



## **Агрессивное поведение детей. Как помочь ребенку?**

**Агрессия** — индивидуальное/коллективное поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда либо даже на уничтожение другого человека или группы.

Любое нарушение берет свое начало из конкретной ситуации.

**Условиями «перерастания» РЕАКЦИИ гнева в НАРУШЕНИЕ** являются:

— постоянное агрессивное поведение родителей, которым подражает ребенок и у которых «заражается» их агрессивностью;

— проявление нелюбви к ребенку, формирование у него ощущения незащитности, опасности и враждебности окружающего мира;

— длительные и частые фрустрации, источником которых являются родители или какие-либо обстоятельства;

— унижения, оскорбления ребенка со стороны родителей;

— взаимодействие во время игр со сверстниками, проявляющими агрессию, от которых дети узнают о преимуществах агрессивного поведения («Я самый сильный и мне все можно»);

— сцены насилия, демонстрируемые с экранов телевизоров, способствующие повышению уровня агрессивности зрителя, и в первую очередь детей.



В ряде случаев при проявлениях детской или подростковой агрессии требуется срочное вмешательство взрослых.

Экстренное вмешательство

нацелено на уменьшение или избегание агрессивного поведения в напряженных, конфликтных ситуациях. Для более конструктивного воздействия на агрессивные реакции детей разработаны специальные **рекомендации для педагогов и родителей**. Следующие **правила экстренного вмешательства** позволят в конфликтной ситуации обеспечить позитивное разрешение конфликтов.

### **1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.**

В тех случаях, когда агрессия детей не опасна и объяснима, можно использовать следующие **позитивные стратегии**:

- полное игнорирование реакций ребенка - весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения;

- выражение понимания чувств ребенка ("Конечно, тебе обидно...");

- переключение внимания, предложение какого-либо задания ("Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня");

- позитивное обозначение поведения ("Ты злишься потому, что ты устал").

## **2. 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, какие слова 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. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации.

### **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.

## **3. Контроль над собственными негативными эмоциями.**

Родителям и специалистам необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда ребенок или подросток 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.

## **4. Снижение напряжения ситуации.**

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детско-подростковой агрессией - уменьшить напряжение ситуации.

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

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
- демонстрация власти ("Взрослый здесь пока еще я", "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.

#### **5. 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 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.

#### **6. Сохранение положительной репутации ребенка.**

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



Для сохранения положительной репутации целесообразно:

- публично минимизировать вину ребенка ("Ты не виноват 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/подростку 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.

### **7. Демонстрация модели неагрессивного поведения.**

Важное условие воспитания "контролируемой агрессии" у ребенка - 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 (нерефлексивное слушание - это слушание без анализа (рефлексии), дающее возможность собеседнику высказаться. Оно состоит в умении внимательно молчать. Здесь важны оба слова. Молчать - так как собеседнику хочется, чтобы его услышали, и меньше всего интересуют наши замечания; внимательно - иначе человек обидится и общение прервется или превратится в конфликт. Все, что нужно делать - поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился.);*

- *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.*

***Упражнения, направленные на обучение ребенка приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности:***

- 1) комкать и рвать бумагу;*
- 2) бить подушку или боксерскую грушу;*
- 3) топать ногами;*
- 4) громко кричать, используя «стаканчик» для криков или «трубу», сделанную из ватмана;*
- 5) написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу;*
- 6) втирать пластилин в картонку или бумагу;*
- 7) использовать водяной пистолет, надувные дубинки, батут (в домашних ситуациях).*

*Позитивное, эффективное общение с агрессивным ребенком возможно, если взрослый обладает следующими навыками: — говорит с ребенком о своих чувствах и переживаниях на языке внутреннего «Я», языке «Я-сообщений»; — «активно слушает» внутренний мир ребенка, мир его чувств; — не оценивает личность ребенка, а говорит о нежелательных действиях ребенка; видит в словах и действиях ребенка позитивный настрой и благие намерения; обладает навыками саморегуляции своего эмоционального состояния. Книга Ю. Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?» может помочь родителям и педагогам приобрести знания, которые помогут им лучше общаться с детьми.*

### ***Литература:***

*1. Коррекция агрессивного поведения детей от 5 до 14 лет: Сост. О.П. Рожков. — М.: Издательство Московского психолого-социального*

института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2007. — 56 с. —  
(Серия «Библиотека педагога-практика»)  
2. Смирнова Т. П. Психологическая коррекция агрессивного поведения  
детей / Т. П. Смирнова. — Ростов н/Д: Феникс, 2004.

