

«Агрессивное поведение у детей с ограниченными возможностями здоровья.

Его коррекция и профилактика в учреждении и дома»



На сегодняшний день по [МКБ-10](#) (Международная классификация болезни) выделяют 4 степени умственной отсталости:

- 1.Лёгкая ([F 70](#)) — [дебильность](#). IQ — (50-69)
- 2.Умеренная ([F 71](#)) — [имбецильность](#). IQ — (35-49)
- 3.Тяжёлая ([F72.72.](#)) — [имбецильность](#), тяжёлая умственная субнормальность. IQ - (20-34)
- 4.Глубокая ([F73.73.](#)) — [идиотия](#). IQ < 20

Среди таких детей, очень много детей с нарушением поведения и главная задача



школы профилактика нарушений поведения.
Типичные трудности и причины агрессии у детей с ОВЗ:

- взаимоотношения с родителями, педагогами, взрослыми,
- взаимоотношения со сверстниками,
- самопонимание,
- отсутствие жизненных ориентиров ценностей, идеалов,
- внутренне

- одиночество,
- поиск свободы через бегство от давления, правил, норм, испытание себя,
- поиск комфортного существования, благополучия,
- отсутствие волевого контроля и способности к самообладанию и обладанию ситуацией,
- неорганизованность, зависимость от других, низкая сила своего «Я»,
- отсутствие адекватных средств и способов поведения в трудных ситуациях,
- наличие трудных черт характера: обидчивость, агрессивность, гиперактивность,
- отсутствие чувства безопасности.

Типичные нарушения поведения:

- гиперактивное;
- демонстративное;
- протестное;
- агрессивное;
- инфантильное;
- комфортное;
- симптоматичное.

В возникновении такого поведения умственно – отсталого ребенка определяющими факторами являются условия обучения и развития, стиль взаимоотношений со взрослыми, особенности семейного воспитания.

Гиперактивное – импульсивен, невнимателен, постоянно в движении, быстрый, активный, много лишних, навязчивых движений.

Умственно – отсталый ребенок с гиперактивным поведением очень импульсивен, и невозможно предсказать, что он сделает в следующий миг. Не знает этого и сам ребенок. Действует он, не задумываясь о последствиях, хотя плохого и не замышляет и сам порой искренне огорчается за совершенный поступок, происшествие, виновником которого становится. Такой ребенок легко переносит наказания, не держит долго зла. Часто ссорится со сверстниками и тут же мирится. В коллективе чаще становится отверженным.

Коррекция поведения:

1. Поддерживать ребенка во всех его попытках позитивного поведения;
2. Избегать упреков, угроз. Разговаривать спокойно, мягко;
3. Поощрять за все виды деятельности (за внимание, усидчивость, терпение);

Демонстративное – при помощи движений, действий показывает взрослым «Я делаю то, что вам не нравится», «Я плохой». Что побуждает ребенка использовать демонстративное поведение. Нередко это способ привлечь к себе внимание взрослых, т.к. в семье с ребенком общаются мало или вообще формально.

Коррекция поведения:

1. Оставить ребенка без «зрителей»;
2. Разрешить демонстративный поступок другим учащимся (видя, что поведение не осуждается учителем, ребенок прекращает действия).

Протестное – негативизм, упрямство, не хочет выполнять, только потому, что его попросили.

Происхождение протестного поведения разнообразно: следствие протеста умственно – отсталого ребенка против насилия над ним, противостояние родителей друг другу без уступок, неразрешенного конфликта между родителями. Разобраться в происхождении протестного поведения – значит подобрать ключ к ребенку.

Агрессивное – импульсивны, раздражительны, вспыльчивы, враждебны (причинение физического ущерба людям, оскорбления, ругань).

Может возникать под влиянием неблагоприятных внешних условий: авторитарного стиля воспитания, эмоциональная холодность или чрезмерная строгость родителей, дисгармоничные взаимоотношения родителей (ссоры, драки), жестокие наказания, агрессивное поведение родителей по отношению к другим людям.

Коррекция поведения:

1. Отвлечь игрой, занятием, создать физическое препятствие (отвести руку, удержать за плечи);
2. Лишить на время внимания взрослого, любимых игр, занятий;
3. Предоставить ответственное поручение;

4. Давать положительную оценку его действиям.

Инфантильное – сохранение черт, присущих более раннему возрасту. Такое поведение связано с диагнозом (обычно это недоношенные дети.)

Основная ведущая деятельность - игра (катает по парте машинку, расставляет солдатиков и это расценивается учителем как нарушение дисциплины). Очень часто умственно – отсталый ребенок с инфантильным поведением попадает под влияние старших подростков с асоциальными установками, бездумно присоединяется к противоправным действиям и поступкам.

Комфортное – сверхдисциплинированные, беспрекословно слушаются взрослых и сверстников, слепо следуют за ними, вопреки своим представлениям, здравому смыслу. Как правило, это прилежные, старательные, организованные ученики. Эти дети подчиняются требованиям учителя. Однако известное недоразвитие познавательной деятельности порождает некоторые особенности поведения. Эти дети зачастую не могут найти выхода в непонятной для них ситуации. Все указания педагога понимают буквально, и в случаях, когда ситуация усложняется и приходится в связи с изменившимися условиями менять решение, у них возникают своеобразные трудности

Умственно – отсталые дети с таким поведением чаще узнают о правилах поведения в школе, классе, другом коллективе, а окажись они в другой ситуации, незнакомой, самостоятельно выход из нее найти не могут.

Симптоматичное – демонстрация недомогания, слабости, беспомощности. Культивирует болезнь, требует внимания. Признак неблагополучия в семье, школе. Своеобразный сигнал тревоги, который предупреждает, что ситуация невыносима для ребенка. Но это еще и способ, которым пользуется ребенок, чтобы извлечь выгоду для себя: не захотел идти в школу, что-то натворил, поругался или поскандалил, нагрубил.

Предупреждение нарушений в поведении детей с умственной отсталостью, легко осуществимо в тех случаях, когда взрослые (кл. руководитель, воспитатель, родители) обращают внимание уже на первые проявления нарушений в поведении. Необходимо также, чтобы все, даже самые незначительные конфликты и недоразумения были разрешены немедленно.

Предупреждение и исправление поведения возможно, если целенаправленно формировать у ребенка познавательную активность, включая его в разнообразные виды деятельности, конкретизировать правила в соответствии с условиями данной школы, класса, семьи и соблюдать единую систему требований к выполнению правил.

Асоциальное поведение – поведение противоречащее общественным нормам и принципам, выступающие в форме безнравственных или противоправных действий. Сознательно антиобщественное поведение, замена норм, принятых социальным институтом, общественной моралью.

В целях недопущения асоциального поведения проводится профилактическая работа т.е. предотвращение социально - негативных явлений: правонарушений, социальной дезадаптации, агрессивного поведения, девиаций, злоупотребление ПАВ и т.д.

