

Агрессивное поведение: как помочь ребенку?

Портрет агрессивного ребёнка

Не заметить ребёнка с агрессивным поведением довольно сложно. Часто это драчливый и грубый ребёнок, который может напасть и ударить сверстника или родителей, ломающий игрушки, кричащий или целенаправленно употребляющий грубые выражения.

Агрессивный ребёнок становится большой проблемой для родителей, воспитателей, учителей. Такого «сложного» ребёнка очень трудно принять, и ещё сложнее понять, в чём причина такого поведения.

Агрессивное поведение детей – это «крик о помощи» и своеобразный метод привлечения внимания. Такой ребёнок «сигнализирует» о том, что он нуждается в любви и ласке, понимании и принятии. С помощью агрессии он даёт понять, что испытывает внутренний дискомфорт, что чувствует себя отверженным и забытым.

Безразличие и жестокость со стороны родителей могут приводить к проблемам в детско-родительских отношениях, итогом которых становится уверенность ребёнка в том, что его не любят. Чтобы изменить сложившуюся ситуацию и «заслужить» любовь родителей, дети пытаются привлечь их внимание любым способом, в том числе и агрессивным поведением. Если ребёнок чувствует, что уязвим, если он не уверен в себе, если он не может влиться в детский коллектив и почувствовать себя там «своим», то и агрессия со стороны такого ребёнка не заставит себя долго ждать.

Такие дети чаще всего не могут оценить свою агрессивность, они не замечают, что такая форма поведения приводит к каким-то негативным последствиям. Они тревожны, пугливы, им кажется, что весь мир настроен против них.

Очень важно, чтобы родители и педагоги понимали, чем отличается «агрессия» и «агрессивность»:

Агрессия – это «разовый» поступок ребёнка, который нарушает морально-этические нормы и может привести к причинению морального или физического вреда окружающим.

Агрессивность – это форма поведения, которая со временем становится «привычной».

Виды агрессии

Среди видов агрессии можно выделить следующие:

Вербальная агрессия

Этот вид агрессии проявляется в словесной форме: повышенный тон разговора, переходящий на крик, оскорбления и унижения, возможны даже угрозы.

Физическая агрессия

Данный вид агрессии проявляется в конкретном физическом воздействии по отношению к какому-либо лицу или причинении ущерба

чужому имуществу: укусы, побои, повреждение различных вещей, техники и т.д.

Прямая агрессия

Вид агрессии, который направлен на определённый объект.

Косвенная (непрямая) агрессия

С помощью этого вида агрессии ребёнок может сплетничать, использовать злобные шутки, провоцировать.

Аутоагрессия

Этот вид агрессии, который ребёнок использует против самого себя. Проявляется в выдирании волос, ресниц, бровей, обгрызании ногтей, частой травматизации.

Как понять, что ваш ребёнок агрессивен к себе: симптомы и признаки, диагностика

На что же следует обратить внимание родителей в поведении ребёнка:

– ребёнок не может контролировать свои слова, действия, эмоции, поведение в целом. В редких случаях может пытаться взять под контроль своё поведение, но, ни чего из этого не выходит;

– ребёнок часто ругается с ровесниками и взрослыми, целенаправленно вступает с ними в споры и выясняет отношения;

– ломает игрушки, рушит строения, выполненные другими; любит портить вещи других и при этом получает явное удовольствие;

– не реагирует на просьбы, указания и нарушает установленные правила;

– намеренно совершает «плохие» поступки, чтобы вызвать негативную реакцию;

– помнит об обиде и обидчике, зачастую хочет отомстить обидчику;

– не может признавать свои ошибки, всегда пытается оправдаться или обвинить другого.

Для детей, особенно дошкольного возраста, свойственно непослушание. Если на это есть серьёзная причина (несправедливое наказание, обида), то злость ребёнка и его агрессия вполне оправдана, и в таких случаях считается абсолютно нормальной реакцией ребёнка.

Родителям стоит принимать меры только в том случае, если они замечают у своего ребёнка как минимум несколько признаков из вышеперечисленных регулярно (от шести месяцев).

Диагностика

При возникновении сомнения относительно уровня агрессии ребёнка, родителям следует обратить особое внимание на его рисунки, ведь они могут быть очень информативными. Возможно, пришло время обратиться за помощью в случаях, если ребёнок:

изображает себя в виде маленькой фигуры (относительно других объектов, находящихся на рисунке);

рисует себя в «закрытой» позой (вытянутая, угловатая фигура с прижатыми к телу или спрятанными за спину руками);

рисует себя с большими глазами, с чётко прорисованными зрачками;

чётко прорисовывает зубы и ногти;

рисует оружие;

пожар;

огромные руки, кулаки;

регулярно «забывает» нарисовать кого-то из членов семьи или оставляет эту фигуру не раскрашенной;

а также:

если на рисунке много исправлений;

линии рисунка слабые или нет чётких контуров.

