



## Как предупредить проявление агрессии в поведении ребенка

### (Консультация для родителей )

*Подготовил:  
Воспитатель  
Савина Н.В  
17.11.24г*

Невозможно представить себе такую газету, журнал или программу радио или теленовостей, где не было бы ни одного сообщения о каком-либо акте агрессии или насилия. Статистика красноречиво свидетельствует о том, с какой частотой люди ранят и убивают друг друга, причиняют боль и страдания своим близким. Хотя чаще всего, взаимодействуя с другими людьми, мы не ведем себя жестоко или агрессивно, наше поведение все равно оказывается источником физических и духовных страданий наших близких.



Конечно, даже и в тех случаях, когда люди увечат и убивают друг друга с помощью копий, луков, стрел, духовых ружей и другого примитивного оружия, их действия деструктивны и ведут к ненужным страданиям.

Мы должны также задать вопрос, почему люди действуют агрессивно и какие меры необходимо принять для того, чтобы предотвратить или взять под контроль подобное деструктивное поведение.

Эти вопросы занимали лучшие умы человечества на протяжении многих веков и рассматривались с различных позиций - с точки зрения философии, поэзии и религии. Однако только в наше столетие данная проблема стала предметом систематического научного исследования, поэтому неудивительно, что не на все вопросы, возникающие в связи с проблемой агрессии, имеются ответы. В сущности, изучение этой темы часто порождало больше вопросов, чем ответов.

Давно известно, что появление эмоциональных расстройств, нарушения поведения и других психологических проблем связано с рядом неблагоприятных событий в детстве человека. Поэтому проблема агрессивного поведения детей весьма актуальна в наши дни.

Взрослые не любят агрессивного поведения детей. Подобные дети их раздражают, и разговор о них, как правило, ведется в осуждающих терминах: “грубиян”, “нахал”, “отвратительный”, “дрянь”, “хулиган” - такие ярлыки достаются всем агрессивным детям без исключения. А между тем, наблюдение и работа с агрессивными детьми привели известного австралийского психотерапевта В.Оклендер к выводу: “Я воспринимаю ребенка, который обнаруживает деструктивное поведение, как человека, которым движет чувство гнева, отверженности, тревоги, незащищенности, обиды. У него часто отмечается низкая самооценка. Он не способен, или не хочет, или боится выразить то, что он чувствует, иным способом, потому что,



Если он это сделает, он может утратить силу, лежащую в основе агрессивного поведения.

Он чувствует, что это единственный путь, способствующий выживанию”.

Поэтому мы должны знать ключевые аспекты, играющие важную роль в возникновении у ребенка психологических проблем - эмоциональных и поведенческих.

Агрессивное поведение складывается из трех компонентов: познавательного, эмоционального и волевого. Познавательный компонент включает в себе понимание ситуации, выделение объекта и обоснование мотива для проявления агрессии. Эмоциональный компонент представляет собой легкое возникновение отрицательных эмоций: гнева, отвращения, презрения, злости. Волевой компонент - это целеустремленность, настойчивость, решительность, инициативность (качества сами по себе вполне положительные).



Степень выраженности компонентов в этой триаде может варьироваться. Все они связаны с физиологическими свойствами личности - темпераментом, интроверсией и экстраверсией и пр.

По форме агрессивные действия могут быть самыми разными. Сюда включаются: детские шалости и игры, подростковые споры, драки и конфликты; у взрослых: от таких вполне социально одобренных форм, как дискуссии, спортивные соревнования, до социальной патологии: войны, убийства, оскорбления, насилия и терроризм и пр.. Среди психологических особенностей, провоцирующих агрессивное поведение, обычно выделяют следующие: недостаточное развитие интеллекта, сниженная самооценка, низкий уровень самоконтроля, неразвитость коммуникативных навыков, повышенная возбудимость нервной системы, вследствие различных причин (травмы, болезни и пр.).

Исследования показывают, что агрессивность закладывается в детстве, становится устойчивой чертой характера и сохраняется на протяжении всей его дальнейшей жизни. Можно сказать, что определенные внутренние предпосылки, способствующие проявлению агрессивности, складываются уже в дошкольном возрасте.

Агрессивное поведение, уже в дошкольном возрасте принимает разнообразные формы. В психологии принято выделять вербальную и физическую агрессию, каждая из которых может иметь и косвенные формы. Наблюдения показывают: все эти формы можно уже увидеть в группе детского сада.

