

Агрессия, ее причины и последствия

1. Понятие агрессии, её виды. Агрессивность личности, агрессивные реакции.

Агрессия может проявляться как черта личности и ситуативно, как реакция на сложившиеся в данный момент обстоятельства.

Агрессивность (с лат. нападение) – это готовность, предрасположенность человека к реализации агрессивной модели поведения. Это устойчивая характеристика поведения, которая проявляется вне зависимости от ситуации.

Формы проявления агрессивных реакций:

1. **Физическая агрессия** (нападение)– использование физической силы против другого лица.

2. **Косвенная** – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо (сплетни, злобные шутки) или ни на кого не направленная (крик, топание ногами, битье кулаками по столу, хлопанье дверьми).

3. **Вербальная агрессия** – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг, ссора), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы, ругань).

4. **Негативизм** – оппозиционная манера в поведении, обычно направленная против авторитета или руководства, может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

5. **Раздражение** – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость, резкость)

6. **Обида** – зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания.

7. **Подозрительность** – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.

8. **Чувство вины** – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Самая **опасная – скрытая** агрессия, когда человек проявляет её исподтишка, такая агрессия **неконтролируема**.

Самая **простая – открытая** агрессия, она **контролируема**.

Поэтому самый безопасный ребёнок – тот, который выражает агрессию, его можно проконтролировать, с ним можно работать.

Если известно, откуда возникает агрессия, то её можно проконтролировать, перевести на другое проявление, не агрессию. **На начальном этапе важно перевести скрытую агрессию в открытую, не накапливать её в себе. Поэтому ребёнок с открытой агрессией – это нормальный, здоровый ребёнок, только его нужно научить не проявлять эту агрессию, а контролировать её, уметь выражать в спокойной ситуации, цивилизованным способом.**

Становление и проявление агрессивного поведения у подростков

На становление агрессивного поведения большое влияние оказывает характер наказаний, которые обычно применяют родители в ответ на проявление гнева у своего чада. В таких ситуациях могут быть использованы два полярных метода воздействия: либо снисходительность, либо строгость. Как это ни парадоксально, агрессивные дети одинаково часто встречаются и у слишком мягких родителей, и у чрезмерно строгих.

Исследования показали, что родители, резко подавляющие агрессивность у своих детей, вопреки своим ожиданиям, не устраняют это качество, а напротив, возвращают его, развивая в своём сыне или дочери чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы. Ведь всем известно, что зло порождает только зло, а агрессия – агрессию.

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

Только родители, которые умеют находить разумный компромисс, «золотую середину», могут научить своих детей справляться с агрессией. Пренебрежительное отношение к ребёнку также может вызвать проявление агрессивности ребёнка. Ребёнок чувствует, что ему уделяют мало внимания, не занимаются с ним, поэтому он ощущает себя одиноким. Такая ситуация может подтолкнуть его к тому, чтобы стать «трудным ребёнком», т.е. проявляя агрессивность, он тем самым вызывает раздражение взрослых, заставляя их обратить на него внимание. Чувство вины очень часто порождает агрессию. Чувство беспомощности – гнев. Страх, тревога, гнев и агрессивность очень тесно связаны между собой. Чувство гнева обычно относится к отрицательным эмоциям, но может быть и положительным эмоциональным проявлением.

Ситуативные предпосылки агрессивности

1. Оценка другими людьми.

Было установлено, что присутствие других лиц уже само по себе может либо усиливать, либо тормозить агрессию. Однако здесь важную роль играет оценка степени агрессивности наблюдателя.

2. Намеренность агрессии.

Для начала агрессии нередко бывает достаточно одного только знания, что другой человек имеет враждебные намерения, хотя непосредственного акта нападения не было. Часто в таких случаях основным запусковым стимулом выступает гнев, возникающий как эмоциональная реакция на планируемое насилие. Однако в тех случаях, когда противник заранее просит извинить его за агрессивное поведение, очень часто гнев не возникает вообще, и ответной агрессии не происходит.

3. Восприятие агрессии.

Дети, которые в семье чаще подвергаются наказаниям, во-первых, вообще, больше смотрят телевизионные передачи, во-вторых, в качестве

любимых передач они отмечают большее количество программ, в которых присутствует насилие, а в качестве любимых героев - телегероев, проявляющих враждебность и агрессию.

4. Желание возмездия.

Агрессия, особенно в детском возрасте, может возникать как ответная реакция на

неприемлемое поведение окружающих, то есть как акт возмездия за что – либо.

Влияние окружения, а также формы и в особенности степень проявления агрессивности можно проследить путем сравнения поведения мальчиков и девочек. Неудачи вызывают у них неодинаковую реакцию: мальчики большей частью дерутся, а девочки визжат. Объясняется это тем обстоятельством, что открытые проявления агрессивности в поведении мальчиков родители наказывают, не так строго, как те же проявления у девочек.

Тот факт, что обычно мальчики более терпимо относятся к проявлениям агрессивности, чем девочки, следствие влияния окружения. Проявление агрессивности в поведении мальчиков можно с достаточной уверенностью экстраполировать на будущее: наиболее обидчивыми, легкоранимыми и склонными к открытому проявлению агрессивности бывают именно те взрослые, в поведении которых в детстве часто проявлялись вспышки ярости. В отличие от мужчин, у женщин такой связи не наблюдается.

Как помочь агрессивному ребенку

Причин агрессивного поведения может быть много. Но часто дети поступают именно так потому, что не знают, как поступить иначе. К сожалению, их поведенческий репертуар довольно скуден, и если мы предоставим им возможность выбора способов поведения, дети с удовольствием откликнутся на предложение, и наше общение с ними станет более эффективным и приятным для обеих сторон.

