

# «Причины возникновения и способы коррекции агрессии в дошкольном возрасте»

**Цель:** психологическое просвещение родителей в вопросах, касающихся причин возникновения агрессии в детском возрасте, формах проявления агрессивного поведения, мерах профилактики и способах коррекционного воздействия.

## 1. Введение в проблему: Агрессия. Формы агрессии.

В психологическом словаре приводятся следующие определения:

**Агрессия** – деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, приносящее физический или моральный ущерб людям, или вызывающее у них психологический дискомфорт.

**Агрессивность** – это свойство личности, которое выражается в готовности к агрессии.

**Агрессия – это действие, а агрессивность – готовность к совершению таких действий.**

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

**Вербальная (словесная) агрессия** – проявление агрессии в виде оскорблений, обидных слов, обзывательств, дразнилок, т.е. унижение другого человека словами. Может быть **прямой**, т.е., направленной непосредственно на объект, или **косвенной** - в виде жалоб на объект, демонстративного крика для устранения объекта и т.д.

**Физическая агрессия** – причинение физической боли другому (укусы, нанесение побоев, ударов, щипание, подзатыльники, подножки, царапание, хватание за волосы, применения в качестве “оружия” палок, кубиков и других предметов). Может быть **прямой**, когда направлена непосредственно на объект, а также **косвенной** – когда причиняется материальный ущерб через разрушение и уничтожение личных вещей и принадлежностей объекта, его поделок, одежды.

## 2. Внутренний мир агрессивного ребенка.

Вот как выглядит агрессивный ребенок, но если коснуться **внутреннего состояния агрессивного ребенка** и попробовать описать, что чувствует такой человек, то получится следующее:

- Агрессия ребенка – это, прежде всего, **отражение внутреннего дискомфорта**.
- Он **не умеет адекватно реагировать** на происходящие вокруг события.
- Агрессивный ребёнок часто **ощущает себя отверженным**, никому не нужным.
- Он хочет быть любимым и нужным, поэтому **ищет способы привлечения внимания к себе взрослых и сверстников**. Но как сделать это правильно он не знает, поэтому использует такой способ, как агрессивное поведение.
- Агрессивные дети часто **подозрительны и насторожены**, любят **перекладывать вину за затеянную ими ссору на других**.
- Такие дети часто **не могут сами оценить свою агрессивность**, они не замечают, что вселяют в окружающих страх и беспокойство.
- Им, наоборот, **кажется, что весь мир хочет обидеть именно их**. Таким образом, получается замкнутый круг: агрессивные дети боятся и ненавидят окружающих, а те в свою очередь, боятся их.

## 3. Причины детской агрессивности, откуда она появляется?

Причины появления агрессии у детей могут быть самыми разными. Так, например, возникновению агрессивных качеств, способствуют некоторые **соматические заболевания**.

Кроме этого быть агрессивными дети учатся в окружающем их мире. Дети черпают знания о моделях поведения, т.е., информацию о том, как нужно себя вести в той или иной ситуации, в том числе, что нужно быть агрессивными, из трех источников.

**Первый источник - это семья**, которая может одновременно демонстрировать агрессивное поведение и обеспечивать ее закрепление.

**Во - вторых**, агрессии дети обучаются **при взаимодействии со сверстниками**, зачастую узнавая о преимуществах агрессивного поведения во время игр. Наблюдения показывают, что дети, регулярно посещавшие детский сад несколько агрессивнее тех детей, 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, агрессивные компьютерные игры**, способствуют повышению уровня агрессивности зрителя, и в первую очередь детей.

Несмотря на то, что выделяются три основные причины возникновения агрессии у детей, для большинства детей все-таки главным источником живых примеров агрессивного поведения является семья. 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. Каковы эти особенности?

#### **Особенности семей агрессивных детей:**

1. В семье агрессивных детей родители испытывают враждебные чувства по отношению друг к 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 ним, не проявляют нежности, ласки, любви.
4. У родителей агрессивных детей модели воспитания и собственное поведение часто противоречат друг другу, и к ребенку предъявляются взаимоисключающие требования. У детей нет четких обязанностей по дому.
5. В семье агрессивных детей в качестве наказания за проступок, непослушание родителями часто применяется физическое воздействие на ребенка.
6. Агрессивные дети одинаково часто встречаются как у чрезмерно строгих, так и у слишком мягких родителей. Если родители резко подавляют агрессивность у своих детей, вопреки своим ожиданиям они не устраняют это качество, а напротив увеличивают его, развивая, в своем сыне или дочери чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы.