### **Вербальная агрессия.**



**1. Косвенная вербальная агрессия** направлена на обвинение или угрозу сверстнику. Проявляются они в различных высказываниях в виде жалоб (“А Вова меня стукнул”, “А Тищенко постель не убрала” и пр.); демонстративного крика, направленного на устранение сверстника (“Уходи, надоел”, “Не мешай”); агрессивных фантазий (“Если не будешь слушаться, к тебе придет милиционер и посадит в тюрьму”; “Я тебя догоню, покусая, посажу на самолет и отправлю на высокую гору, и будешь там сидеть один”).

**2. Прямая вербальная агрессия** представляет собой оскорбления и вербальные формы унижения другого. Традиционные такие “детские” формы прямой вербальной агрессии: дразнилки: (“Ябеда - корябеда”, “Жора - обжора”); оскорбления (“Урод”, “Дебил”).

### **Физическая агрессия.**

**1. Косвенная физическая агрессия** направлена на принесение какого-либо материального ущерба другому через непосредственные физические действия. Это может быть: разрушение продуктов деятельности другого (ребенок ломает постройку из кубиков другого, или мажет красками рисунок подруги); уничтожение или порча чужих вещей (мальчик наносит удары по столу товарища и улыбается, видя возмущение последнего, или ребенок с силой бросает на пол чужую машинку, с удовлетворением наблюдая ужас и слезы его владельца).



**2. Прямая физическая агрессия** представляет собой непосредственное нападение на другого и причинение ему физической боли и унижение. Может принимать две формы - символическую и реальную.

**Символическая** представляет собой угрозы и запугивание (ребенок показывает кулак товарищу или пугает его); реальная агрессия - это уже непосредственное физическое нападение (у детей драки принимают формы укусов, царапанья, хватания за волосы, применения в качестве “оружия” палок, кубиков и пр.).

Наиболее часто у подавляющего большинства детей наблюдается косвенная и прямая вербальная агрессия - от жалоб и агрессивных фантазий (“Позову бандитов, они тебя побьют и завяжут”) до прямых оскорблений (“Толстуха”, “Дурак”, “Ябеда и нытик”). У некоторых проявляется физическая агрессия, как в косвенной форме, так и в прямой.



Разумеется, об агрессивности нельзя судить лишь по ее внешним проявлениям. Надо выявить ее мотивы и сопутствующие ей переживания, что необходимо как для своевременного явления, так и для разработки коррекционных программ. Очевидно, каждый агрессивный акт имеет



определенный повод и проявляется в конкретной ситуации. Рассмотрев ситуации, мы сможем понять направленность агрессивного поведения, его причины и цели. А это уже может пролить свет на мотивацию. Среди ситуаций, провоцирующих агрессивность, выделим: желание привлечь к себе внимание сверстников; ущемление достоинства другого с тем, чтобы подчеркнуть свое превосходство; стремление защититься и отомстить; стремление получить желанный предмет.

Как можно понять, большинство негативных явлений наблюдается в ситуации защиты своих интересов, отстаивания своего превосходства. Действия эти используются как средство достижения определенной цели. Ребенок максимально удовлетворяется, если желанная цель достигнута. В то же время, у некоторых из них агрессивные действия вообще не имеют какой-либо цели, и направлены исключительно на причинение вреда другому. У этих детей удовлетворение вызывает физическая боль, унижение сверстника, и агрессия при этом выступает как самоцель. О чем свидетельствует такое поведение? О склонности ребенка к враждебности и жестокости, что, естественно, вызывает особую тревогу.

Дети черпают знания о моделях поведения из трех источников. Первый - это семья, которая может одновременно демонстрировать агрессивное поведение и обеспечивать ее закрепление. Во - вторых, агрессии они обучаются при



взаимодействии со сверстниками, зачастую узнавая о преимуществах агрессивного поведения (“я самый сильный - и мне все можно”) во время игр. Известно, что дети, регулярно посещавшие детский сад оцениваются как более агрессивные по сравнению с детьми, которые посещали детский сад не регулярно, либо вовсе в него не ходили. И в третьих, дети учатся агрессивным реакциям не только на реальных примерах, но и на символических. В настоящее время практически не вызывает сомнений тот факт, что сцены насилия, демонстрируемые с экранов телевизоров, способствуют повышению уровня агрессивности зрителя, и в первую очередь детей.

А.Вилкинз считает, что за каждый час телевизионного времени на экране совершается 9 актов насилия и 21 акт приходится на каждый час детских мультфильмов. По мнению автора, телевидение совершает своего рода насилие над детьми и учит их агрессивному поведению. Агрессивное поведение детей - это своеобразный сигнал SOS, крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми самостоятельно ребенок справиться не в силах. У агрессивного ребенка хуже развивается самоконтроль, и тогда он попадает в порочный круг.

