

# Внимание: детская агрессия!

## Введение

Агрессия (в наиболее общем определении) это поведение, причиняющее ущерб. Агрессия подразделяется на физическую (избиение, ранение) и вербальную (словесную: оскорбление, клевета, отказ от общения). Агрессия всегда сопровождается негативными эмоциями и намерением причинить зло.

Согласно некоторым теориям, агрессия является неотъемлемой частью человеческой природы. По мнению психолога К. Лоренца, она берет начало из врожденного инстинкта борьбы за выживание, который присутствует у всех людей так же, как у животных. Агрессивная энергия со временем накапливается. И чем больше ее накопилось, тем менее значимый нужен толчок, чтобы она выплеснулась наружу. Лоренц полагал, что любое участие человека в действиях, не связанных с причинением ущерба, ослабляет агрессию или предотвращает ее накопление до опасного уровня.

Агрессивное поведение в детском возрасте – вполне обычное явление. Агрессия ребенка может быть направлена:

- на окружающих людей вне семьи (на педагога, одноклассников);
- на близких людей;
- на животных;

- на себя (выдергивание волос, кусание ногтей, отказ от еды);
- на внешние объекты (разрушение предметов, порча имущества);
- на символические и фантазийные объекты (рисунки, собирание оружия, компьютерные игры агрессивного содержания).

### **Мотивы агрессивного поведения у детей**

Агрессивное поведение детей чаще всего бессознательно. Его мотивы могут не осознаваться ребенком. Агрессия вызывается словами и поступками, которые унижают человеческое достоинство (оскорбление, провокация, обвинение, издевка, насмешка). В таких случаях агрессивное поведение выступает как проявление психологической защиты. Психологическая защита – специальная система стабилизации личности, направленная на устранение или сведение до минимума чувства тревожности, связанного с осознанием конфликта. Главная задача психологической защиты – устранение психологического дискомфорта, а не реальное разрешение конфликтной ситуации. Поэтому некоторые психологи считают, что психологическая защита является не нормальным, а необычным способом разрешения ситуации, неприятной человеку. О действии психологической защиты

можно говорить и тогда, когда человек вместо выявления причин проблемной ситуации начинает искать «виновного» и продумывает способы мести (становится агрессивен).

Характер агрессивного поведения человека во многом определяется возрастными особенностями. Переход от возраста к возрасту сопровождается естественными пиками агрессивности – возрастными кризисами. Они связаны с появлением новых потребностей, которые по различным причинам не удовлетворяются. Но если взрослые переживают возрастные кризисы каждые 7-10 лет, то у ребенка они наблюдаются значительно чаще.

Поведение ребенка во многом зависит от эмоционального климата в семье, и прежде всего от того, как складываются его отношения с матерью. 68 % годовалых детей, очень привязанных к матери, позже проявляют больше дружелюбия, лучше учатся, меньше конфликтуют со взрослыми, уверены в себе. Если же мать относится к воспитанию ребенка халатно, то дети страдают, у них бывают частые вспышки гнева, а впоследствии формируется стойкое агрессивное поведение (многие преступники не были привязаны к матери в раннем возрасте).

Агрессивные дети также вырастают в семьях, где предпочитают физическое наказание терпеливому объяснению. Но наказание эффективно лишь тогда, когда оно адекватно поступку, последовательно и сопровождается терпеливым объяснением правил

поведения. В качестве наказания можно использовать лишение поощрений, временную изоляцию от сверстников, а не физическое воздействие и демонстрацию враждебного отношения.

В целом детская агрессия является обратной стороной беззащитности. Незащищенность порождает страх. Стараясь справиться со своими страхами, ребенок прибегает к защитно-агрессивному поведению.

### **Формы проявления агрессии у детей разного возраста**

Исследования показывают, что даже младенцы проявляют гнев, если их потребности недостаточно учитываются. Маленькие дети склонны проявлять жестокость по отношению к новорожденному брату или сестре, желая сохранить материнскую любовь. Пик их неуступчивости приходится на 2 года, а агрессивности – на 3 года.

Адаптация к коллективу в детском саду сопровождается драками, царапаньем, плевками, т. е. открытым, активным проявлением агрессии. Но бывает и пассивное проявление агрессии – упрямство, отказ от еды и игр, кусание ногтей.

Уровень агрессивности детей снижается в дошкольном возрасте. Но если она проявляется, то обычно в виде порчи игрушек, швыряния предметов, грубого обращения с животными, плача, крика, неуступчивости и упрямства.

