**Агрессивное поведение и его профилактика**

Слово "агрессия" произошло от латинского "agressio", что означает "нападение", "приступ". В психологическом словаре приведено следующее определение данного термина: "Агрессия – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический и моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т.п.).

            Агрессия является активной формой выражения гнева - одной из основных и важнейших эмоций человека. Гнев проявляется в чувстве сильного негодования и сопровождается потерей контроля над собой. Именно поэтому в нашей культуре считается, что гнев – недостойная реакция и устанавливается запрет на его проявления.

            Однако психологи не рекомендуют каждый раз сдерживать свои эмоции: негативные чувства – такое же нормальное явление, как и положительные, и так же требуют своего выражения. К. Изард публикует клинические данные, полученные Холтом, которые свидетельствуют о том, что человек, постоянно подавляющий свой гнев, более подвержен риску психосоматических расстройств. По мнению Холта, невыраженный гнев может стать одной их причин таких заболеваний, как ревматический артрит, крапивница, псориаз, язва желудка, мигрень, гипертония и др.

            Именно поэтому от гнева необходимо освобождаться. Это вовсе не означает, что нужно, испытывая гнев, постоянно проявлять его в активной, агрессивной форме (нападение, угроза). Просто мы должны сами и научить детей выражать гнев приемлемыми, адекватными способами.

            Итак, эмоция гнева служит активатором агрессии, но не обязательно приводит к её проявлению. Причины появления агрессии у детей могут быть самыми разными. Возникновению агрессивных качеств способствуют некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга. Следует отметить, что огромную роль играет воспитание в семье, причем с первых дней жизни ребенка. Социолог Мид доказала, что в тех случаях, когда ребенка резко отлучают от груди и общение с матерью сводят к минимуму, у детей формируются такие качества, как тревожность, жестокость, агрессивность, эгоизм. Помимо этого, следует помнить, что одной из причин проявления агрессии у детей может быть агрессивное поведение самих родителей. Если в доме постоянные споры и крики, если к ребенку применяют физическое насилие, унижение, игнорирование, то трудно ожидать, что ребенок вдруг будет покладистым и спокойным.

            На становление агрессивного поведения большое влияние оказывает характер наказаний, которые обычно применяют родители в ответ на проявления гнева у своего чада. Обратите внимание на табл.1.

Таблица 1. Стили родительского воспитания (в ответ на агрессивные проявления ребенка).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Стратегия воспитания | Конкретные примеры стратегии | Стиль поведения ребенка | Почему ребенок так поступает |
| Резкое подавление агрессивного поведения ребенка | "Прекрати!"  "Не смей так говорить"  Родители наказывают ребенка | Агрессивный (ребенок может прекратить сейчас, но выплеснет свои отрицательные эмоции в другое время и в другом месте) | Ребенок копирует родителей и учится у них агрессивным формам поведения |
| Игнорирование агрессивных вспышек ребенка | Родители делают вид, что не замечают агрессии ребенка, или считают, что ребенок ещё мал | Агрессивный (ребенок продолжает действовать агрессивно) | Ребенок думает, что делает всё правильно, и агрессивные формы поведения закрепляются в черту характера |
| Родители дают возможность ребенку выплеснуть агрессию приемлемым способом, в тактичной форме запрещают вести себя агрессивно по отношению к другим | Если родители видят, что ребенок разгневан, они могут вовлечь его в игру, которая снимет его гнев. Родители объясняют ребенку, как надо вести себя в определенных ситуациях | Скорее всего, ребенок научится управлять своим гневом | Ребенок учится анализировать различные ситуации и берет пример со своих тактичных родителей |

Из таблицы видно, что родители, резко подавляющие агрессивность у своих детей, вопреки своим ожиданиям, не устраняют это качество, а, напротив, взращивают его, развивая в своем ребенке чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы. Всем известно, что зло порождает только зло, а агрессия – агрессию.

