

Навстречу любви

Шпаргалка для любящих родителей

Очень часто на прием к психологу приходят родители с запросом: «Мой ребенок стал агрессивным. Дерется во дворе, или обижает детей в школе. Не слушается, огрызается мне в ответ. Почему?....».

Ну, что же давайте разбираться, что это такое агрессия и агрессивное поведение.

Агрессия представляет собой поведение, направленное на причинение вреда или ущерба другому живому существу, имеющему все основания избегать подобное обращения. Данное определение позволяет уточнить ряд параметров, характеризующих агрессию как поведенческое проявление: это всегда целенаправленное, умышленное действие, нацеленное именно на причинение вреда. Агрессия прямо или косвенно направлена на живые объекты, и ущерб в конечном счете наносится именно им. Жертвы агрессии пассивно или активно противодействуют агрессору.

По мнению Г.Паренса, любая форма агрессии – враждебность, упрямство, упорство – вызвана попытками контролировать ситуацию, воздействовать на нее в целях совершенствования либо себя, либо окружения.

Причины возникновения детской агрессивности.

- **Заболевание центральной нервной системы.**

В случаях, когда агрессивность не носит патологического характера, над ее коррекцией работают родители в контакте с психологом или психоневрологом параллельно с лечением основного заболевания, неадекватность поведения ребенка, особенно внезапно возникающая, может быть и одним из симптомов таких тяжелых расстройств.

- **Агрессивность как средство психологической защиты.**

Такой способ защиты избирают дети с сильным типом нервной системы, обладающие холерическим или сангвиническим темпераментом. Для флегматиков, какой способ защиты неприемлем, так как требует слишком много внешней активности, которой они избегают. Чаще всего они защищаются от сознательного или бессознательного неприятия их родителями или другими членами семьи, и тогда их агрессивность служит лишь проявлением гораздо более серьезного и тяжелого по своим последствиям нарушения – отсутствие «базового доверия к миру».

- **Агрессивность как следствие нарушения семейного воспитания.**

- ✓ Неприятие детей родителями – (отсутствие «базового доверия к миру», в терминологии Э.Эриксона). Нередко приступы агрессивности проявляется у нежеланных детей. Они любыми средствами стараются доказать, что имеют право на существование, *что они хорошие*. Пытаются завоевать столь необходимую им родительскую любовь, и как правило, делают это довольно агрессивно.

- ✓ Безразличие или враждебность со стороны родителей. Очень тяжело бывает детям, родители которых *безразличны*, а то и *враждебны по отношению к ним*.

- ✓ Разрушение эмоциональных связей в семье. Трудно ребенку жить в семье, когда родители находятся в постоянных ссорах, их семья напоминает жизнь на дремлющем вулкане. Часто в меру своих сил ребенок пытается примирить родителей, но в результате он может попасть «под горячую руку». В итоге ребенок либо живет в постоянном напряжении, страдая из-за конфликтов между двумя *самыми близкими ему людьми*, либо черствеет душой и приобретает опыт использования ситуации в своих целях, дабы извлечь из нее как можно больше выгоды для себя. Нередко такие дети вырастают прекрасными манипуляторами, полагающими, что весь мир им должен. Соответственно, любая ситуация, в которой они сами должны что-то сделать для мира или чем-то пожертвовать, воспринимается ими в штыки, вызывает резкие проявления агрессивного поведения.