Этот совет (предоставление выбора способа взаимодействия) особенно актуален, когда речь идёт об агрессивных детях. Работа педагогов с данной категорией детей должна проводиться в трёх направлениях:

- Работа с гневом. Обучение агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева.
- Обучение детей навыкам распознавания и контроля, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.
- Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию и т.д.

Рекомендации при взаимодействии с агрессивным ребенком

Уважаемые папы и мамы!

Конечно, терпеть хамство подростка очень трудно. Так и хочется дать грубияну достойный отпор и поставить его на место. Но будет ли от этого прок? Ведь мы, взрослые, прекрасно знаем: всякое обострение отношений лишь подливает масла в огонь. Будьте мудрее, избегайте конфликтов, чтобы не провоцировать ребенка. В этом помогут следующие **правила поведения**.

1. **Дайте свободу.** Свыкнитесь с мыслью, что ребенок уже вырос и далее удерживать его возле себя, не удастся, а непослушание – это стремление выйти из-под вашей опеки. Но, говоря о свободе, не забывайте философскую притчу о хомячке и коте Ваське. Жил у одного хозяина в клетке симпатичный хомячок и все время просил хозяина выпустить его на свободу, царапал дверцу клетки, умолял, просил открыть ее. А рядом с клеткой сидел кот Васька и тоже, проникнувшись сочувствием к судьбе узника, просил хозяина дать зверьку свободу. Но мудрый хозяин не выпускал хомячка, пока в комнате находился кот, ибо он прекрасно понимал, что свобода может иметь разные границы. Это поучительная притча, особенно для тех «хозяев», у которых подрастают дочери.

2. **Никаких нотаций.** Больше всего подростка бесят нудные поучительные родительские нравоучения. Измените, стиль общения: перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категоричных оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы. Особенно болезненно дети воспринимают критику взрослых в области моды и музыки. У разных поколений разные музыкальные пристрастия. И здесь взрослым надо быть мудрее и терпимее своих детей.

3. **Идите на компромисс.** Еще никому ничего не удалось доказать с помощью скандала. Здесь не бывает победителей. Когда и родители, и подростки охвачены негативными бурными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает. Тут наступает синдром красной тряпки, как для быка на испанской корриде.

4. **Уступает тот, кто умнее.** Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров. Чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с его неустойчивой психикой. Запомните: лавры победителя в отношениях с собственными детьми не украшают. Особенно болезненно подросток это воспринимает, когда конфликт происходит на глазах сверстников, в классе, спортзале и т.д.

5. **Не надо обижать.** Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопаний дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у нас. Родители обязаны быть политиками. В нормальных странах политика оценивают в трех номинациях: 1) порядочность, нравственность; 2) знания, образование; 3) тактичность, вежливость по отношению к своим

оппонентам. Так будем же политиками хотя бы по отношению к своим детям!

6. **Будьте тверды и последовательны.**

Родители, помните! Дети – отличные психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, несмотря на нашу готовность к компромиссу, сын или дочь должны знать, что родительский авторитет незыблем, если же взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от него хорошего поведения.

Памятка по взаимодействию с агрессивным ребенком.

Принимайте ребенка таким, каков он есть.

Предъявляя к ребенку свои требования, учитывайте не свои желания, а его возможности.

Расширяйте кругозор ребенка.

Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивая его значимость в выполняемом деле.

Игнорируйте легкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих.

Бороться с агрессивностью нужно **терпением**. Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей и учителей.

Объяснением. Подскажите ребенку, чем интересным он может заняться.

Поощрением. Если вы похвалите своего воспитанника за хорошее поведение, то это пробудит в нем желание еще раз услышать эту похвалу.

Когда младший подросток ведет себя агрессивно, важно переключить его агрессию, дать ей выплеснуться, направив ее в игровое русло.

Иногда полезно просто повозиться с ребенком, побегать с ним, дать ему поколотить боксерскую грушу и т.д.

Если он часто испытывает такую потребность, то помогут занятия спортом. Они позволят не только избавиться от напряжения, но и научиться быть собранным.

Важно создать оптимальный режим дня, при котором у него останется достаточно времени для прогулок, игр и сна.

Следует полностью исключить из просмотра фильмы, содержащие сцены жестокости и насилия, устрашающие фантастические образы. Такие фильмы оказывают крайне разрушительное действие на не сформировавшуюся психику ребенка. Младшие школьники не всегда отделяют вымысел от реальности, поэтому зачастую после просмотра подобных телепрограмм у детей возникают страхи.

**Памятка для родителей
по предупреждению детской агрессивности**

1. Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.
2. Не давайте своему ребенку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.
3. Не ставьте своему ребенку каких бы то ни было условий.
4. Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребенка.
5. Не наказывайте своего ребенка за то, что позволяете делать себе.
6. Не изменяйте своим требованиям по отношению к ребенку в угоду чему-либо.
7. Не шантажируйте ребенка своими отношениями друг с другом.
8. Не бойтесь поделиться с ребенком своими чувствами и слабостями.
9. Не ставьте свои отношения с собственным ребенком в зависимости от его учебных успехов.

- Помните, что ребенок – это воплощенная возможность! Воспользуйтесь ею так, чтобы она была реализована в полной мере!

Для преодоления детской агрессии в своем педагогическом арсенале родители должны иметь:

**внимание,
сочувствие,
сопереживание,
терпение,
требовательность,
честность,
откровенность,
открытость,
обязательность,
доброту,
ласку,
заботу,
доверие,
сердечность,
понимание,
чувство юмора,
ответственность,
такт,
дружелюбие,
умение удивляться,
надежду и любовь.**