У младших школьников агрессия чаще всего выражается в словесной форме (насмешки, ругательства) по отношению к более слабым. Не редки и драки. Негативная реакция учителя может только усилить такое поведение, но все же его авторитет побуждает ребенка сдерживать себя.

Если у ребенка закрепились агрессивные привычки до 13 лет, то после скорректировать их очень сложно.

У подростков агрессивное поведение часто означает «быть взрослым и сильным». Зависимость от мнения сверстников – особенность подростков. В этом возрасте наблюдается самый большой процент детей с отклоняющимся поведением. Наиболее высок уровень агрессивности у подростков, которые в классе являются либо лидерами, либо, наоборот, отверженными. В процессе социализации подростка агрессивное поведение выполняет ряд важных функций:

- освобождает от страха;
- помогает отстаивать свои интересы;
- защищает от внешней угрозы;
- способствует адаптации в мире взрослых.

Отрочество – острый кризис взросления. Проходить он будет быстрее и легче, если взрослые готовы формировать с подростками равноправные, партнерские отношения, основанные на сотрудничестве.

Таким образом, динамика агрессии

соответствует возрастным кризисам в 3-4 года, 6-7 лет и 14-15 лет.

### **Как вести себя с агрессивным ребенком**

Специалистами (психологами, педагогами) разработаны рекомендации для взрослых по работе над агрессивным поведением детей. Они позволяют в конфликтной ситуации обеспечить ее позитивное разрешение и установить партнерские отношения с детьми и подростками.

#### **Правило 1. Игнорируйте незначительную агрессию.**

Когда агрессия детей не опасна и объяснима, реагируйте на поведение ребенка следующим образом:

- просто «не замечайте» реакцию ребенка (подростка);
- выражайте понимание чувств ребенка: «Я понимаю, что тебе обидно»;
- переключайте внимание ребенка, например предложите выполнить какое-либо задание (поиграть);
- позитивно обозначьте его поведение: «Ты злишься, потому что устал». Поскольку агрессия накапливается у

всех людей, то взрослый, видя и понимая ситуацию, может просто внимательно выслушать ребенка (подростка) и постараться переключить его на что-то другое. Внимание взрослого для ребенка

просто необходимо. Часто именно недостаток такого внимания и ведет к агрессивному поведению. Помните, что игнорирование агрессии – мощный способ изменения нежелательного поведения.

**Правило 2. Акцентируйте внимание на поступках (поведении), а не на личности ребенка.**

В момент агрессии опишите поведение ребенка словами, например:

- «Ты ведешь себя агрессивно» (констатация факта);
- «Ты злишься?» (констатирующий вопрос);
- «Ты хочешь меня обидеть?», «Ты демонстрируешь мне силу?» (раскрытие мотивов агрессора);
- «Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я напрягаюсь, когда кто-то громко кричит» (раскрытие собственных чувств по отношению к нежелательному поведению);
- «Ты нарушаешь правила поведения» (апелляция к правилам).

Описывая поведение ребенка, проявляйте спокойствие, доброжелательность и твердость. Акцент делайте только на поступке, чтобы ребенок (подросток) не услышал в вашей интонации, что вы против него. Ни в коем случае не упоминайте аналогичное его поведение в прошлом. Когда ребенок успокоится, подробно обсудите с ним ситуацию и объясните, почему его поступок неприемлем. Делайте

акцент на том, что агрессия больше вредит ему самому, чем окружающим. Подумайте вместе с ним (без свидетелей), какое поведение в данном случае было бы более приемлемым.

### **Правило 3. Контролируйте собственные негативные эмоции.**

Демонстрируя агрессию, ребенок проявляет негативные эмоции: раздражение, гнев, возмущение, страх, беспомощность. При общении с агрессивно настроенным ребенком аналогичные эмоции могут возникнуть и у взрослого. Но взрослый должен уметь сдерживаться. Контролируйте себя, демонстрируя положительный пример в обращении со встречной агрессией, и сохраняйте партнерские отношения, необходимые для дальнейшего сотрудничества. Старайтесь:

- не повышать голос, не кричать, не устрашать;
- не демонстрировать свою власть фразами типа: «Будет так, как я скажу»;
- не принимать агрессивные позы и не использовать агрессивные жесты (сжатые челюсти, кулаки);
- не смеяться над ребенком, не передразнивать его;
- не оценивать личность ребенка или его друзей;
- не использовать физическую силу, не угрожать;



- не читать нотаций;
- не оправдываться, не пытаться защитить себя или подкупить ребенка. Зачастую агрессивное поведение

детей связано с желанием вызвать гнев взрослого, тем самым показав его слабость. Если взрослые попадают на эту удочку – они теряют свой авторитет в глазах детей и возможность устанавливать партнерские отношения. Взрослый должен проявить усилия, чтобы снизить напряжение и агрессию.