Предупреждение отклонений в развитии личности и поведении воспитанников с ограниченными возможностями здоровья требует их социальной

иммунизации, т. е. обучению навыкам поведения, умению делать здоровый выбор, чтобы стать социально компетентными людьми.

Цель работы: создание социально – педагогических условий, нейтрализующих и корригирующих отклоняющее поведение учащихся школы.

Задачи:

1. Сформировать у воспитанников знания о нравственных ценностях: моральных идеалах, принципах, нормах поведения, умение правильно оценивать свое поведение, осознавать свои потребности.
2. Научить саморегуляции, сотрудничеству, адекватному проявлению активности, инициативы и самостоятельности, осуществлять правильный выбор форм поведения.
3. Воспитывать нравственно – волевые качества, уважение к членам коллектива, помочь обрести социальный статус, выполнять определенную роль в коллективе.
4. Обучить навыкам анализа жизненных ситуаций, саморегуляции, самокоррекции.

Содержание работы по профилактике отклоняющего поведения.

Одной из главных задач воспитания ребенка с ограниченными возможностями здоровья является его социальное определение, которое зависит от реализации двух важнейших условий.

Первое из них – обеспечение включенности детей в реальные отношения к деятельности.

Второе – самореализация детей в процессе ее социального взаимодействия, т.е. предоставление ребенку возможности более полно раскрыть себя в отношениях с окружающими, когда важны осознание цели и значения деятельности для личного саморазвития, учет осознанности ребенком своего «Я», наличие четких и ясных перспектив (ближних и дальних).

Воспитание ребенка с ограниченными возможностями здоровья совершается только на основе активности самого ребенка во взаимодействии его с окружающей социальной средой. Главное – добиться ценностного – рефлексивного поведения, которое предполагает самооценку поступка ребенка, базирующуюся на основе нравственных ценностей. При этом должна формироваться постоянная ориентация на самочувствие других людей.

На этапе диагностики выявляется проблема, осуществляется цикл необходимой социально – психолого – педагогической диагностики. Проводится анкетирование воспитанника, родителей, заполняется карта изучения семейного воспитания и благополучия (анализ особенностей личности ребёнка, состояния семейных взаимоотношений, уровня социальной адаптации). Вскрываются межличностные и внутри личностные конфликты, внутрисемейные отношения (методика игрографии, опросник для родителей подростка, карта наблюдений).

На этапе реализации индивидуальной коррекционной программы проводятся запланированные психокоррекционные мероприятия, индивидуальные консультации для подростков, в ходе которых побуждается подросток к саморазвитию, к саморегуляции, к социальной инициативе.

Программа включает работу по следующим **направлениям**:

- Диагностика типов и форм отклоняющего поведения воспитанников, провоцирующих их факторов;
- Изучение потребностей воспитанников и их родителей в дополнительной педагогической и психологической информации;
- Анализ результатов изучения мнений воспитанников, родителей, педагогов и разработка на их основе программы по профилактике и коррекции отклонений в развитии личности и поведения с учетом выявленной специфики;

Функции социально – педагогического сопровождения

- Восстановительная функция: предполагает восстановление положительных качеств, которые преобладали у детей с умственной отсталостью до появления у них акцентуаций характера;
- Компенсирующая функция: проявляется в формировании у детей с умственной отсталостью стремления устранить тот или иной недостаток усилением деятельности в той области, которая ему больше нравится, в которой он быстрее добивается успехов, где стремится к самореализации;
- Стимулирующая функция: выражается в поддержании тех положительных личностных психологических образований, которые есть у детей с умственной отсталостью
- Корректирующая функция: заключается в исправлении тех негативных психологических изменений, которые произошли у ребенка;
- Социализирующая функция: направлена на предоставление возможности ребенку для социального развития и социального познания – формирования различных навыков и умений.

Методы и формы работы дома и в учреждении

Убеждение – разумное доказательство ребенку нравственной позиции, оценки происходящего;

Библиотерапия – литературные произведения, исторические аналогии, библейские притчи, басни;

Самоубеждение – поиск решения социальной проблемы и формирование комплекса знаний через логические выводы, сделанные самим ребенком;

Стимулирование и мотивация: поощрения (одобрения, похвала, благодарность, предоставление прав, награждение) и наказание (наложение дополнительных обязанностей, лишение, ограничение прав, порицание, осуждение);

Внушение – воздействия на чувства, а через них на ум и волю;

Самовнушение;

Психотренинг;

Вербальные и невербальные формы: арттерапия, изотерапия, музыкатерапия;

Требования (приказ, совет, просьба, намек);

Упражнение;

Приучение;

Коррекция и само коррекция;

Пример – явление, воспринимаемое зрением, наиболее быстрый путь коррекции поведения;

Тренинги, анализ жизненных ситуаций (только специалисты):

Методы воспитывающих ситуаций:

- проблема нравственного выбора, выбора социальной роли, проблема способа организации деятельности
- соревнование для формирования качества конкурентно способной личности, активности, стремления к лидерству.

Приемы работы

1. Индивидуальное воздействие
 - Просьба о помощи – обращение за советом к ученику для установления доверительного контакта, расположения к себе;
 - Оцени поступок – выяснение нравственных позиций и их коррекция;
 - Обсуждение статьи – через поставленные вопросы найти правильное решение;
 - Добрый поступок – предлагается оказать помощь нуждающимся;
 - Обнажение противоречий – обозначение главных линий, по которым должно пройти обсуждение в процессе творческого задания;
 - Стратегия жизни – выявление жизненных планов и путей их реализации;
 - Рассказ о себе – главное - оценить, можно ли было сделать по – другому;
 - Мой идеал – оценка идеалов, выявление положительных и отрицательных качеств;
 - Сказка – герой носит черты воспитанника, он должен придумать окончание;
 - Ролевая маска – выступление от имени некоторого лица.
2. Групповая деятельность
 - Непрерывная эстафета мнений – суждение по цепочке с дополнениями, уточнениями;
 - Самостимулирование – группы учащихся готовят встречные вопросы для обсуждения

Система взаимодействия внутри учреждения

Психолог:

1. Проводит диагностику.
2. Проводит консультации для детей и их родителей, дает рекомендации.

Профилактическая работа с детьми группы риска и их родителями подразумевает включение следующих компонентов:

- целенаправленной работы по нравственному просвещению
- актуализация всех источников нравственного опыта (учебная, общественно - полезная, внеклассная работа, отношения: ученик – ученик, ученик – родители, ученик – учитель, родители – учитель),
- введение нравственных критериев в оценку всех видов деятельности и личностных проявлений,
- включение разнообразных форм практической деятельности (тренинги, социальные пробы, консультации).

Работа с родителями

Работа с родителями, с семьей представляет собой очень важный, сложный и необходимый для профилактики и коррекции отклоняющегося поведения детей вид деятельности педагога. Семья является одним из важнейших факторов, влияющих на формирование отклонений в поведении подростка и поэтому работа должна проводиться комплексно как с самим ребенком, так и с его семьей.