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

            И только родители, умеющие находить разумный компромисс, могут научить ребенка справляться с агрессией.

            Родителям необходимо помнить, что агрессивное поведение может возникнуть у любого ребенка в процессе его развития. При правильной реакции родителей такое поведение со временем может исчезнуть и замениться более приемлемым в обществе. При неправильном отношении агрессивное поведение закрепится и станет устойчивой личностной чертой.

            Для того, чтобы определить наличие в поведении ребенка агрессивных черт можно воспользоваться следующей схемой наблюдения.

Критерии агрессивности (схема наблюдения за ребенком):

Ребенок:

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается со взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Часто завистлив, мстителен.
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих, которые нередко раздражают его.

            Предположить, что ребенок агрессивен, можно лишь в том случае, если в течение не менее шести месяцев в его поведении проявлялись хотя бы четыре их восьми перечисленных признаков. Ребенку, в поведении которого наблюдается большое количество признаков агрессии, необходимо обратиться за помощью к специалисту – психологу или врачу.

            Помимо этого, родителям необходимо помнить, что агрессия – это, прежде всего, отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие события. Поэтому агрессивный ребенок, как и любой другой, нуждается в помощи и ласке своих родителей. При наличии агрессивных проявлений у ребенка каждому родителю необходимо соблюдать следующие Правила:

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка.
2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения.
3. Быть последовательным в наказаниях ребенка, наказывать за конкретные проступки. Необходимо помнить, что частые наказания являются негативным способом контролирования поведения ребенка. Они заставляют его чрезмерно подавлять свой гнев, что способствует появлению в характере пассивно-агрессивных черт. Что же такое пассивная агрессия и какие опасности она в себе таит? Это скрытая форма агрессии, её цель – вывести из себя, расстроить родителей, причем ребенок может причинять вред не только окружающим, но и себе. Он начинает специально плохо учиться, в отместку родителям надевать те вещи, которые им не нравятся и т.д. Главное – вывести родителей из себя. Чтобы устранить такие формы поведения, система поощрений и наказаний должна быть продумана в каждой семье. Наказывая ребенка, необходимо помнить, что эта мера наказания ни в коем случае не должна унижать достоинства ребенка. Наказание должно следовать непосредственно за проступком, а не через день, не через неделю, кроме того, нельзя наказывать за один проступок дважды. Наказание будет иметь эффект лишь в том случае, если ребенок сам считает, что заслужил его.
4. Обучать приемлемым способам выражения гнева. Помочь детям доступным способом выразить гнев могут так называемые "Стаканчик для криков" ("Мешочек для криков"), "Листы гнева". "Лист гнева" обычно представляет собой форматный лист, на котором изображено какое-либо смешное чудовище с огромным хоботом, длинными ушами и восьмью ногами (на усмотрение автора). Хозяин лист в момент наивысшего эмоционального напряжения может смять, разорвать его.
5. Давать ребенку возможность проявить гнев непосредственно после фрустрирующего события.
6. Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.
7. Развивать способность к эмпатии. Эмпатия – это способность чувствовать состояние другого человека, умение вставать на его позицию. Агрессивных же детей чаще всего не волнуют страдания окружающих, они даже представить себе не могут, что другим людям может быть неприятно или плохо. Считается, что, если агрессор сможет посочувствовать "жертве", его агрессия в следующий раз будет слабее.
8. Расширять поведенческий репертуар ребенка.
9. Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.
10. Учить брать ответственность на себя.

Раздаточный материал к собранию для родителей.

