поведение.

Обсуждение проступка.

Анализировать поведение в момент проявления агрессии, не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоится. В то же время, обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе или семье (и то не всегда). Во время разговора

Сохранение положительной репутации ребенка.

Ребенку очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него — публичное осуждение и негативная оценка. Дети стараются избежать этого любой ценой, используя различные механизмы защитного поведения. И действительно, плохая репутация и негативный ярлык опасны: закрепившись за ребенком, они становятся самостоятельной побудительной силой его агрессивного поведения.

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но, прежде всего, для самого маленького агрессора.

- публично минимизировать вину ребенка («Ты неважно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть»), но в беседе с глазу на глаз показать истину;

- не требовать полного подчинения, позволить ребенку выполнить ваше требование по-своему;

- предложить ребенку компромисс, договор с взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении (то есть на том, чтобы ребенок не только немедленно сделал то, что вы хотите, но и тем способом, каким вы хотите), можно спровоцировать новый взрыв агрессии

Демонстрация модели неагрессивного поведения.

Важное условие воспитания «контролируемой агрессии» у ребенка — это демонстрация моделей неагрессивного поведения. При проявлениях агрессии обе стороны теряют самообладание, возникает дилемма — бороться за свою власть или разрешить ситуацию мирным способом. Взрослым нужно вести себя неагрессивно, и чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции детей.

Поведение взрослого, позволяющее показать образец конструктивного поведения и направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы:

- нерефлексивное слушание;
- пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;
- внушение спокойствия невербальными средствами;
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
- использование юмора;
- признание чувств ребенка.

Дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие — искренность взрослого, соответствие его невербальных реакций словам.

ЧТО ХОТЯТ ДЕТИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ?

Чтобы нам не делали постоянно замечаний.

Знать, почему вам можно кричать, а нам - нет.

Делать то, что хочется нам, а не вам.

Знать, почему вы считаете виноватыми нас, а не других.

Чтобы вы научили нас справляться с гневом.

Почему нельзя давать сдачи, громко кричать, ругаться, если очень хочется?

Но больше всего мы хотим,

чтобы нас любили!



Полезная информация

Если вы видите, что ребёнок постоянно остаётся без присмотра родителей, голоден, одет не по сезону, видны следы побоев, не оставайтесь равнодушными, сообщите об этом по **телефону доверия**:

8-800-2000-122

Уполномоченный по правам ребенка в Иркутской области:

8 (3952) 24-18-45

Министерство социального развития, опеки и попечительства Иркутской области:

8 (3952) 25-33-07

Отделение службы экстренной психологической помощи по Иркутской области:

8 (3952) 32-48-90,

8-800-350-40-50 (круглосуточно).

**Следственное управление Следственного комитета по Иркутской области
дежурная часть**

8 (3952) 26-18-00

Служба Межведомственного взаимодействия

8 (3952) 22-93-28

КДН (комиссия по делам несовершеннолетних)

8 (3952) 71-80-19, 71-80-17

Электронная газета

Интерактивное образование родителей

Выпуск 12

Октябрь 2022 год

***Государственное автономное учреждение Иркутской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской, социальной помощи»,
г. Иркутск, ул. Пискунова, 42
т.8(3952) 700-940, 700-037***