|  |
| --- |
| АГРЕССИВНЫЙ РЕБЕНОК |
| **Агрессивный ребенок. Что же делать?**«Если бьетдрянной драчунслабого мальчишку,я такогоне хочудажевставить в книжку»В.В.МаяковскийАгрессия – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический и моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т.п.). Такое определение дается в психологических словарях. А вот как агрессию понимают ученики 3–4 классов: «это когда кто-то очень сильно кричит и ругается ни за что», «это когда тебя ударили», «это обзывательства всякие, ругань».Получается, что агрессивный ребенок – это тот, кто часто проявляет агрессию по отношению к другим людям (детям и взрослым), то есть обзывается, ссорится, ругается (вербальная или словесная агрессия), ломает и портит вещи, дерется (физическая агрессия) и пишет на заборе неприличные слова.Читая это описание, вы наверняка вспомнили какого-нибудь знакомого ребенка. Но не спешите с выводами. Все дети время от времени могут выражать свою агрессию, затевать драки и обзывать других. Как же понять, где норма, а где – патология, с которой нужно что-то делать?Существует ряд критериев агрессивности, которые родители легко могут заметить, наблюдая за своими детьми:1. Ребенок часто теряет контроль над собой.2. Часто спорит, ругается со взрослыми.3. Часто отказывается выполнять правила.4. Часто специально раздражает людей5. Часто винит других в своих ошибках.6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.7. Часто проявляет зависть и мстительность.8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.Если в течение полугода вы замечаете хотя бы 4 из 8 перечисленных признаков, следует всерьез задуматься о том, как помочь ребенку измениться. Однако помните, что ребенок агрессивен не потому, что ему так хочется. Вовсе нет.Ни один психически здоровый человек (в том числе ребенок) не ведет себя агрессивно «просто так». В силу возраста, ребенок не всегда может сформулировать причину своей агрессии или хотя бы осознать ее.Детская агрессия – это крик о помощи. Скорее всего, ребенок просто не знает, как по-другому обратить на себя внимание учителей, родителей, одноклассников. «Главное, чтобы о Дали говорили. В крайнем случае – пускай говорят хорошо» – говорил Сальвадор Дали. Пусть ругают, пусть ненавидят, зато – в центре внимания.К тому же, многие ученики 3-4 классов уверены, что ссоры и драки – лучшее решение любого конфликта. В таком случае, выражение агрессии – единственный, на их взгляд, выход из неприятной ситуации. «Если он меня обзывает, я что, терпеть буду? А так – стукнул и он больше не лезет» – вот довольно типичные рассуждения учеников младших классов. Поэтому задача взрослых (учителей и родителей) – показать все возможные варианты поведения и совместно определить, насколько эффективен каждый из них.Характерно, что агрессивный ребенок никогда не признает свою вину в конфликте. По его словам, он лишь защищается от нападок других. В действительности же оказывается, что это именно он является в классе главным провокатором. Однако говоря о своем положении жертвы, ребенок не лжет – он действительно именно так воспринимает мир.**Откуда берется агрессия**Все причины агрессивного поведения можно разделить на постоянные и ситуативные.Постоянные причины агрессииК ним относятся, в первую очередь, особенности семейного воспитания.Открытая агрессия или напряженные отношения между родителямиЕсли в семье вместо атмосферы любви и поддержки царит недосказанность или агрессия, ребенок даже дома не чувствует себя в безопасности. Любого постороннего человека он воспринимает как потенциальную угрозу и реагирует по принципу «лучшая защита – это нападение».**Личный пример**Все взрослые знают, что дети копируют поведение своих родителей. Но не все родители стремятся стать для сына или дочки действительно достойным примером для подражания.Вот отец, вернувшись с работы после напряженного дня, отчитывает мать за остывший ужин, прикрикивает на уснувшего под ногами кота, «гавкает» на собаку, утащившую под кровать любимый тапочек… А на следующий день искренне удивляется, увидев в дневнике сына запись о затеянной драке с одноклассником. «Я из него эту дурь мигом выбью!» – думает заботливый родитель и достает ремень. И мальчик, серьезно и «без болтовни» наказанный отцом, больше никогда не проявит агрессию.