Диагностику агрессивного поведения ребёнка должны проводить специалисты (психолог, психотерапевт, невропатолог). Главная цель такого диагностирования – выяснить причину агрессивного поведения, понять зачем, почему и от чего он защищается. Также следует прояснить, какие есть «ресурсы» у данного ребёнка, на них можно будет «опереться» в решении данной проблемы.

Проявление агрессии в разном возрасте

Проявление агрессии у детей можно увидеть на разных возрастных этапах:

Младенчество

Младенцы проявляют свою агрессию, когда голодны, испытывают боль, дискомфорт, находятся в неудобном положении.

Раннее детство

Маленькие дети склонны к проявлению агрессии:

к взрослому и связано это с достижением какой-либо цели;

к новорождённому брату, сестре, так как обостряется чувство страха потерять материнскую любовь, чувство ревности;

после кризиса трёх лет агрессия обычно «притухает».

Дошкольный возраст

агрессивная реакция на обиду

Появляется враждебность к сверстникам. Агрессия может проявляться как реакция на обиду.

Школьный возраст

В этом возрасте агрессия проявляется чаще всего в вербальной форме для защиты своих интересов (оскорбления, ругательства) или для выхода из изоляции. Через агрессию школьник может выражать обиду и страх.

Подростковый возраст

В подростковом периоде проявление агрессии носит показательный характер: «Я взрослый и могу себе это позволить!». Чаще всего агрессию проявляют лидеры и/или аутсайдеры, так как агрессия в этом периоде тесно связана с общением со сверстниками.

Причины детской агрессии

Эмоциональная бездна

Если у родителей и ребёнка не установлена или утрачена положительная эмоциональная связь, если родители решают свои проблемы между собой очень бурно и эмоционально, и крайний вариант – винят ребёнка в своих проблемах, то это может привести к появлению и закреплению агрессии в поведении детей.

Здесь возможны два варианта развития событий, ведущие к агрессии:

Подражание. Когда агрессия воспринимается как допустимый вариант поведения и усвоенный способ решения проблем.

Утрата надежной привязанности (когда нет контакта). Если контакт родителя и ребёнка утрачен или он не был установлен с самого начала, проявление агрессии в поведении ребёнка не заставит себя долго ждать.

Неуважение к личности ребёнка

Если взрослый (особенно родители) позволяет себе оскорбления, унижения, некорректные высказывания в сторону маленького человека, то это приводит к развитию глубоких комплексов. Итогом такого общения может стать не только агрессия, но и вспышки сильнейшей ярости.

Низкая самооценка

Одной из причин агрессивного поведения ребёнка может быть низкая самооценка. Если ребёнок не уверен в себе, то в он не уверен и в окружающих. Низкая самооценка «рисует» в воображении опасность, которая может исходить от ровесников, родителей, педагогов. В подобных случаях ребёнок не дожидаясь, когда его обидят, начинает вести себя агрессивно сам, предупреждая таким образом придуманную атаку «из вне».

Если у таких детей на фоне заниженной/низкой самооценки нет возможности получить эмоциональную поддержку от родителей, то есть вероятность, что ребёнок сделает выбор в пользу агрессивной формы поведения.

Гипер и гипоопека

Полное отсутствие контроля, как и его чрезмерное проявление, несут в себе большую опасность влияния на формы поведения ребёнка и в частности на уровень проявления агрессивного поведения. Чрезмерность контроля со стороны родителей может порождать страх, тревогу, которые аккумулируясь в ребёнке, приведут к неизбежному протесту против существующих правил. Часто это происходит именно в форме агрессии.

Желание быть лучшим среди сверстников часто подталкивает детей к проявлению агрессивной формы поведения.

Современные герои мультфильмов, художественных и документальных фильмов, компьютерных игр, вне зависимости от того – положительные они или отрицательные, несут в себе агрессию. Часто на экранах мы видим применение силового вмешательства в якобы «благих» целях. Взрослые понимают, что это – крайний вариант выхода их ситуации, ребёнок же считает это послание призывом действовать подобным образом в любых ситуациях. Этот путь они считают самым удобным в достижении определённого статуса среди сверстников.

В таких случаях важно объяснить ребёнку, что есть разные пути достижения статуса лидера: например, через способности и увлечения.

«Такой, как все»

В настоящее время ребёнок, попадая в тот или иной социум, детский коллектив видит различные варианты поведения. Если в классе «поддерживается» агрессивное поведение, то ребёнку, дабы не выделяться и не быть аутсайдером проще надеть «маску агрессии», нежели бороться с подобными «нормами». Давление, которое оказывает на ребёнка класс, можно сравнивать с феноменом толпы – противостоять такому давлению сложно даже взрослому человеку, не говоря уже о детях.

Не следует забывать и о таких причинах, как переутомление, запрет на физическую активность, чрезмерное употребление некоторых продуктов питания (шоколад, кофеин и др.), температура воздуха, уровень шума и т.д.

