|  |
| --- |
|  [Семинар – практикум для родителей младших школьников на тему:](http://vashpsixolog.ru/working-with-parents/51-interviews-advice-for-parents/1516-lecture-for-parents-of-younger-students-on-the-theme-aggression)  [«Агрессивность»](http://vashpsixolog.ru/working-with-parents/51-interviews-advice-for-parents/1516-lecture-for-parents-of-younger-students-on-the-theme-aggression)  |

|  |
| --- |
| Работа с родителями - Беседы, консультации для родителей |
| Многие взрослые понимают детство как возраст беспечности и беспредельного оптимизма и лишают ребёнка права на негативные эмоции или формы поведения (гнев, страх, обиду, злость, мстительность и т.д.). Они обращаются к психологам с жалобами на его поведение: вспыльчивость, недружелюбие к товарищам и близким, грубость, жестокость, агрессивность.**Агрессия – форма поведения, противоречащего нормам и правилам сосуществования людей в обществе, причиняющего физический вред людям или вызывающего у них отрицательные переживания, состояние напряжённости, страха, подавленности и т.д.** |

Агрессия может проявляться по-разному. Она может быть косвенной – в форме доносов, сплетен, злых шуток; направленной на самого себя (аутоагрессия) – это не только суициды, самоуничтожение, самообвинение, но и всевозможные повреждения: шрамы, наколки и т.д. Агрессия может проявляться и по отношению к неодушевлённым предметам и находить выход через порчу предметов.
**Агрессивность – относительно устойчивая черта личности, которая проявляется в готовности к нападению.**
Агрессивность – не всегда плохо. Ей сопутствуют положительные черты, которые могут пригодиться в жизни. Это настойчивость, инициатива, упорство в достижении цели, стремление к победе, преодоление препятствий. Агрессия часто возникает в борьбе, а всякая борьба требует вышеуказанных качеств. В агрессивном действии имеются все формальные качества воли, а она всегда присуща лидерам и победителям. Но есть и негативный аспект – агрессивная личность всегда пренебрегает правами и чувствами других людей ради достижения своих собственных целей. Лидер легко может превратиться в угнетателя, деспота.
Что касается детской агрессивности, то часто агрессивность ребёнка провоцируется поведением самих родителей. Если между супругами нет взаимопонимания, происходят постоянные стрессы, заканчивающиеся драками, то ребёнок начинает подражать им в поведении.
Агрессивность может перейти все границы в семье, где родители не осмеливаются сказать ребёнку: «Нет, нельзя!» Чаще всего это происходит из за чувства вины, которые испытывает один из родителей. Например, отец считает, что когда-то незаслуженно обидел ребёнка. Он чувствует себя виноватым и поэтому ни в чём не может отказать своему отпрыску. Случается и так, что мать не любит своего ребёнка за то, что он приносит ей много хлопот. Но она боится признаться в этом самой себе. Ей кажется, что если она будет с ребёнком строга, то он догадается о её нелюбви к нему.
Гиперопекающие (сверхопекающие) родители часто стимулируют у ребёнка инфантильные формы поведения: отсутствие самостоятельности, капризность, ребячество. Дети со сверхконтролем со стороны родителей (чаще матерей) имеют много социальных страхов. У них присутствует запрет не только на проявление, но и на чувствование гнева. Они убеждены, что никогда и ни на кого не злятся. У этих детей всегда социально желательное поведение. Они не умеют проявлять агрессивные реакции даже тогда, когда те действительно необходимы, при этом всячески стремятся получить одобрение взрослых. Они абсолютно послушны, стараются поступать всегда правильно, так как нужно, и чаще всего воспринимают желания родителей как свои собственные. Таких детей необходимо обучать пониманию своих чувств, проявлению их (даже чувства гнева) во взаимоотношениях с членами семьи. Важно, чтобы ребёнок понял, что гнев – это нормальное чувство и его периодически испытывают все люди.
Родители часто стремятся воспитать в ребёнке главную «добродетель» - послушание, хотя часто сами не обладают способностью к полноценному эмоциональному общению, не умеют понять и выразить свои чувства. Это способствует формированию у ребёнка «изуродованной эмоциональности», которая провоцирует протестное поведение, выводит ребёнка на дорогу непослушания и вызывает агрессивное поведение.
Источником агрессивного поведения является и безотчётное ощущение обделённости, отсутствие оснований для самоуважения. Если ребёнок лишён уважения, и надежд его обрести, то у него не может сформироваться и самоуважение. Если его достоинства ни для кого не выступают ценностью, то и формирование чувства собственного достоинства будет затруднено. Агрессивные действия к более слабым сверстникам или педагогам, к которым нет должного уважения, станут естественным способом компенсации этого удручающего состояния.
Агрессия и враждебность по отношению к окружающему миру могут выступать как средство достижения какой-либо цели, как способ психической разрядки, как форма самореализации и самоутверждения, служить основными показателями психического развития ребёнка, как в норме, так и при различного рода отклонениях.