Цель работы с родителями – профилактика и коррекция дисгармонии семейных отношений и устранение недостатков семейного воспитания.

Задачи работы с родителями: осуществление информационно-просветительской работы, диагностической работы с целью выявления типа семейного воспитания, установок родителей по отношению к детям, осуществление комплексной коррекционной работы в целях установления здоровых взаимоотношений в семье.

Формы информационно-просветительской работы: лекции, тематические родительские собрания с привлечением специалистов.

Формы диагностической работы – диагностирование родителей по опросникам родительского отношения, «Измерение родительских установок и реакций», «Удовлетворенность браком» и т.д.

Формы коррекционной работы – индивидуальные беседы с семьей, групповая встреча нескольких семей по отдельным вопросам, совместная беседа родителей и детей.

«Под поведением, - писал С.Л. Рубинштейн, - разумеют определенным образом организованную деятельность, осуществляющую связь ребенка с окружающей средой...»

Поэтому исправление недостатков в поведении детей с ограниченными возможностями здоровья – важная составляющая обучения и развития этих детей в системе коррекционно – развивающего образования.

Преодоление агрессии у детей с ОВЗ.

У детей с ограниченными возможностями здоровья агрессивность является одной из наиболее частых проблем в коллективе. Она волнует не только педагогов, но и родителей. Те или иные формы агрессии характерны для большинства детей с ограниченными возможностями здоровья. Истоки агрессии детей с ОВЗ, в первую очередь следует искать в том, как родители воспитывают ребенка. На детей влияют не только сознательные и целеустремленные воспитательные воздействия, но особенности поведения родителей. Родители, как правило, не видят ни процесс развития отношений между ними и детьми, ни их последовательность, пока не произойдет тревожная ситуация. А негативные ситуации в поведении детей крайне редко возникает внезапно. Агрессивное поведение – одно из самых распространенных нарушений среди детей с ОВЗ, так как это наиболее быстрый и эффективный способ достижения цели. Решающее значение в становлении агрессивного поведения ребенка играет семейная среда и

воспитание. Если родители ведут себя агрессивно, применяют физические наказания или не препятствуют проявлениям агрессии у ребёнка, то наверняка у него эти проявления будут повсеместными и станут чертой характера.

**Как нужно вести себя родителям в случае проявления их детьми
агрессивного поведения:**

1. Не оскорбляйте ребенка, не обзывайте его. Осуждайте именно действие, поступок, а не личность ребенка в целом.
2. Постарайтесь исключить агрессию из окружающего мира ребенка (наказания, сверстники, телефильмы, грубые фразы в разговоре и т. д.). Особое место уделяйте формированию круга интересов детей, учитывая особенности его характера и способностей. Привлекайте к положительно формирующим личность занятиям: чтению, музыке, спорту и т. д.
3. Старайтесь чаще общаться «на равных», чтобы вовремя заметить тревожные «звоночки» и понять, чем они вызваны. Прислушивайтесь к чувствам своего ребёнка, поощряя их откровенность. Но потом не используйте эту информацию для наказания или для упреков. Важно, чтобы и сам взрослый умел описать и выразить свое эмоциональное состояние.
4. Если ребенок просит вас уделить ему внимание, а вы в данный момент не можете этого сделать, то не отмахивайтесь, тем более, не раздражайтесь на него за назойливость. Будьте внимательны к желаниям своего ребенка, постарайтесь выделить время на общение с ним.
5. Контролируйте собственные агрессивные импульсы. Помните, что дети учатся приемам социального взаимодействия, прежде всего, путем наблюдения за поведением окружающих людей (в первую очередь, родителей). Старайтесь, чтобы Ваши слова не расходились с делами.
6. Не подавляйте проявление агрессии ребенком, иначе подавленные агрессивные импульсы могут нанести серьезный вред его здоровью. Научите его выражать свои враждебные чувства социально приемлемым способом: словом или в рисунке, лепке или при помощи игрушек, или действий, безобидных для окружающих, в спорте.
7. Уважайте личность в вашем ребенке, считайтесь с его мнением, воспринимайте всерьез его чувства.
8. Не забывайте хвалить ребенка за старательность. Дети лучше реагируют на похвалу, когда видят, что родители действительно довольны ими.

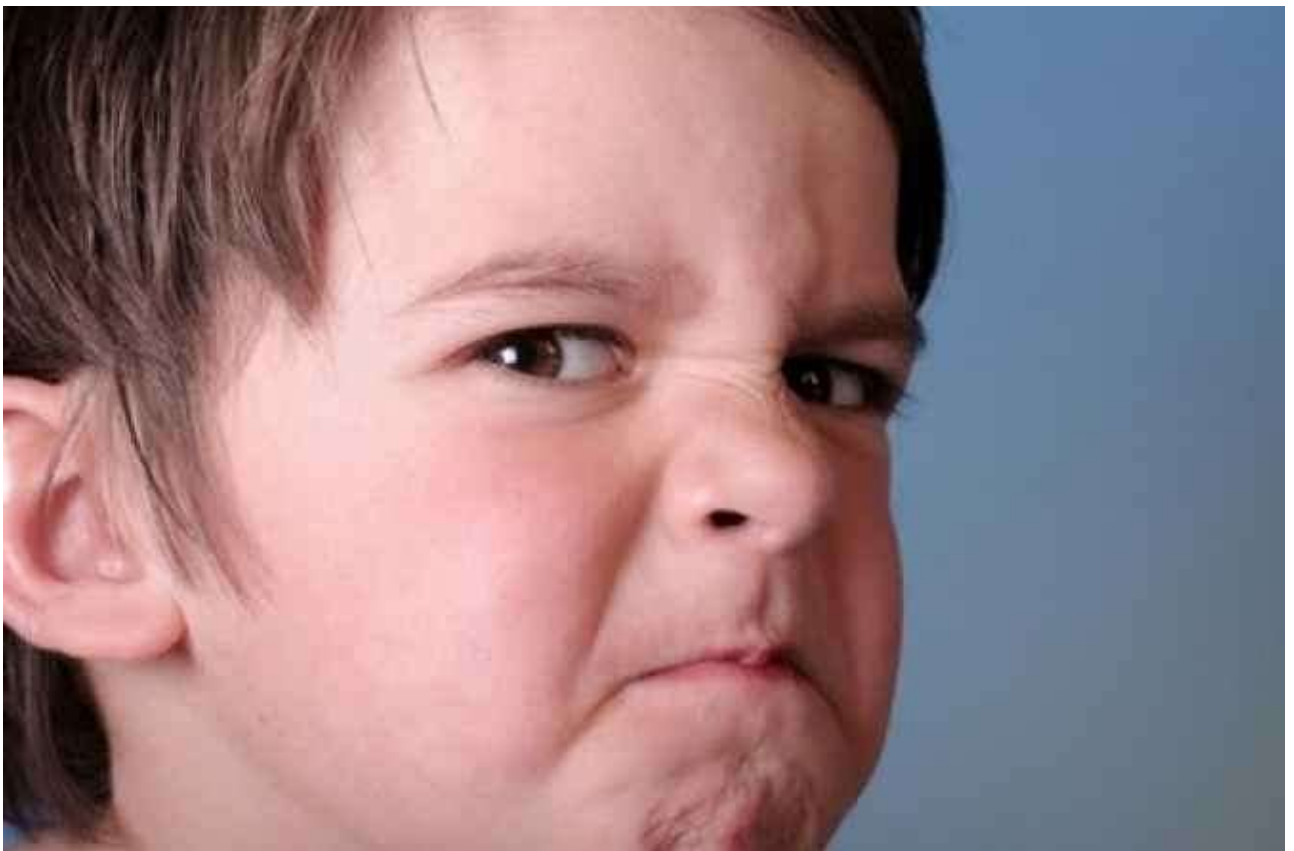
**Рекомендации родителям по коррекции агрессивного поведения у детей с
ОВЗ.**