Вы тоже так думаете?**Чрезмерная родительская опека**«Одень шапочку, ты простудишься», «скушай котлетку, не ходи голодный», «дружи лучше с Петей, он хороший мальчик, а Ваня – двоечник» – эти фразы ребенок слышит неоднократно изо дня в день. Все решения за ребенка принимают заботливые родители, определяя, что и когда он будет есть и одевать, с кем дружить, в какой кружок ходить, на кого пойти учиться… Мама постирает и погладит, уберет, соберет, подаст… Мама лучше знает, что нужно ее ребенку – вот главная ошибка опекающих родителей.Такая жизнь легка, но очень опасна для ребенка. И дети довольно быстро это понимают, начиная возмущаться и в прямом смысле «отвоевывать» свои права принимать решения и что-то делать самому. Впрочем, если бунта не будет или он будет подавлен, ребенок превратится в безвольного взрослого, которому всегда нужен будет жесткий руководитель.**Недостаток родительского внимания**«Мы с утра до ночи на работе, крутимся, чтобы у ребенка было все, чего не было в нашем детстве. А он совсем отбился от рук! Дома с нами ругается, в школе – сплошные конфликты, учится плохо, дружит со шпаной!» – жалуются родители. И не понимают, что ребенку иногда гораздо важнее уделенное родителями внимание, время, проведенное всей семьей, чем даже самые дорогие подарки или модные джинсы.И дети начинают, как могут, притягивать внимание родителей – ссорами и драками.А бывает так – спокойный, совершенно не агрессивный ребенок вдруг начинает вести себя как заправский хулиган. Родители в растерянности – что случилось?! Не спешите наказывать ребенка за беспричинный гнев, постарайтесь разобраться в ситуации.**Ситуативные причины агрессии**Дети склонны проявлять агрессию, если попадают в новую, незнакомую для себя ситуацию или в ситуацию стресса. Такой ситуацией может оказаться для них не только серьезное потрясение (смерть близкого человека или развод родителей), но и переезд в другой город (или перевод в другой класс), и даже потеря любимой игрушки или личной вещи. С исчезновением стрессовой ситуации (по мере ее сглаживания) исчезает и агрессия.Еще одной причиной «беспричинной» агрессии может стать накопленная за долгий период усталость, переутомление. И у взрослых, и у детей бывает состояние, когда раздражает буквально все вокруг – любое слово обижает, любое действие других кажется неправильным… И если воспитанные и сдержанные взрослые иногда срываются, то дети просто не в состоянии справиться с таким эмоциональным грузом и сильнейшем напряжением – вот они и грубят, обижают других и обижаются сами.**Излишки энергии**«Должен он бежать и прыгать,Все хватать, ногами дрыгать,А иначе он взорвется –Трах-бабах, и нет его!»Г. ОстерИногда, чтобы предотвратить драки и «обзывательства» на переменке, достаточно разрешить детям вдоволь побегать и покричать, выплеснуть «лишнюю» энергию, которой у детей гораздо больше, чем у взрослых.Если вы замечаете, что ребенок на кого-то злится, что он уже непроизвольно сжимает кулаки – предложите ему… вместе с вами выбить ковер. Во-первых, это поможет переключиться и выместить свою злобу не на человеке (возможно, совершенно невиновном), а на ковре. А во-вторых, вы вместе сделаете полезное дело.Для «разряжения напряжения» можно:• комкать или рвать старые газеты,• стучать по стенам и мебели надувным молотком,• лопать воздушные шары,• громко кричать (дома – в подушку, в лесу или в поле – открыто),• бегать по стадиону или вокруг дома,• пинать ногами мяч.Все это – «безопасные» способы выражения агрессии. После такого занятия ребенок начинает чувствовать себя значительно лучше, так как напряжение проходит и наступает спокойствие.Отличная возможность направить энергию в мирное русло – занятия спортом. Предложите мальчишке-задире пойти в секцию по боксу или самбо – это будет ему по душе, но одновременно – сделает более дисциплинированным.