Многие дети бывают очень агрессивны по отношению друг к другу, они могут размахивать кулаками, набрасываться на сверстников. В раннем возрасте это обычное дело. Но, как правило, даже серьёзные стычки между ними – короткие и быстро гаснут. Конечно, нельзя допускать, чтобы в драках они пользовались предметами, которые могли бы их травмировать. Пусть лучше возятся с водой, песком, глиной, колотят боксёрскую грушу, стучат по мячу, давая, таким образом, выход своим чувствам и отрицательным эмоциям.
Если же вы заметили, что ваш ребёнок получает удовольствие, мучая других детей и животных, проявляет садистские наклонности, это, вероятно, проблема эмоционального или психиатрического плана. В этом случае вам следует обратиться к врачу-специалисту.
Гиперактивность ребёнка тоже является поводом для обращения к специалисту. По современным данным, корни его генетические, связаны с небольшим нарушением биохимических процессов в коре головного мозга. Есть дети, у которых гиперактивность проявляется в лёгкой форме, но если она есть, то заметна с рождения.
При оценке агрессивного поступка важно учитывать, что агрессия у детей имеет динамику. Обострение агрессивного поведения отмечается в периоды [**кризисов**](http://vashpsixolog.ru/working-with-parents/51-interviews-advice-for-parents/1516-lecture-for-parents-of-younger-students-on-the-theme-aggression) личностного развития, в периоды наибольшей эмоциональной нестабильности. В это время ребёнок максимально чувствителен к внешним воздействиям и агрессия со стороны взрослого фиксируется в сознании ребёнка как допустимая форма социального поведения.
Одним из периодов [**кризиса**](http://vashpsixolog.ru/working-with-parents/51-interviews-advice-for-parents/1516-lecture-for-parents-of-younger-students-on-the-theme-aggression) личностного развития является возраст 7-8 лет (в зависимости от психического и физического развития ребёнка возможно смещение этих возрастных рамок). В это время возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, что выражается в непоседливости и повышенной эмоциональной возбудимости.
Считается, что этот кризис проходит легче, чем в 3-4 года, однако переносится он детьми едва ли не тяжелее, так как обычно связан с таким потрясением как поступление в школу. Дело в том, что, когда малыш самоутверждается, он, несмотря на все свои причуды, чувствует себя защищённым – мама рядом, даже если она и сердится на него. У подростка в какой-то мере сформировано мировоззрение, полнее представление об окружающем мире, шире круг друзей. Первоклашка же оказывается, словно брошенным в воду. Требования в школе совсем другие – если в садике малыш играл, спал и совсем чуть-чуть занимался, то теперь приходится многое делать самому, он ощущает ответственность, мама не всегда рядом. Если же что-то не ладится в школе или в семье, он не может найти выход из ситуации самостоятельно.
Если в этом возрасте ребёнок перенесёт психическую травму, тяжёлую болезнь, либо будет постоянно находиться в нервно-психическом напряжении, то у него может произойти задержка развития формирования личности. И в дальнейшем у ребёнка будут преобладать такие черты, как эмоциональная неустойчивость, низкий самоконтроль, неуверенность в себе, тревожность, робость и т.д. Эти черты характера могут затруднить адаптацию ребёнка в социальной сфере, снизить его способность к правильной оценке ситуаций.
Агрессия возникает на самых ранних этапах развития ребёнка, долго не осознаётся им в той степени, в которой это необходимо для регуляции поведения. Ребёнок не способен адекватно оценить ситуацию, свои возможности, предусмотреть последствия агрессивных действий, справиться с эмоциями. Ему не хватает не столько умения просто «сдерживать» агрессию, сколько способности управлять своим агрессивным состоянием и действиями.
Часто учителя и родители ставят себе целью исправить агрессивное поведение ребёнка. Если оно оценено как жестокое, а значит, противоречащее социальным нормам, сложившиеся педагогические каноны однозначно рекомендуют взрослому принимать наказание «чтоб впредь неповадно было». Возникает порочный круг: агрессия ребёнка рождает агрессию взрослого, а агрессия взрослого в свою очередь стимулирует агрессию ребёнка (обиду, ощущение несправедливости, изолированности, желание отомстить и т.д.) Заставляя раз за разом переживать озлобленность, обиду, враждебность, родитель создаёт условия для формирования агрессивности как устойчивой черты личности. Исследования показали, что дети, которых отшлёпывали, совсем не помнят, за что их наказали. Они убегают от взрослых, кипят злостью, и не раскаиваясь. Ребёнок начинает чувствовать себя беспомощным, никчемным, неспособным быть «хорошим». Чаще всего «исправившейся» задира и безобразник всего лишь «затаился». Неустранённые импульсы его плохого поведения при этом накапливаются и могут вырваться в самой непредсказуемой форме.
Родителям следует помнить, что наказание приводит к снижению агрессии лишь у тех детей, точнее, мальчиков, которые почти полностью соотносят себя со своими отцами. При отсутствии такой идентификации наказание всегда ассоциируется с агрессией.
Если агрессия является выражением гнева, то возможно применение разнообразных способов воздействия:

научите ребёнка преобразовывать прямую агрессию в косвенную, выплёскивать внутреннее напряжение через активные действия, занятия спортом, подвижные игры, символическое её проявление (топнуть ногой, громко стукнуть книгой по столу и т.п.)

снять агрессию помогут и специальные упражнения. Дети хорошо осваивают их в том случае, если агрессивность действительно приносит им множество проблем и они осознают это. Например, можно научить ребёнка в момент импульса к агрессии концентрировать внимание на своих руках и нарочно сжимать кулаки с предельным усилием. Гипернапряжения неизбежно сменять релаксацией мышц. И если агрессия не уйдёт вовсе, то она станет управляемой.

Развивайте у ребёнка умение снижать уровень эмоционального напряжения через физическую релаксацию (для этого используются прослушивание спокойной музыки, фантазии-визуализации, медленные танцы, специальные дыхательные упражнения, методы аутотренинга и т.п.);

Обучение ребёнка проговаривать партнёру по общению свои чувства, предлагать сотрудничество. Это поможет преодолеть противоречия, предотвратить конфликты в будущем.

Первое необходимое условие для решения проблемы агрессивности ребёнка – единство действий родителей в воспитании ребёнка. Если не удаётся найти общий подход в воспитании самостоятельно, то стоит обратиться к квалифицированному консультанту. Если родители единодушны в вопросах воспитания, то им прежде всего нужно выяснить причины агрессивности ребёнка. Нередко это не жестокость, а просто выход сверхэнергии ребёнка. Пусть он резвится один или с друзьями, пусть они борются друг с другом. То, что со стороны может показаться жестокой схваткой. Для них просто разрядка.

Если у ребёнка неуёмная энергия – найдите ей здоровый выход. Роликовые коньки, скейт, велосипед, футбольный, волейбольный, баскетбольный мячи, летающая тарелка, лыжи, салазки – это то, что нужно им как воздух.