1. Работа с гневом. Обучите агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева.
2. Помогите ребенку осваивать конструктивные способы преодоления препятствий, разрешения проблем; покажите, что есть более эффективные и безопасные для всех способы, чем физическое нападение; объясните, что агрессия дает только временный успех.

3. Не заражайте ребенка собственными агрессивными реакциями на какие-то события.
4. Формируйте способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию и т. д.
5. Помогите ему лучше узнать себя и других людей. Не исключено, что ребенок ведет себя агрессивно, потому что не видит другого способа самоутвердиться или воспринимает мир как враждебный. Не унижайте и не оскорбляйте ребенка; обеспечьте ему чувство защищенности.
6. Объяснения, почему «нельзя», не должны быть долгими, иначе они неэффективны. Такой ребенок вряд ли будет понимать вашу аргументацию, а, скорее всего, просто не услышит вас.
7. Агрессивный ребенок нуждается, прежде всего, не в усмирении любой ценой, а в понимании его проблем и в помощи взрослого.

Практические возможности купирования агрессии у детей с психическими нарушениями

Агрессия у детей: методы коррекции и профилактики



Всегда ли детская агрессия является негативным фактором или же она служит во благо ребёнку? Австрийский зоопсихолог Конрад Лоренц рассматривал агрессивность и конфликтность как один из аспектов

инстинкта самосохранения. С этой точки зрения, враждебность является полезным навыком, существующим для отстаивания своих прав и интересов.

Однако если вовремя малышу не объяснить, что неконтролируемые вспышки агрессии недопустимы, последствия могут быть очень серьезными. Конфликтность превратиться из конструктивного инструмента в деструктивный.

Так как же вовремя распознать агрессию у детей и подростков, как правильно реагировать на агрессию ребенка? И что делать, чтобы научить ребенка контролировать свои эмоции?

Причины детской агрессии

1. Кризисные периоды в развитии. Через конфликтность и капризность дети пытаются найти свое место в изменившейся обстановке, выстроить новый тип коммуникации с окружающими.
2. Проявление соматического заболевания.
Агрессивное поведение ребёнка может быть связано с имеющимися у него психическими или неврологическими заболеваниями.
3. Ухудшение самочувствия в преддверии простудного заболевания. Малыш чувствует недомогание, но в силу возраста не понимает, что его беспокоит, и не может объяснить это взрослым.
Он начинает плохо вести себя, пытаясь привлечь внимание.
4. Чрезмерная любовь к одному из родителей. Объектом агрессии становится второй родитель.
5. Сильный стресс, связанный с потерей близкого человека, тяжелой болезнью родственника, другой серьёзной семейной проблемой.
Так он снимает напряжение, выплёскивает наружу страх, обиду, злость.
6. Недостаток любви, равнодушие со стороны родителей. Ребёнок проявляет агрессию, чтобы получить от них хоть какой-то эмоциональный отклик. Причины подростковой агрессии часто кроются в холодном отношении со стороны матери.
7. Копирование поведения взрослых. Если мама с папой каждый день ссорятся, дерутся, кричат, ругаются с посторонними, то сложно ожидать от малыша другого поведения.

Когда агрессию у ребёнка не стоит подавлять?

Матери важно уметь отличать приступы агрессии у ребёнка от желания защитить свои интересы.

Пример 1. К вашей дочери на детской площадке подходит девочка постарше, толкает, обзывает, пытается отобрать куклу. У вашей малышки есть веские основания начать злиться и пытаться всеми силами защитить своё имущество.

Пример 2. Вы пообещали сыну почитать на ночь книгу, если он наведёт порядок на столе. Мальчик убрал карандаши на место, но вы не сдержали слово, сославшись на занятость. Малыш имеет право рассердиться и обидеться на вас.

Из этого праведного гнева в будущем вырастет умение отстаивать свою точку зрения. Если же в подобных ситуациях вы будете ругать своё чадо, то у него закрепится убеждение, что защищать себя – плохо.

Диагностика состояния агрессии у подростков и детей

Существуют различные методики выявления детской агрессии. Рассмотрим некоторые из них.

- Схема наблюдения, составленная Алвордом и Бейкер. Она включает в себя 8 критериев. Необходимо отслеживать поведение ученика (воспитанника) не менее 6 месяцев. Если ребёнок агрессивный, то за это время проявится минимум 4 признака.
- Анкета Лаврентьевой и Титаренко содержит 20 вопросов, на которые нужно ответить «да» или «нет» (бланк заполняет педагог). Данный опросник помогает определить уровень агрессивности школьника.
- Тест «Руки» Вагнера позволяет выявить у детей не только склонность к насилию, но и другие особенности эмоционально-волевой сферы ребёнка. Его используют так же для обследования детей с ОВЗ.
- Рисуночные тесты («несуществующее животное», «кактус») выявляют скрытую агрессию, могут применяться при диагностических обследованиях младших дошкольников и детей с нарушениями развития.

Виды детской агрессии

Агрессия бывает:

- Физическая. Она проявляется в нанесении физического и материального вреда обидчику. Агрессор может укусить, ударить другого человека или животного, сломать какую-то вещь.
 - Словесная или вербальная агрессия включает в себя оскорбления, клевету, крики. Девочки гораздо чаще прибегают к этому способу, используя вместо кулаков бойкотирование, интриги и манипуляции.
- Конфликтующий человек может проявлять её:

- прямо (сделать больно, оскорбить в лицо);
- косвенно (сломать вещь обидчика, распускать о нём неприятные слухи или нелестно отзываться «за спиной»);
- символически (угрожать).

ПОХОЖИЕ МАТЕРИАЛЫ: Почему появляется агрессия у женщин

Это открытые проявления агрессивности у детей.