Таблица 1. Стили родительского воспитания (в ответ на агрессивные проявления ребенка).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Стратегия воспитания | Конкретные примеры стратегии | Стиль поведения ребенка | Почему ребенок так поступает |
| Резкое подавление агрессивного поведения ребенка | "Прекрати!"  "Не смей так говорить"  Родители наказывают ребенка | Агрессивный (ребенок может прекратить сейчас, но выплеснет свои отрицательные эмоции в другое время и в другом месте) | Ребенок копирует родителей и учится у них агрессивным формам поведения |
| Игнорирование агрессивных вспышек ребенка | Родители делают вид, что не замечают агрессии ребенка, или считают, что ребенок ещё мал | Агрессивный (ребенок продолжает действовать агрессивно) | Ребенок думает, что делает всё правильно, и агрессивные формы поведения закрепляются в черту характера |
| Родители дают возможность ребенку выплеснуть агрессию приемлемым способом, в тактичной форме запрещают вести себя агрессивно по отношению к другим | Если родители видят, что ребенок разгневан, они могут вовлечь его в игру, которая снимет его гнев. Родители объясняют ребенку, как надо вести себя в определенных ситуациях | Скорее всего, ребенок научится управлять своим гневом | Ребенок учится анализировать различные ситуации и берет пример со своих тактичных родителей |

Критерии агрессивности (схема наблюдения за ребенком):

Ребенок:

1.Часто теряет контроль над собой.

2.Часто спорит, ругается со взрослыми.

3.Часто отказывается выполнять правила.

4.Часто специально раздражает людей.

5.Часто винит других в своих ошибках.

6.Часто сердится и отказывается сделать что-либо.

7.Часто завистлив, мстителен.

8.Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих, которые нередко раздражают его.

                Предположить, что ребенок агрессивен, можно лишь в том случае, если в течение не менее шести месяцев в его поведении проявлялись хотя бы четыре их восьми перечисленных признаков. Ребенку, в поведении которого наблюдается большое количество признаков агрессии, необходима помощь специалиста – психолога или врача

Помимо этого, при наличии агрессивных проявлений у ребенка родителям необходимо соблюдать следующие Правила:

1.        Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка.

2.       Демонстрировать модель неагрессивного поведения.

3.       Быть последовательным в наказаниях ребенка, наказывать за конкретные проступки. Необходимо помнить, что частые наказания являются негативным способом контролирования поведения ребенка. Они заставляют его чрезмерно подавлять свой гнев, что способствует появлению в характере пассивно-агрессивных черт. Что же такое пассивная агрессия и какие опасности она в себе таит? Это скрытая форма агрессии, её цель – вывести из себя, расстроить родителей, причем ребенок может причинять вред не только окружающим, но и себе. Он начинает специально плохо учиться, в отместку родителям надевать те вещи, которые им не нравятся и т.д. Главное – вывести родителей из себя. Чтобы устранить такие формы поведения, система поощрений и наказаний должна быть продумана в каждой семье. Наказывая ребенка, необходимо помнить, что эта мера наказания ни в коем случае не должна унижать достоинства ребенка. Наказание должно следовать непосредственно за проступком, а не через день, не через неделю, кроме того, нельзя наказывать за один проступок дважды. Наказание будет иметь эффект лишь в том случае, если ребенок сам считает, что заслужил его.

4.       Обучать приемлемым способам выражения гнева. Помочь детям доступным способом выразить гнев могут так называемые "Стаканчик для криков" ("Мешочек для криков"), "Листы гнева". "Лист гнева" обычно представляет собой форматный лист, на котором изображено какое-либо смешное чудовище с огромным хоботом, длинными ушами и восьмью ногами (на усмотрение автора). Хозяин лист в момент наивысшего эмоционального напряжения может смять, разорвать его.

5.        Давать ребенку возможность проявить гнев непосредственно после фрустрирующего события.

6.       Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.

7.        Развивать способность к эмпатии. Эмпатия – это способность чувствовать состояние другого человека, умение вставать на его позицию. Агрессивных же детей чаще всего не волнуют страдания окружающих, они даже представить себе не могут, что другим людям может быть неприятно или плохо. Считается, что, если агрессор сможет посочувствовать "жертве", его агрессия в следующий раз будет слабее.

8.       Расширять поведенческий репертуар ребенка.

9.       Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.

10.     Учить брать ответственность на себя.