Помните, что, если дети в момент ссоры топают ногами, выкрикивают угрозы и оскорбления, изо всех сил хлопают дверьми, всё это в порядке вещей и не выходит за рамки нормального поведения. В таких случаях просто разведите их в разные стороны. Пусть успокоятся, а потом поговорите с каждым в отдельности. Выслушайте их очень внимательно, пусть выговорятся, а может быть, и выплачутся. Тогда их гнев окончательно уляжется. При этом не надо ни утешать, ни критиковать, ни выступать в роли судьи. Попробуйте спокойно разобраться в истинных причинах агрессии. В разговоре с глазу на глаз объясните ребёнку, что не надо стыдиться своих чувств, даже гнева, в этом нет ничего предосудительного, но нужно стремиться решать вопросы мирным путём.

Учите ребёнка словесно выражать свою агрессивность.

Если ребёнок задира и драчун, убедитесь, что вы сами не провоцируете такое поведение. Не разговаривайте с агрессивным ребёнком на повышенных тонах – тем самым вы «подключаетесь» к его возбуждению и провоцируете усиление агрессивных импульсов.

Ваша спокойная, плавная речь позволит ребёнку переключиться, и он начнёт слушать вас. Особенно важно при этом признать право ребёнка возмущаться и выбрасывать свою энергию различными способами. После такого признания ребёнок начнёт к вам прислушиваться, и тогда у вас появится шанс помочь ему освоить более мирные способы «выхода» агрессивных импульсов.

Не прибегайте к физическим наказаниям.

В ссорах между братьями и сёстрами почти всегда идёт речь о проблемах «старший - младший», «мальчик - девочка». Родители часто поддаются искушению отругать того, кто сильнее. Но нужно помнить: если вы всегда будете на стороне слабого, то в конце концов он сделает жизнь сильного невыносимой. Слабый поймёт, что его выходки остаются безнаказанными. Если сильный ударит, то родители его накажут; стало быть, всегда победа будет на стороне слабого. С другой стороны, нельзя допускать, чтобы слабые дети были запуганы более сильными или агрессивными. Нужно и тех и других учить нести ответственность за поступки.

Бывает, что дети чаще ссорятся в выходные дни; в этом случае постарайтесь их отвлечь. Пусть один из них пойдёт на кружок, а другой в секцию, бассейн или начнёт мастерить поделку с отцом. Занятий можно придумать множество.

Исключите просмотр фильмов и телепередач со сценами насилия и жестокости. Дети больше, чем взрослые, подвержены негативному воздействию средств массовой информации. Они, в отличие от взрослых (которые просто эмоционально переживают происходящее на экране), принимают негативное поведение героев за образец. Часто дети, которые с удовольствием смотрят сцены насилия, начинают более агрессивно вести себя по отношению к сверстникам.

Существует ошибочное мнение, что мультики «Том и Джерри», «Ну, погоди!» способны провоцировать агрессию. Однако это не так. Дело в том, что у детей, (в отличие от взрослых) своя особенность восприятия: чем реалистичнее картина, тем больше она воздействует на психику ребёнка. То, что происходит в мультиках, воспринимается детьми «понарошку». Особенно сильное воздействие насилие на экране оказывает на детей, если они могут идентифицировать себя с героем. В этом плане на них больше влияет документальное и художественное кино.
Помогите ребёнка найти друзей. Вы многое можете сделать для его развития в социальном плане. Пусть он чаще общается с ровесниками в спокойной обстановке под наблюдением взрослых. Например, приглашайте гостей, у которых дети примерно такого же возраста. В непринуждённой обстановке, участвуя в занятиях взрослых, дети быстрее и незаметнее усвоят правила общения.
Самое важное, чтобы ребёнок видел миролюбивые отношения между людьми и в его окружении отсутствовали бы негативные примеры агрессивного поведение. Воспитание на принципах сотрудничества – главное условие предотвращения агрессивности. Будьте внимательны к ребёнку, дайте ему понять, как он вам дорог и нужен. Чаще ласкайте ребёнка, чтобы он чувствовал вашу моральную поддержку.