Если ребёнок не умеет открыто конфликтовать, то он начинает это делать скрыто (пассивно): отказывается выполнять домашнее задание или есть, беспричинно враждует с другими детьми, отказывается идти на компромисс.

Скрытая агрессия у подростков мешает выстроить здоровые отношения, становится причиной неконтролируемой ревности и подозрительности, приводит к саморазрушению.

Как справиться?

Агрессия у детей дошкольного возраста: чем она вызвана? Как справиться с агрессией ребёнка-дошкольника?

Детская агрессия – очень частое явление. Почему дети ведут себя, казалось бы, не свойственным для такого юного возраста образом? Это связано с высокими темпами развития и неумением контролировать эмоции. У детей дошкольного возраста преобладает физическая агрессия. Дошкольники дерутся, кусаются, обзываются, капризничают, устраивают истерики и пытаются манипулировать взрослыми.

Агрессия у детей от 1,6 до 3х лет

На полтора года приходится первый кризис. У малыша появляются новые желания, эмоции, интересы, но нет возможности выразить их словами. Агрессия у детей 1,6-2 лет может быть связана с переизбытком чувств. Так от прилива любви к матери, малыш может начать бить её. Что делать в этом случае?

Маме следует перехватить руку ребёнка, с серьёзным выражением на лице строго и спокойно сказать: «Нет, нельзя!». Ни в коем случае не стоит улыбаться или говорить ласково, т.к. малыш может решить, что мама играет.

Если чадо пытается укусить кого-то, нужно подставить под его зубы напряжённую ладонь. Почему? Потому что по ней зубы будут скользить. Малыш предпримет ещё несколько попыток укусить, но быстро потеряет интерес к тому, что у него не получается.

Агрессивное поведение детей в 3 года

Второй кризисный период: дети начинают стремиться к самостоятельности. Малыш отбирает чужие игрушки, выгоняет других детей из песочницы, не пускает их на горку. Любимые фразы трёхлетки: «Я сам!», «Это моё!».

Агрессия у дошкольников не проходит сама по себе, но подчёркивать её не стоит. Если мама слишком эмоционально реагирует на незначительные конфликты, то может только усугубить ситуацию. Правильней будет отойти с малышом в сторону, спокойно поговорить и предложить ему другую игру. Приятная особенность этого возраста: дошкольники легко переключаются на другое занятие и забывают обиды.

Причины агрессии у детей от 4 до 6 лет

В старшем дошкольном возрасте дети активно познают социум. Они учатся уважительно относиться к воспитателям, строить отношения со сверстниками, проверяют «на прочность» окружающих людей. В 4 года дошкольник начинает выстраивать свои личные границы и ревностно их охранять.

Он становится агрессивен, если кто-то посягает на его территорию. С 5 лет девочки стараются скрывать своё конфликтное поведение.

Они переходят от физической агрессии к речевой, что начинает проявляться в придумывании обидных прозвищ, отказе дружить с кем-то, настраивании всех против «врага».

Агрессия младших школьников

Ещё один важный этап в жизни ребёнка приходится на 6,5-7 лет. Он идёт в 1 класс. Начальная школа влечёт за собой много изменений: игровая деятельность сменяется учебной, новоиспеченный ученик попадает в новый коллектив, начинает получать отметки.

Речевая агрессия у младших школьников становится более изощренной. Если у детей дошкольного возраста вспышки злости связаны с неумением контролировать себя, то в 7 лет они совершают акты физического насилия осознанно и целенаправленно. У младших школьников появляется новая черта характера – мстительность.

Если родители не боролись с проявлениями агрессии у ребёнка в дошкольном возрасте (или делали это неправильно), то при переходе в школу его конфликтность и жестокость резко возрастёт. Работа по коррекции поведения потребует больше усилий.

Специфика агрессии в подростковом возрасте

Подростковая агрессия является ярким индикатором начала переходного возраста. Даже те дети, которые всегда хорошо себя вели, становятся подверженными вспышкам ярости.

У подростка происходят активные гормональные изменения, влекущие за собой неуравновешенность, подозрительность, раздражительность, с которыми он не всегда умеет справляться. Агрессия в школе становится способом выразить себя, завоевать авторитет.

Эти факторы делают подростков наиболее уязвимым перед негативным влиянием окружающей среды.

Опасный подводный камень агрессии подростков – скрытая агрессия, приводящая к немотивированной «холодной» борьбе со всеми и всем. Она может стать причиной саморазрушительного поведения, суицидальных мыслей.

Педагог – психолог:

Расковская Н.Н.

ПОХОЖИЕ МАТЕРИАЛЫ: Старческая агрессия — что делать?

Причины агрессии у подростков могут крыться в неправильном воспитании: гиперопека (чрезмерная забота) или гипоопека (заброшенность, недостаток внимания со стороны матери и отца), авторитарные, жестокие методы воспитания.

Агрессия у детей с ограниченными возможностями здоровья

Любой дефект накладывает отпечаток на характер человека. Агрессия у детей с ОВЗ чаще наблюдаются при умственной отсталости, задержке психического развития (ЗПР) и аутизме.

У детей с ЗПР психические процессы мозга развиваются неравномерно, с отставанием от нормы. Среди них – процессы возбуждения и торможения. Это является основной причиной агрессивности детей с ЗПР. В ответ на раздражитель школьник становится агрессивен. Этот всплеск враждебности должен «снять» процесс торможения, но он не способен погасить возбуждение.

У детей с аутизмом чаще встречается аутоагрессия. Аутист может кусать, царапать, бить себя, чтоб избавиться от дискомфорта.

Как бороться с агрессией у ребёнка с ОВЗ

Ребёнок с ОВЗ ведёт себя агрессивно, из-за особенностей развития и наличия серьёзных заболеваний. В первую очередь, его нужно лечить. Лечение агрессии у детей с ОВЗ обязательно включает постоянное наблюдение у психиатра и невролога, приём выписанных препаратов, выполнение лечебных процедур.

Если не научить особенного малыша в раннем возрасте справляться с гневом, то неконтролируемая агрессия в подростковом возрасте может привести к очень серьёзным и непредсказуемым последствиям.

Коррекционно-развивающая работа содержит общие (подходящие всем детям) и специфические игровые упражнения на снятие напряжения, уменьшение тревожности, умение понимать чужие эмоции и адекватно выражать свои чувства.

Коррекция агрессивного поведения: рекомендации родителям и педагогам

Работа по устранению физической агрессии основывается на обучении ребёнка понимать чувства и контролировать эмоции. Агрессивные дети должны уметь выражать свою злость безопасными способами.

Дошкольнику можно предложить топтать ногами или кидать мяч, когда он злится. Внутреннее напряжение помогают снять игры с сыпучими материалами (пересыпание круп, просеивание манки, рисование дорожек на поверхности песка) и водой (переливание, запускание корабликов, «тонет – не тонет»).