- ✓ Неуважение к личности ребенка. Агрессивные реакции могут быть вызваны некорректной и нетактичной критикой, оскорбительными и унижительными замечаниями в общем, всем тем, что способно пробудить не только гнев, но откровенную ярость у взрослого, не говоря уже о ребенке. Неуважение к личности ребенка и пренебрежение, высказанное публично, порождает в нем глубокие и серьезные комплексы, вызывает неуверенность в себе и в своих силах.
- ✓ Чрезмерный контроль или полное отсутствие его. Чрезмерный контроль над поведением ребенка (гиперопека) и его собственный чрезмерный контроль над собой не менее вредны, чем полное отсутствие такового (гипоопека). Такой подавленный гнев, как джин из бутылки, в какой-то момент обязательно вырвется наружу. И его последствия будут тем страшнее и неадекватнее, чем дольше он копился. Одной из причин подавляемой до поры до времени агрессии бывает жестокий характер матери или отца. Чрезмерно властные родители стремятся во всем управлять своим чадом, подавляя его волю, не допуская никакого проявления его личной инициативы и не предоставляя ему возможности быть собой. Особенно опасно, если в качестве наказания практикуется моральная изоляция, лишение ребенка родительской любви. Ребенок пытается защитить себя, отстоять свое «Я», формой защиты он выбирает нападение.
- ✓ Избыток или недостаток внимания со стороны родителей. Родители с пеленок приучают малыша к мысли, что он – небесное создание, которому все готовы служить. Стремление родителей угодить малышу и предугадать каждое его желание оборачивается против них. Если вдруг родитель не исполнил очередной каприз своего дитя, они получают в ответ вспышку агрессии. Диаметрально иная природа возникновения агрессии – агрессия детей вечно занятых родителей. Их агрессия – это способ привлечь к себе любые, пусть даже негативные проявления родительского внимания, в котором дети так нуждаются. Иногда мы не обращаем внимание на страдания детей, на их эмоциональное состояние. Вокруг ребенка сгущается атмосфера одиночества и безысходности, он чувствует себя напуганным, незащищенным и беспомощным. И как результат – неадекватные, агрессивные реакции.
- ✓ Запрет на физическую активность. Если ребенок целый день не имел возможности открыто проявлять свои эмоции, как положительные, так и отрицательные, не мог физически разрядиться, то его агрессия будет обусловлена накопившимся переизбытком энергии, которая, как известно, не имеет свойства исчезать бесследно. То есть частые вспышки агрессивного поведения ребенка напрямую спровоцированы установками или запретами взрослых.
- ✓ Отказ в праве на личную свободу. Как только ребенок начинает осознавать свое «Я», он начинает делить мир на «своих» и «чужих», соответственно и окружающие предметы очень четко разделяются им на своих и чужих. Ребенку необходима свобода, чтобы он научился самостоятельно принимать свои решения и отвечать за них. Но не меньше свободы ему нужны определенные нравственные нормы и границы, чтобы он сумел выстроить свой внутренний моральный кодекс. Многие родители совершенно ошибочно полагают, что у ребенка не может быть от них секретов, забывая о том, что им самим такое вмешательство вряд ли понравилось бы.
- **Нарушенная исследовательская активность ребенка.** Совсем маленький ребенок ногой ткнуть в бок собаку и отбежать, ударить песочной лопаткой сверстника и смотрит не зло, а с любопытством – что будет? Шлепнул бабушку по щеке ладошкой и смеется. Бабушке обидно, а ему весело. Такой род «исследований» часто встречается у детей с нарушением развития эмоциональной сферы. Такие дети просто не способны оценить эмоциональные последствия своей активности. Настоящей агрессивности в них поначалу нет, но когда их поступки встречают естественный отпор (для нас естественный, а для ребенка с эмоциональными нарушениями и завышенным болевым порогом совершенно непонятный), то они могут и «озвереть», так как морально-нравственный компонент у детей находится в тесной связи с развитием тонкой эмоциональности.

- **За агрессивность принимают что-то другое.** Иногда за агрессивность принимают детское упрямство в возрасте от двух до четырех лет. В этот период ребенок настойчиво и достаточно последовательно отстаивает свою физическую автономию от родителей. Уважаемые родители все же это не агрессия, а всего лишь сопротивление! Перестали «насиловать» ребенка, миновал кризисный возраст – и всю «агрессивность» как рукой сняло, словно ее и не было.

Ну, что ж давайте разбираться, как мы можем вести себе в случае агрессивного поведения ребенка и как предотвратить нежелательное поведения.

1. Важно проявление со стороны родителей **безусловной любви к ребенку в любой ситуации**. Нельзя допускать высказываний типа: «Если ты себя так поведешь..., то мама с папой тебя больше любить не будут!». Если ребенок просит вас пообщаться с ним, уделите ему внимание, а вы в данный момент не можете этого сделать, не отмахивайтесь, тем более не раздражайтесь за его назойливость.
2. Ни в коем случае нельзя подавлять проявление агрессии ребенком. Подавленные агрессивные импульсы могут нанести серьезный вред его здоровью. Научите ребенка выражать свои враждебные чувства социально приемлемым способом: не обидными словами, в рисунке, лепке, в спорте.
3. Если ребенок капризничает, злится, кричит, бросается на вас с кулаками – обнимите его, прижмите к себе. Постепенно он успокоится, придет в себя. Кроме того, такие объятия выполняют несколько важных функций: для ребенка это означает, что вы способны вынести его агрессию, а следовательно, 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.
4. Беседовать с ребенком о его поступке надо без свидетелей (одноклассников, родственников и др.). В беседе старайтесь меньше использовать эмоциональных слов (стыд и др.)
5. Покажите ребенку неэффективность агрессивного поведения. Объясните ему, что даже если вначале он и достигнет для себя выгоды, например, отнимает у товарища понравившуюся ему вещь, то впоследствии с ним никто из детей не захочет общаться и он останется в гордом одиночестве. Вряд ли ребенку такое понравится.
6. Необходимо устанавливать правила поведения в доступной для ребенка форме. Например: «Мы никого не бьем, и нас никто не бьет».
7. Не забывайте хвалить ребенка за старания. Когда он ведет себя должным образом, сделайте все, чтобы закрепить эти усилия.
8. В борьбе с агрессией можно прибегнуть с помощью сказкотерапии. Когда ребенок начинает проявлять признаки агрессивности, сочините вместе с ним историю, в которой он будет главным героем.
9. Родители, если не хотят, чтобы дети были драчунами и забияками, должны контролировать собственные агрессивные импульсы. Надо всегда помнить, что дети учатся приемам общения с другими людьми прежде всего путем наблюдения за поведением окружающих (в первую очередь родителей)

Используемая литература:

Долгова А.Г. *Агрессия в младшем школьном возрасте диагностика и коррекция* – М.: Генезис, 2009

Михайлина М.Ю. *Профилактика детской агрессивности: теоретические основы, диагностические методы, коррекционная работа* – Волгоград: Учитель, 2009

Бреслав Г.Э. *Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов* – СПб.: Речь, 2007

Смирнова Т.П. *Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. Серия «Психологический практикум»* - Ростов н/Д: «Феникс», 2003