Как бороться с детской агрессией – советы психолога

Родителю нужно знать некоторые истины, которые помогут ему в борьбе с агрессией ребёнка:

Выход, а не подавление. Всегда важно давать выход эмоциям, не «зажимая» их и не «подавляя». Этому должны научиться сами родители, а уже потом научить этому своих детей. Если вы злитесь, то не бойтесь говорить об этом своему ребёнку. Это нормально. Таким образом, вы проговариваете проблему, и вам становится легче. Параллельно вы показываете ребёнку, что и он может так делать – говорить о том, что ему не нравится, что он зол или чем-то расстроен. Постепенно ребёнок освоит этот «манёвр» и поймёт, что гораздо легче говорить о проблеме, нежели пытаться привлечь внимание своим ужасным поведением.

Правильный пример. Важно, чтобы ваши слова ни расходились с вашими действиями. Отдавайте себе в этом отчёт. Не требуете от ребёнка того, чего не можете выполнить сами.

Если вы хотите, чтобы ребёнок экологично выражал свои эмоции, обратите внимание на то, как делает это его окружение, и прежде всего, вы – родители. Если у вас сложности с выражением своей агрессии и вы не можете «принимать» агрессивное поведение своего ребёнка, то возможно, стоит обратиться к психологу.

Агрессия неминуема. Если «приступ» агрессии уже начался, ребёнок кричит, пытается ударить, то лучший вариант – крепкие объятия. Когда он успокоится, вы можете сказать, что готовы выслушать его всегда, когда ему плохо. Беседовать с ребёнком в такие моменты лучше без посторонних и без эмоционально окрашенных слов и выражений.

Способы коррекции агрессивного поведения

Всех родителей, столкнувшихся с агрессивным поведением ребёнка интересует вопрос: «Как правильно подойти к коррекции такого поведения?»

Следует отметить: для того чтобы был виден устойчивый результат работы, необходимо, чтобы коррекция носила не эпизодический характер, а постоянный и комплексный.

К наиболее популярным способам коррекции агрессивного поведения, особенно в дошкольном возрасте, можно отнести арттерапию во всём её многообразии:

изотерапия (можно использовать различные способы рисования: кляксотерапия, рисование пальчиками, ладонями, стопами);

песочная терапия;

глинотерапия;

куклотерапия (можно приобрести или сшить самим куклы для кукольного или пальчикового театра, изготовить бумажные фигурки для настольного театра);

сказкотерапия (сочинение сказок самим ребёнком и для ребёнка. Важно предлагать для ребёнка роль с позитивной силовой характеристикой, к примеру: рыцари, богатыри и др);

танцевальная терапия и др.

Следует обратить внимание на подвижные игры, способствующие снятию напряжения и нейтрализации агрессии; игры на развитие коммуникации ребёнка и позитивной модели поведения, игры на развитие эмпатии и релаксационной направленности.

Для выхода накопившейся агрессии ребёнку можно предложить:

комкать и рвать бумагу;

подраться с подушкой или боксёрской грушей;

использовать «мешочек / стаканчик для криков»;

использовать надувные дубинки, водяной пистолет, батут;

пинать ногой консервную банку;

втирать пластилин в картон.

Ошибки родителей

На формирование и закрепление агрессивного поведения детей могут влиять следующие факторы:

низкая степень сплочённости семьи;

неадекватный стиль семейного воспитания (гипоопека, гиперопека);

разные стили воспитания у родителей;

демонстрация модели агрессивного поведения (родителей к детям, отца к матери и др.);

поощрение агрессивных тенденций в поведении детей;

равнодушное отношение к социальной успешности ребёнка;

применение физических наказаний;

угрозы, «вербальное насилие»;

введение каких-либо ограничений;

полное отсутствие поощрения;

дефицит внимания на воспитание и внутрисемейное общение;

чрезмерный контроль / отсутствие контроля;

отсутствие эмоционального контакта;

недооценка роли личного примера родителей;

«жизнь ради детей»;

неконтролируемое использование гаджетов.

Рекомендации родителям агрессивного ребёнка

воспитание агрессивных детей

Нельзя запрещать ребёнку выражать негативные эмоции. Подчеркивайте, что любые эмоции – это нормально!

Помогите ребёнку найти способ для «экологичного» выражения агрессии (это может быть спортивная секция, подвижные игры).

Разговаривайте с ребёнком, спрашивайте о том, что его беспокоит.

Повышайте самооценку ребёнка: хвалите за его «сильные» стороны, подчёркивайте достоинства.

Снижайте уровень критики.

Постарайтесь исключить или минимизировать агрессию из окружающего мира ребёнка (наказания, ТВ и компьютерные игры с агрессивными акцентами, грубые фразы в разговоре).

Старайтесь общаться из позиции «на равных».

Следите, чтобы ваши слова ни расходились с делом (к примеру: говорим о недопустимости применения нецензурных слов, а сами их применяем).

Развивайте коммуникативные навыки ребёнка.

Следует помнить, что наказания и запрет на выражение негативных эмоций могут закрепить агрессивное поведение ребёнка, загнать проблемы вглубь. Ищите причину возникновения такого поведения.

Большинство родителей на разных возрастных этапах, рано или поздно сталкиваются с агрессивным поведением ребёнка. И главное, что они должны помнить в такие моменты – решать эту проблему можно и нужно только через любовь, ласку и уважение к своему ребёнку.