Избавиться от речевой агрессии поможет мешочек, в который дети могут «выкричать» весь негатив.

Учеников средних и старших классов учат анализировать последствия своих действий и использовать «Я-высказывания» («Я злюсь, когда ты так делаешь.» вместо «Прекрати так делать!»). Им предлагают упражнение «спусти пар» (одноклассники по очереди говорят, что им не нравится друг в друге), проигрывание неприятных ситуаций с дальнейшим обсуждением.

Школьная парта может быть снабжена «листками гнева», которые ученики могут скомкать или порвать, когда чувствуют злость.

Иногда агрессивное поведение подростков требует вмешательства психотерапевта. Если вы чувствуете, что не справляетесь с ситуацией, не бойтесь обратиться за помощью к специалисту.

Профилактика детской агрессивности

Характер человека во многом зависит от микроклимата в семье. Родителям следует придерживаться одного стиля воспитания, мирно улаживать возникшие разногласия, относиться к ребёнку с уважением, хвалить его даже за самые незначительные успехи и достижения.

Взрослые должны сами уметь контролировать себя и подавать детям правильный пример.

Родители должны озвучивать чувства малыша и причины, по которым они появились. Так он быстрее научится понимать, что с ним происходит. («Ты злишься, потому что Серёжа сломал твою машинку.»)

Не стоит скрывать смерть близкого человека от него. Позже, когда правда станет известна, он почувствует себя преданным, обманутым.

Если агрессивный поступок не опасен, матери не следует акцентировать на нём внимание.

Не стоит накалять обстановку во время общения с детьми, склонными к насилию.

Осуждать стоит поступок, а не ребёнка («Ты поступил очень безответственно», а не «Какой же ты безответственный!»).

Уделяйте своему ребёнку время, обнимайте его и играйте с ним. Учите своего малыша разговаривать, делиться своими переживаниями и страхами. Тогда ему не понадобится добиваться вашего внимания и доказывать свою значимость агрессивными методами.

Источник: <https://opsihoze.ru/rasstrojstva-lichnosti-i-povedenija/kak-spravitsya-s-detskoj-agressiej.html>

Агрессия у детей



Агрессия у детей выступает проявлением негативной реакции на поступки и действия окружающих, которые пришлось им не по нраву.

Агрессивная реакция представляет собой выражение гнева, а также негодования в словесной форме или в форме физического воздействия. При подкреплении агрессии у детей ошибками в воспитании, она переходит в агрессивность, как черту характера.

Проявления негативных реакций зачастую настораживают родителей, и они задаются вопросом: «как убрать агрессию у ребенка?».

Причина агрессии у детей

К основным причинам, способствующим появлению агрессии относят:

- соматические заболевания, нарушения работы головного мозга;
- проблемы в отношении внутри семьи: ссоры, конфликты между отцом и матерью, выражающиеся в равнодушии, отсутствии совместных интересов;
- непосредственно агрессивное поведение родителей не только дома, а и в социуме;
- равнодушие родителей к делам, а также интересам малыша, его статусу, успешности;
- сильная эмоциональная привязанность к одному из родителей, при этом второй родитель выступает объектом агрессии;

- отсутствие единства в воспитании, а также его непоследовательность;
- неспособность малыша контролировать свои поступки, низкая самооценка;
- недостаточное развитие интеллекта;
- высокая степень возбудимости;
- отсутствие способности строить отношения в социуме;
- жестокие компьютерные игры, насилие с экранов телевидения.

Причина агрессивности кроется и в физических наказаниях со стороны родителей, а также когда детям уделяют мало внимания и они стараются отвоевать его с помощью агрессивных реакций.

Признаки агрессии у детей

Проявление агрессии выражается в таких поступках: обзывание сверстников, отбирание игрушек, желание ударить другого сверстника. Агрессивные дети зачастую провоцируют других сверстников на драки, тем самым выводят взрослых из состояния душевного равновесия. Агрессивные дети обычно «ершистые», что вызывает сложность в общении и правильного подхода к ним.

Признаки агрессии у детей: мстительность, отказ соблюдать правила, непризнание своих ошибок, вспышки гнева на действия окружающих, драчливость, замахивание на близких, плевок, щипание, употребление бранных слов.

Агрессия у детей способна быть скрытой, если родители подавляют ее, выбирая для этого неверные методы.

Откуда агрессия у ребенка?

Агрессия у детей почти всегда появляется по внешним причинам: отсутствие желаемого, семейное неблагополучие, лишение чего-то, экспериментирование своего поведения на взрослых.

Агрессия у детей 2 лет проявляется в укусах взрослого или сверстника. Эти укусы являются способом познания всего окружающего мира. Двухлетки прибегают к укусам при невозможности быстро добиться своей цели.

Укус — это попытка утверждения своих прав, а также выражение своих переживаний, неудач. Некоторые двухлетние дети кусают при любой угрозе для самозащиты. Отдельные малыши кусаются для того, чтобы демонстрировать свою силу. Именно так делают малыши, стремящиеся к власти над другими. Иногда укусы вызываются и неврологическими причинами.

Когда вы осознаете, чем было спровоцировано негативное поведение малыша, вам сразу станет понятно, как научить его справляться с собой в критической ситуации. Важно помнить, что малыши всему учатся на примерах своих родителей.

Агрессия мамы очень сильно отражается на ребенке. Малыш очень быстро усваивает такое поведение мамы, а жестокое поведение может послужить предпосылкой к неврозам. Важно усвоить, что поведение малыша — это полное зеркальное отражением того, что он видит в семье.

Агрессия у детей 3 лет возникает из-за игрушек. Дети кусаются, плюются, толкаются, бросают различные предметы, бьют других, истерят.

Родительская попытка снять напряжение силой, приводит к неудачам, и следующий раз малыш будет действовать еще более агрессивно. В этом случае родителям необходимо просто переключить внимание малыша на другое занятие или убрать провоцирующий фактор.

Агрессия у детей 4 лет несколько снижается, малыши начинают вербально выражать свои желания, однако эгоцентризм не позволяет принимать чужую точку зрения. Для малышей идет восприятие так: или все плохое или хорошее. Детям не свойственно планировать, обдумывать, они нуждаются в четких руководствах, инструкциях: что и как именно делать. Малыши 4 лет не понимают после просмотра телевизора, где реальность, а где фантазия, они не могут правильно понять желания других, присоединившихся к их играм.

Их восприятие такое: на мою территорию вторглись. Поэтому им сложно объяснить, что другие детки миролюбивы.

Агрессия у ребенка 5 лет проявляется через физическую агрессивность у мальчиков, а у девочек чаще через вербальное нападение (прозвища, молчание, игнорирование), однако могут прибегать и к агрессивной форме защиты своих интересов.