Таким образом, агрессивное поведение сначала формируется дома, затем оно переносится в общественную среду - детский сад, двор, дачу и пр. По мере взросления стереотип агрессивного поведения у ребенка перерастает в свойство личности, и это приносит немало хлопот и самому человеку, и всем окружающим. Как же вести себя в ситуации проявления ребенком агрессивного поведения?

#### **4. Экстренное вмешательство при агрессивных проявлениях.**

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

Каковы они?

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

В тех случаях, когда агрессия детей и подростков 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").

Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и неопасная агрессивная реакция часто не требует вмешательства со стороны. Дети нередко используют агрессию просто для привлечения к ним внимания. Если ребенок проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.

## **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. Иначе у ребенка возникнет чувство обиды, и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение.

Вместо распространенного, но неэффективного "чтения морали", лучше показать ему негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия больше всего вредит ему самому.

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

Родителям необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда ребенок 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 детской агрессией - уменьшить напряжение ситуации. Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
- демонстрация власти ("Учитель 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 стараются избежать этого любой ценой, используя различные механизмы защитного поведения. И действительно, плохая репутация и негативный ярлык опасны: закрепившись за ребенком, они становятся самостоятельной побудительной силой его агрессивного поведения.

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

- публично минимизировать вину ребенка ("Ты неважно 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 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.

Дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие - искренность взрослого, соответствие его невербальных реакций словам.

#### **5. Как помочь агрессивному ребёнку?**

Причин агрессивного поведения, когда ребенок дерется, кусается, обзывается, может быть много. Но часто дети поступают так потому, что не знают, как поступить иначе. Задача взрослых научить ребенка совладать со своей агрессией. О том, как это сделать, сейчас и пойдет речь.

#### **Основные направления в работе с агрессивным ребенком:**

1. Обучение ребенка приемлемым (безопасным) способам выражения агрессии.

2. Обучение ребенка навыку распознавать и контролировать негативные эмоции.
3. Отработка с ребенком навыков общения в конфликтных ситуациях.
4. Развитие у ребенка способности к эмпатии, сочувствию, сопереживанию.

### **Обучение ребенка приемлемым способам выражения гнева.**

Человек, постоянно подавляющий свой гнев, более подвержен риску психосоматических расстройств (язва желудка и 12-перстной кишки, аллергия, псориаз, гипертония, головные боли и т.д.). Именно поэтому от гнева необходимо освобождаться. Конечно, это не означает, что ребенку нужно разрешать драться и кусаться. Просто мы должны научиться сами и научить детей выражать гнев приемлемыми, неразрушительными способами, которые не будут причинять вред окружающим и самому себе.

#### **Варианты:**

- Занятие спортом, подвижные игры;
- Использовать для выражения гнева различные предметы, например:
  - легкие мячи, которые ребенок может швырять в мишень;
  - мягкие подушки, боксерская груша, которые разгневанный ребенок может пинать, колотить;
  - резиновые молотки, которыми можно со всей силы бить по стене и по полу;
  - газеты, которые можно комкать и швырять, не боясь что-либо разбить и разрушить и многое другое, главное проявить фантазию.

Использование этих предметов способствует снижению эмоционального и мышечного напряжения, только ребенку нужно предложить пользоваться ими в экстремальных ситуациях.

- Психологи советуют учить ребенка говорить о своих чувствах, эмоциях, обидах (конечно, если ребенок умеет уже говорить);
- Когда ребенок рассердился на сверстника, и обзывает его, можно вместе с ним нарисовать обидчика, изобразить его в том виде и в той ситуации, в которой хочется “оскорбленному”.
- Полученный рисунок можно скомкать, порвать, выбросить в мусорку.
- Также помочь детям доступным способом выразить гнев, может так называемый “**Мешочек для криков**”, «**Стаканчик для криков**»: когда закипает гнев, можно подойти к “Мешочку для криков” и как можно громче покричать в него. Таким образом, он “избавляется” от своего крика.
- Можно соорудить куклу Бо-Бо из мягкого материала, на которую ребенок может выливать весь гнев (подушка гнева)
- Еще один способ помочь детям легально выразить вербальную агрессию – поиграть с ними в игру “Обзывалки”. В этой игре ребенок получает возможность выплеснуть негативные эмоции в словесной форме, у него уменьшится желание действовать агрессивно. Смысл игры: “Когда накаляется обстановка, можно заранее договориться называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться). Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели. Каждое обращение должно начинаться со слов: “А ты ..., морковка!” Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительной пикировке обязательно следует сказать что-нибудь приятное, например: “А ты ..., солнышко!”