#### **Правило 4. Сохраняйте положительную репутацию ребенка.**

Ребенку, как и некоторым взрослым, очень трудно признать свою неправоту. Публичное осуждение может его больно ранить и, как правило, приведет только к усилению агрессивного поведения в дальнейшем. Чтобы сохранить репутацию ребенка, используйте следующие приемы:

- публично минимизируйте вину ребенка: «Ты, возможно, неважно себя чувствуешь», «Ты, конечно, не хотел его обидеть»;
- позвольте ребенку выполнить ваше требование частично, по-своему;
- предложите ребенку договор со взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении, вы можете спровоцировать новый взрыв агрессии. Если позволите ребенку подчиниться «по-своему»,

инцидент будет исчерпан скорее.

### **Правило 5. Демонстрируйте неагрессивное поведение.**

В результате конфликта обе стороны теряют контроль. Вы должны помнить, что чем младше ребенок, тем более доброжелательным должно быть ваше поведение в ответ на агрессию. Поведение взрослого должно быть противоположно плохому поведению ребенка (подростка). Поэтому здесь возможно использование следующих приемов:

- выдерживайте паузу (выслушивайте ребенка молча);
- используйте тайм-аут (предоставьте ребенку возможность успокоиться в одиночестве);
- внушайте спокойствие жестами, мимикой;
- шутите («Ты сейчас выглядишь круче Шварценеггера»).

Дети довольно быстро перенимают неагрессивную модель поведения. Главное условие – искренность взрослого и соответствие тона его голоса, жестов, мимики высказанной им мысли.

### **Игры и упражнения для детей и подростков, склонных к агрессивному поведению**

Игра – лучший способ веселого и занимательного времяпрепровождения, а также лучший способ снять эмоциональное напряжение, тревогу, страх. Игры освобождают ребенка от

накопившейся негативной энергии. На смену агрессии в игре приходит уверенность в себе, развивается позитивная самооценка, укрепляется эмоциональная сфера ребенка.

Лучше и быстрее всего снимают агрессию подвижные игры, но часто у родителей после напряженного рабочего дня нет сил бегать с ребенком по квартире или пойти с ним на улицу. Приведенные ниже игры минимизируют деятельность взрослого, не требуют много места и особого оборудования. Предложите ребенку поиграть, если вы видите, что для него «все не то и все не так», если он зол или скучает. Ну и, конечно, не отказывайтесь, когда он сам просит вас поиграть с ним.

Играя, соблюдайте следующие правила:

1. Всякий раз обязательно хвалите ребенка: «Хорошо!», «Молодец!», «Умница!», «Как у тебя здорово получается!», «Смотри, как нам интересно!».

2. Атмосфера в процессе игры должна быть обязательно положительной. Наслаждайтесь игрой. Она снимет напряжение, раздражение, усталость не только у ребенка, но и у взрослого.

3. Помните: даже самые неожиданные и странные ответы ребенка – хороши! В игре нет «правильного» или «неправильного». Хорошо то, что оригинально и нестандартно.

**Игра «Да и нет»**

Самое замечательное в этой игре, что в ней задействован только голос. Вы с ребенком должны вести бой словами, который будет состоять только из «да» и «нет». Решите, кто начнет и скажет слово «да», а другой будет говорить «нет». Начинать нужно очень тихо, вполголоса, и далее увеличивать громкость до тех пор, пока кто-нибудь из вас не решит, что громче уже некуда. Тогда он позвонит в колокольчик. Звон колокольчика – сигнал к тому, что нужно замолчать и почувствовать, как приятно побыть в тишине.

Если захотелось поиграть еще, можно продолжить, поменявшись ролями.

### **Игра «Кляксы»**

Предложите ребенку взять на кисточку немного краски любого цвета и плеснуть кляксу на лист. Сложите лист вдвое так, чтобы клякса отпечаталась на второй половине листа. Разверните лист и постарайтесь понять, на кого или на что похожа получившаяся двухсторонняя клякса.

Агрессивные или подавленные дети выбирают темные цвета и видят в своих кляксах агрессивные сюжеты (чудовищ, страшных пауков и т. п.). Через обсуждение «страшного» рисунка агрессия ребенка выходит, он освобождается от отрицательной энергии.

Родители должны брать для своей кляксы обязательно светлые краски и придумывать приятные, спокойные ассоциации (бабочки,

сказочные цветы, деревья и т. п.).