Агрессия у ребенка 6-7 лет проявляется во всех вышеперечисленных, проявлениях, а также стрессовом напряжении, мести. Причиной служит асоциальная среда, недостаток любви, заброшенность малыша, но, несмотря на это, дети начинают уже проявлять самоконтроль, чтобы не выражать свою обиду, страх, неудовольствие и это происходит через агрессивное поведение.

Лечение агрессии у детей

Бывает, что немотивированные приступы агрессивности спровоцированы атмосферой потворства, когда малыши никогда не знают отказа, всего добиваются истериками, криками.

В этом случае следует быть терпеливыми, поскольку, чем запущеннее проблема, тем тяжелее проводить коррекцию по устранению немотивированных агрессивных приступов. Не следует ждать, что вот чадо подрастет и изменится.

Обязательное правило в общении с малышом — это постоянство требований взрослых в любых ситуациях, особенно при появлении агрессии.

Что делать, если ребенок проявляет агрессию? Зачастую агрессивное поведение — это реакция на отсутствие внимания, и таким образом малыш стремится заинтересовать окружающих личной персоной. Малыш быстро извлекает урок, что плохим поведением он быстро получает долгожданное внимание. Поэтому родители должны это учитывать и по максимуму общаться с малышом, поддерживая его позитивное общение.

Как реагировать на агрессию ребенка? К агрессивному поведению относиться спокойно нельзя. Если имеет место тенденция к повторению агрессии, то родителям следует разобраться, что провоцирует подобные вспышки гнева. Очень важно проанализировать, при каких обстоятельствах появляются приступы агрессии, обязательно поставить себя на место малыша, подумать, чего ему не хватает.

Коррекция приступов агрессии у детей включает подключение игровых ситуаций, разыгрывание игрушечными персонажами, приближенными к реалиям. Как только приучите вести себя спокойно, ваш малыш сразу поменяет манеру общения с другими детками.

Как справиться с агрессией ребенка? Воспитание малыша должно включать единство требований обоих родителей и личный пример. Только в этом случае будет наблюдаться правильное и гармоничное развитие.

Личным примером родители могут выработать поведенческие навыки у малыша. Поступки и действия родителей, прежде всего, должны соответствовать требованиям, предъявляемым к своему малышу.

В семье, где малыш видит проявление агрессивных выпадов в отношении других членов, идет восприятие ее как нормы.

Лечение агрессии у детей включает различные способы:

- предложите малышу нарисовать свою агрессию или ее причину, а затем порвать рисунок;
- битье подушки, счет до десяти;
- переключение внимания на игру или другое занятие;
- в период агрессивных реакций взрослым следует использовать минимум слов и тем самым не провоцировать далее негативную реакцию у малышек;
- исключить запугивание и шантажирование;
- стать личным образцом спокойствия и примером для подражания;

- занятие спортом поможет трансформировать агрессию у детей;
- специальная гимнастика, направленная на релакс для снятия напряжения;
- соблюдение витаминизированной диеты.

Источник: <http://psihomed.com/agressiya-u-detey/>

Агрессия у детей – признаки, причины, лечение. Откуда агрессия у ребенка? Как справиться с агрессией?



Детские годы являются тем начальным этапом, когда малыши начинают копировать своих родителей и друзей, пробуя новые модели поведения.

Агрессия у детей является своеобразной моделью поведения, которая закрепляется на долгие годы, если они достигают своих целей.

К примеру, если ребенок хотел получить чужую игрушку и ему это удалось сделать путем проявления агрессии, тогда у него возникнет ассоциация: агрессия – это хорошо, она помогает достичь желаемого.

Все дети пробуют агрессивное поведение как модель поведения.

Однако в последующем агрессивность у одних детей становится качеством характера, которое они постоянно проявляют, а у других – лишь реакцией на жестокость окружающего мира.

Обычно агрессия у детей является формой выражения своего негодования на факторы, которые возникают в окружающем мире. Ребенок либо словесно может выражать свои эмоции, либо на уровне поступков (плакать, драться и т. д.).

Практически в каждом коллективе найдется агрессивный ребенок. Он будет задирааться, лезть в драки, обзывать, пинать и другими способами провоцировать других детишек. Первые признаки агрессии у детей появляются еще в младенческом возрасте, когда ребенка отлучают от груди. Именно в период, когда ребенок не чувствует себя защищенным и нужным, он начинает переживать.

Агрессия многих детей является попыткой привлечь к себе внимание родителей, которые мало уделяют внимания либо вообще игнорируют.

«Я никому не нужен», — и ребенок начинает пробовать различные модели поведения, которые помогут ему привлечь внимание. Жестокость и неповиновение часто помогают ему в этом.

Он замечает, что родители начинают с ним общаться, дергаются, беспокоятся. Раз подобное поведение помогает, оно начинает закрепляться на всю жизнь.

[перейти наверх](#)

Причина агрессии у детей

Как и у любого человека, есть свои уникальные причины агрессии у детей. Одного ребенка могут беспокоить «холодные родители», а второго – невозможность иметь желаемые игрушки. Причин для агрессии у ребенка предостаточно, чтобы выделить целый их список:

1. Соматические заболевания, нарушение работы отделов головного мозга.
2. Конфликтные отношения с родителями, которые не уделяют внимания, не интересуются ребенком, не проводят с ним время.
3. Копирование моделей поведения родителей, которые сами являются агрессивными как дома, так и в социуме.
4. Равнодушное отношение родителей к тому, что происходит в жизни ребенка.
5. Эмоциональная привязанность к одному родителю, где второй выступает в роли объекта агрессии.
6. Низкая самооценка, неумение ребенка управлять собственными переживаниями.
7. Непоследовательность родителей в воспитании, разные подходы.
8. Высокая возбудимость.
9. Недостаточная развитость интеллекта.
10. Отсутствие навыков налаживать отношения с людьми.
11. Копирование поведения героев из компьютерных игр или наблюдение за насилием из экранов телевизоров.
12. Жестокое отношение родителей по отношению к ребенку.
Здесь можно вспомнить случаи ревности, которые возникают в семьях, где малыш является не единственным ребенком. Когда родители любят больше другого ребенка, больше его хвалят, уделяют внимание, тогда это вызывает негодование. Ребенок, который чувствует себя ненужным, часто становится агрессивным. Его объектами агрессии становятся животные, другие дети, сестры, братья и даже родители.

Важным становится еще характер наказания, который применяют родители, когда ребенок провинился. Агрессия провоцирует агрессию: если ребенка избивают, унижают, критикуют, тогда он сам начинает становиться таким. Снисходительность или строгость как методы наказания всегда приводят к развитию агрессивности.

[перейти наверх](#)

Сайт психотерапевтической помощи psymedcare.ru отмечает, что агрессивность детей имеет множество причин.

Здесь могут быть как семейные проблемы, отсутствие желаемого, экспериментирование своего поведения, лишение чего-то ценного, так и соматические расстройства. Дети всегда копируют поведение своих родителей.