Хорошим помощником в решении конфликтов может стать лепка из пластилина или соленого теста фигуры своего противника, которую потом можно расплющить в ладошках или скатать в шар. Такого символического действия ребенку бывает достаточно для того, чтобы перестать злиться и снова дружить с обидчиком.**Что же делать? (памятка для родителей)**Не запрещайте ребенку выражать свои эмоции (любые, гнев в том числе). Постарайтесь исключить из своего лексикона фразы вроде «не вздумай плакать», «не кричи», «не переживай», «перестань обижаться» и т.д. Невыраженные эмоции (особенно негативные) способны накапливаться, подобно воде в чашке. Рано или поздно вода польется через край, смывая все на своем пути. К тому же, «спрятанные» в душе гнев, обида, грусть и ненависть способны вызывать различные заболевания.Учите ребенка понимать эмоции и выражать их допустимым образом. Помните – чтобы научиться сопереживать кому-то, нужно сначала научиться переживать собственные эмоции и чувства. С самого детства необходимо говорить о них ребенку: «ты сейчас злишься, потому что Никита забрал твою игрушку», «ты расстроилась из-за того, что начался дождь, и мы не пошли на прогулку», «я рада, что ты съела всю кашу».Можно вместе обсуждать мультики и сказки (Какие эмоции испытывают персонажи? Почему они поступают именно так, а не иначе? Помогает ли персонажам их агрессивность? и т.д.). Можно даже самим придумывать сказки, в которых выдуманные герои будут очень похожи на реальных детей или взрослых, а ситуация, в которой они оказались – ну точь-в-точь, как в жизни вашего ребенка (подробнее о возможностях использования сказок для работы с агрессивными детьми читайте в книге Е. В. Чех «Я сегодня злюсь. Расскажи мне сказу»).Покажите ребенку неэффективность агрессивных действий. Как и любые действия, агрессивные направлены на достижение определенной цели. Например – получить внимание родителей. В таком случае, если вы проигнорируете агрессию ребенка, а уделите внимание и время его жертве – цель не будет достигнута и в следующий раз ребенок, возможно, задумается, «стоит ли игра свеч».Научите ребенка искать компромиссы и решать конфликты без кулаков. С учениками 3–4 классов я обсуждаю такие истории-задачи:«Коля и Петя сидят за одной партой. Коля не принес на урок свой учебник по математике, а во время урока постоянно забирает Петин. К середине урока Пете это надоедает и он бьет Колю этим учебником».«Наташа бежала по коридору и случайно задела Машу. Маша упала, а Наташа, не извинившись, побежала дальше. Маша встала и с криками «Эй, Наташка, ты что, совсем?!» побежала за ней».Прошу детей рассказать, кто из героев поступил неправильно, а кто – правильно. Как можно было поступить, чтобы избежать конфликта, как они сами поступают в подобных ситуациях, на чьей они стороне в приведенных историях. Главное, чтобы ситуация была типичной для ребенка, знакомой – тогда он с удовольствием включится в обсуждение.Наказывайте только за плохой поступок. Ребенок должен знать, что родители его любят, но могут быть недовольны, огорчены или даже рассержены отдельными его поступками. Обязательно объясняйте, за что именно вы его наказываете, и почему так нельзя было поступать. Важно, чтобы ребенок не только понимал неизбежность и справедливость наказания, но и знал, как в следующий раз не совершить подобный проступок.Старайтесь не провоцировать ребенка на агрессивное поведение. Уважайте его личность. Критикуйте, но мягко. Требования (по возможности) замените просьбами. Не стоит говорить ребенку, что он «совершенно безголовый», «ведет себя как свинья», что «у него руки не из того места растут». Зло порождает зло, агрессия рождает ответную агрессию. Возможно, что вам ребенок не ответит, но затаенную на вас злобу выместит на младшей сестре или дворовой собаке – потому что они слабее.Аналогично – не срывайте собственную злость (вызванную, например, неурядицами на работе) на ребенке и других членах семьи. Нет ничего хуже, чем незаслуженная обида.Помните: осознание проблемы – уже половина ее решения.**Автор материала: Ольга Моисеенко, практический психолог.** |