### **Игра «Повтори за мной»**

Вы выстукиваете карандашом по столу ритм какой-нибудь песни. Затем просите ребенка повторить этот ритм. Если ритм повторен правильно, вы с ребенком простучите его вместе. Можно усложнить задание, попросив определить, какая это песня. Затем ребенок задает свой ритм, а вы его повторяете.

### **Игра «Определи игрушку»**

Предложите ребенку разложить перед вами 5 разных игрушек и придумать загадку про какую-нибудь из них. Вы пытаетесь угадать, какая это игрушка. Если угадаете, ребенок ее убирает. И т. д. Придумывать загадки можно по очереди. Особенно любят придумывать загадки дети 6-7 лет.

### **Игра «Рубка дров»**

Предложите ребенку взять в руки воображаемый топор. Покажите, как топором рубят дрова. Попросите ребенка показать, полено какой толщины ему бы хотелось разрубить. Скажите, что нужно поставить полено на пень, поднять топор высоко над головой и опустить его, громко вскрикнув: «Ха!» Затем предложите ребенку самостоятельно 2-3 минуты рубить воображаемые дрова. В конце он должен сказать, сколько поленьев перерубил. Можете рубить дрова вдвоем, втроем, всей семьей. Каждый должен сказать, сколько дров он нарубил.

### **Игра «Тух-тиби-дух»**

Вы говорите: «Вижу, у тебя плохое настроение. Я знаю одно волшебное заклинание против дурного настроения. Нужно сделать вот что. Ходи по комнате и сердито-пресердито произноси: «Тух-тиби-дух!» Потом подойди ко мне и тоже сердито-пресердито произнеси это заклинание, затем – к маме (папе). Но есть один запрет: нельзя смеяться. Повторять заклинание нужно до тех пор, пока оно не подействует и настроение не улучшится».

### **Игра «Пословицы»**

Предложите ребенку либо показать какую-нибудь пословицу, либо объяснить, как он понимает ее смысл. Например, пословицу «Тише едешь – дальше будешь» дети интерпретируют так: надо ехать тихо, тогда быстрее приедешь домой.

Пословицы и поговорки:

Семь раз отмерь, один – отрежь.

Дело мастера боится.

На все руки мастер.

Картошка поспела – берись за дело.

Без труда не выловишь и рыбку из пруда.

Больше дела – меньше слов.

Заработанный хлеб сладок.

Без работы пряников не купишь.

Чтобы не ошибиться, не надо торопиться.

Будешь книги читать, будешь все знать.

Ученье – свет, а неученье – тьма.

Дом без книг – что без окон.

### **Игра «Разрывание бумаги»**

Предложите ребенку рвать бумагу на кусочки разного размера и бросать их в центр комнаты. Вы можете рвать бумагу вместе с ним. Когда куча в центре комнаты станет большой, пусть ребенок поиграет с ней, подбрасывая кусочки, разбрасывая их или прыгая по ним.

### **Упражнение «Три слова»**

Предложите составить как можно больше предложений, включающих следующие слова (в каждом предложении обязательно должны быть все три заданных слова):

- озеро, медведь, карандаш;
- улица, книга, фартук;
- мяч, небо, цветок;
- очки, сумка, велосипед.

### **Выводы**

Агрессивность свойственна любому человеку, и периодические вспышки ярости у детей – явление вполне обычное. Часто детская агрессия является обратной стороной незащитности. Поэтому взрослые: старшие братья и сестры, родители, педагоги – должны проявлять максимум такта в преодолении агрессии в поведении ребенка. Следует помнить, что физическое наказание не только не приводит к желаемым результатам, а обычно вызывает усиление агрессивности.

На начальной стадии агрессивного поведения (при первых незначительных признаках) лучше всего

использовать следующие методы преодоления детской агрессии:

- игнорирование;
- переключение внимания;
- «изящный уход».

Переключить внимание ребенка лучше всего на игру. А можно на интересное или полезное дело.

Изящный уход – это дипломатический маневр, позволяющий всем участникам спокойно выйти из конфликтной ситуации. Любая оригинальная или нестандартная реакция взрослого на агрессивное поведение ребенка помогает уладить проблемную ситуацию лучше, чем угрозы и физические меры.

ИПКиПК БГПУ им. М. Танка проводит повышение квалификации для учителей школ, воспитателей, психологов, социальных педагогов учреждений образования по различным образовательным программам. Данные методические рекомендации, игры и упражнения уже используются в воспитательной работе с детьми, проявляющими агрессивность различной степени, в школах, группах продленного дня. Отзывы педагогов и воспитателей свидетельствуют об их эффективности.