### **Обучение навыку распознавания и контроля негативных эмоций.**

Для того чтобы дети могли верно, оценивать свое состояние, а в нужный момент и управлять им, необходимо научить каждого ребенка понимать себя, и, прежде всего – ощущения своего тела.

Ребенку надо показать разницу физического состояния в спокойном расположении духа и при агрессивном настроении. В спокойном состоянии тело ребенка

расслаблено, а в агрессивном – сильно напряжено - как сами описывают дети: «Сердце колотится, в горле кричать хочется, в пальцах на руках как будто иголки колют, щекам горячо, ладошки чешутся и т.д.»

Если ребенок научится вовремя распознавать появляющиеся признаки агрессивности, и при этом будет владеть несколькими способами безопасного выражения гнева, он может успеть принять правильное решение, тем самым, предотвратив конфликт.

В связи с тем, что 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. Регулярное выполнение релаксационных упражнений делает ребенка более спокойным, уравновешенным.

Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку.

#### **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).

#### **«Путешествие на облаке»**

Расположись поудобнее и закрой глаза. Три раза глубоко вдохни и выдохни...

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твое лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твое облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив. Постарайся мысленно "увидеть" это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 секунд.)

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место в комнате. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... Теперь пронаблюдай, как оно медленно растает в воздухе...

Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

#### **«Котик»**

Ребенок находится на ковре и под спокойную музыку придумывают сказку про котенка, который:

- нежится на солнышке (лежит на коврик);
- потягивается;
- умывается;
- царапает лапками с коготками коврик и т.д.

#### **Отработка навыков общения в конфликтных ситуациях.**

Агрессивные дети иногда проявляют агрессию лишь потому, что не знают других способов выражения своих чувств. Задача взрослого – научить их выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами.

Для этого с ребенком нужно обсуждать наиболее часто встречающиеся конфликтные ситуации. Например, как поступить, если ребенку нужна игрушка, в которую кто-то уже играет. Или если кто-то, играя, нечаянно его ударил, задел. Если уронили его вещи и т.д.

Такие беседы помогут ребенку расширить ребенку поведенческий репертуар – набор способов реагирования на определенные события.

Можно с ребенком поиграть с привлечением игрушек, сказочных героев, т.е. отработать поведение в конфликтных ситуациях в ролевой игре. Как правило, сначала дети предлагают агрессивные способы разрешения конфликтов – закричать, ударить, толкнуть, припугнуть. Родителю не нужно критиковать такие предложения. Наоборот нужно разыграть такую ситуацию в ролевой игре. В процессе обсуждения, обыгрывания ситуации дети сами убеждаются, что предложили неэффективный способ поведения (потому что он приведет к драке, обидам, ссоре и т.д.)

#### **Формирование способности к эмпатии, сочувствию, сопереживанию.**

*Эмпатия* – это способность чувствовать состояние другого человека, умение вставать на его позицию.

Агрессивные дети, как правило, имеют низкий уровень эмпатии. Агрессивных детей чаще всего не волнуют страдания окружающих, они даже представить себе не могут, что другим людям может быть неприятно и плохо. Если ребенка научить сочувствовать другим, то и его агрессия по отношению к другим станет слабее.

#### **Давайте подумаем, как можно научить ребенка умению сопереживать, сочувствовать?**

- Один из способов – совместное чтение литературных произведений (сказок, рассказов) и последующее их обсуждение. Родитель может задавать следующие вопросы: Какие чувства испытывали герои? Кого тебе жалко и почему? А почему этот герой был таким злым? и т.д.

- То же самое можно проделывать и с мультфильмами.
- Но еще родителям необходимо помнить, что в первую очередь они сами должны демонстрировать своим детям пример правильного отношения к людям.

#### ***Список использованной литературы:***

1. Колосова С. Агрессия и агрессивность // Психолог, 2000, №25.
2. Лютова К.К., Монаева Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб., Речь, 2005.
3. Решетникова О. Агрессия не бывает скучной // Психолог, 2006, №22.