Для большинства детей семья является главным источником живых примеров агрессивного поведения. Постоянная агрессия деформирует семью, ребенок теряет в ней чувство безопасности и защищенности. Дети внимательно наблюдают за взаимоотношениями родителей, перенимают их агрессивное поведение, и в процессе общения с братьями, сестрами или сверстниками старательно его воспроизводят. Семьи агрессивных детей имеют свои особенности, присущие только им.



## Особенности семей агрессивных детей.

1. В семье агрессивных детей разрешены эмоциональные привязанности между родителями и детьми, особенно между отцом и сыновьями. Родители испытывают скорее враждебные чувства по отношению друг другу; не разделяют ценности и интересы друг друга.
2. Отцы часто сами демонстрируют модели агрессивного поведения, а также поощряют в поведении своих детей агрессивные тенденции.
3. Матери агрессивных детей не требовательны к своим детям, часто равнодушны по отношению к их социальной успешности. Дети не имеют четких обязанностей по дому.
4. У родителей агрессивных детей модели воспитания и собственное поведение часто противоречат друг другу, и к ребенку предъявляются взаимоисключающие требования.

Агрессия, в какой бы форме она ни проявлялась, представляет собой поведение, направленное на причинение вреда или ущерба другому живому существу, имеющему все основания избегать подобного с собой обращения.

Существуют следующие особенности, провоцирующие агрессивное поведение: недостаточное развитие интеллекта, сниженная самооценка, низкий уровень самоконтроля, неразвитость коммуникативных навыков, повышенная возбудимость нервной системы вследствие различных причин (травмы, болезни и пр.).

Исследования и наблюдения показывают: агрессивность, сложившаяся в детстве, остается устойчивой чертой и сохраняется на протяжении дальнейшей жизни человека. Проявление детской агрессивности является одной из наиболее распространенных форм нарушения поведения, с которыми приходится иметь дело взрослым родителям и специалистам.

Опираясь на практический опыт работы с агрессивными детьми, и анализируя характерологические особенности этих детей, предлагается 6 ключевых направлений, в рамках которых необходимо строить коррекционную работу.

1. Консультационная работа с родителями и педагогами направленная на снятие провоцирующих факторов агрессивного поведения у детей.
2. Обучение ребенка конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации, снятие деструктивных элементов в поведении.
3. Обучение ребенка техникам и способам управления собственным гневом. Развитие контроля над деструктивными эмоциями.



4. Снижение уровня личностной тревожности.

5. Формирование осознания собственных эмоций, чувств других людей.

6. Развитие позитивной самооценки.

7. Обучение ребенка отреагированию (выражению) своего гнева приемлемым способом, безопасным для себя и окружающих, а также отреагированию негативных ситуаций в целом.

На первых этапах рекомендуется подбирать такие игры и упражнения, с помощью которых ребенок мог бы выплеснуть свой гнев. Существует мнение, что этот способ работы с детьми неэффективен и может вызвать еще большую агрессию. На первых порах ребенок действительно может стать более агрессивным, но через 4-8 занятий, “маленький агрессор” начинает вести себя более спокойно.

### **УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПРИЕМЛЕМЫМ СПОСОБАМ РАЗРЯДКИ ГНЕВА И АГРЕССИВНОСТИ.**

1. Комкать и рвать бумагу.

2. Бить подушку или боксерскую грушу.

3. Топать ногами.

4. Написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу.

5. Втирать пластилин в картонку или бумагу.

6. Посчитать до десяти.

7. Самое конструктивное - спортивные игры, бег.

8. Вода хорошо снимает агрессию.

### **РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОБУЧЕНИЕ РЕБЕНКА УПРАВЛЕНИЮ СВОИМ ГНЕВОМ И СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ.**

У агрессивных детей отмечается высокий уровень мышечного напряжения. Особенно он высок в области рук, лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота. Такие дети нуждаются в мышечной релаксации. Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку.

Регулярное выполнение релаксационных упражнений делает ребенка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет ребенку лучше понять, осознать чувство собственного гнева. Релаксационные упражнения позволяют ребенку овладеть



навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние. Примером может служить упражнение “Апельсин”.

### Упражнение “Апельсин (или лимон)”.

Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатывается апельсин, пусть они возьмут его в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.)

“Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок) ручка теплая ..., мягкая ..., отдыхает...”.

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями - достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

Для того, чтобы результат работы с агрессивными детьми был устойчивым, необходима проработка каждой характерологической особенности данного ребенка, чтобы коррекционная работа носила системный, комплексный характер. В целях эффективности проводимой коррекции необходима также работа с родителями .