Часто взрослым следует посмотреть на то, как они себя ведут в присутствии детей, чтобы понимать, откуда агрессия проявилась у ребенка.

Первыми проявлениями агрессии могут быть укусы, которые совершаются 2-летним малышом. Это способ показать свою силу, установить свою власть, показать, кто тут главный. Иногда ребенок просто смотрит на реакцию окружающего мира путем проявления того или иного поведения. Если агрессию проявляет мама, тогда малыш просто копирует ее.

В 3-летнем возрасте агрессивность проявляется по причине желания иметь красивую игрушку. Детки начинают толкаться, плевать, ломать игрушки, истерить. Желание родителей заставить ребенка успокоиться является неудачным. В следующий раз малыш просто усилит свою агрессию.

4-летние малыши становятся более спокойными, однако их агрессивность начинает проявляться в играх, где нужно отстоять свою точку зрения. Ребенок в данном возрасте не принимает чужого мнения, не терпит вторжения на свою территорию, не умеет сочувствовать и понимать желания других.

В 5-летнем возрасте мальчики начинают пробовать свои силы в проявлении физической агрессии, а девочки – в словесной. Мальчики начинают драться, а девочки дают прозвища, насмеваются.

Именно в 6-7-летнем возрасте дети учатся немного контролировать свои эмоции. Это проявляется не в мудром подходе к делу, а просто к сокрытию своих чувств. Будучи агрессивными, они могут мстить, дразниться, драться. Этому способствуют чувства заброшенности, отсутствия любви и асоциальная среда.

[перейти наверх](#)

Признаки агрессии у детей

Только ребенок может чувствовать свои эмоции. Далеко не всегда он способен осознать их и понять причины. Вот почему родители слишком поздно замечают, что с их ребенком что-то не то. Обычно признаками агрессии у детей являются их поступки, которые они совершают:

- Обзываются.
- Отбирают игрушки.
- Бьют сверстников.
- Мстят.
- Не признают своих ошибок.
- Отказываются соблюдать правила.
- Гневаются.
- Плюются.
- Щипаются.
- Замахиваются на других.
- Используют оскорбительные слова.
- Истерят, зачастую напоказ.

Если родители используют в воспитании малыша метод подавления, тогда ребенок просто начинает скрывать свои чувства. Однако при этом они никуда не уходят.

Расстроенность и беспомощность ребенка заставляет его искать любые способы справиться с проблемой. Если родители при этом не понимают чувств ребенка, тогда они своими мерами только усугубляют поведение малыша.

Это еще больше угнетает ребенка, который хотел не того, что сделали родители. Когда отсутствует искренность и проявление заботы со стороны родителей, тогда ребенок начинает выверяться на них или на других детях.

Все начинается с того, что ребенок пробует истеричные формы агрессии: протест, крики, плач и т. д. Когда бьются и ломаются игрушки, ребенок таким образом выплескивает свое негодование.

Уже после данного периода наступает момент, когда ребенок начинает пробовать свои вербальные навыки. Здесь используются слова, которые он слышал от своих родителей, из телевизора или от других деток. «Словесная перепалка», где должен победить только ребенок, — частый способ проявления агрессии.

Чем старше малыш, тем больше он начинает совмещать физическую силу и словесные выпады. Тот метод, который у него больше всего получается, помогает в достижении цели, он использует и совершенствует.

[перейти наверх](#)

Лечение агрессии у детей

Не следует надеяться на то, что различные методы по лечению агрессии у детей стопроцентно устранят данное качество.

Следует понимать, что жестокость мира всегда будет вызывать у любого здорового человека агрессивные эмоции. Когда человек вынужден защитить себя, тогда агрессия становится полезной.

«Подставлять другую щеку», когда вас унижают или бьют, — становится путем к больничной койке.

Таким образом, при лечении агрессии у детей помните о том, что вы помогаете ребенку справиться с его внутренними проблемами, а не с устранением его эмоции.

Вашей задачей является сохранение агрессии как эмоции, но устранение ее как черты характера. В этом случае активное участие принимают родители.

Если их меры воспитания еще больше усугубляют ситуацию, тогда методы лечения, применяемые психологами, становятся более сложными и продолжительными.

Не следует уповать на то, что с возрастом ребенок станет добрее. Если упустить момент зарождения агрессии, это может привести к формированию данного явления как качества характера.

Самым эффективным способом устранения агрессии является исправление той проблемы, из-за которой ребенок негодует. Если малыш просто капризничает, тогда не следует реагировать на его истерику.

Если же речь идет о недостатке внимания, любви, общего досуга, тогда следует изменить свои отношения с ребенком. Пока причину агрессии не устранить, сама по себе она не исчезнет.

Любые попытки уговорить ребенка больше не быть злым приведут лишь к тому, что он просто научится скрывать собственные чувства, однако агрессия при этом никуда не исчезнет.

В момент, когда ребенок проявляет агрессию, следует разобраться с факторами, которые ее вызывают. Какие триггеры запускают механизм агрессивности? Зачастую родители своими поступками вызывают злость у ребенка и негодование. Изменение поведения родителей влечет изменения в поступках ребенка.

[перейти наверх](#)

Как справиться с агрессией?

Зачастую причиной агрессии у детей является не налаженные отношения с родителями. Таким образом, справиться с агрессией можно только путем коррекции поведения как родителей, так и детей. Здесь даются упражнения, которые ребенок выполняет сам либо с родителями.

Хорошим упражнением становятся ролевые игры, где ребенок и родители меняются местами. Малыш имеет возможность показать, как родители себя ведут по отношению к нему.

Также здесь разыгрываются сцены, когда ребенок ведет себя плохо, а родители учатся с ним правильно контактировать.

Родителям не помешает изучить литературу или пройти консультацию у семейного психолога, где они смогут получить информацию о том, как правильно реагировать на агрессию ребенка, как его воспитывать и какими способами умирять его гнев.

Немаловажным становится поведение самих родителей не только в отношении ребенка, но и в адрес остальных людей. Если они сами проявляют агрессию, тогда становится понятным, почему их ребенок агрессивен.

Подходы воспитания детей у обоих родителей должны быть схожими. Они должны быть последовательными и едиными. Когда один родитель все разрешает, а другой – запрещает, это позволяет ребенку любить одного и ненавидеть другого. Родители должны продумать меры и принципы своего воспитания, чтобы ребенок понимал, что есть нормальным и правильным.

Также здесь используются методы:

- Битье подушки.
- Переключение внимания на другое занятие.
- Рисунок собственной агрессии, который можно разорвать.
- Исключение родителями со своей стороны запугивания, оскорбительных слов в момент агрессии ребенка, шантажирования.
- Соблюдение полноценного питания.
- Спорт.
- Выполнение упражнений по релаксации.

Родителям следует почаще проводить досуг с детьми, интересоваться их мыслями и переживаниями. Также здесь помогает исключение из развлечений агрессивных компьютерных игр и просмотр насильственных передач, фильмов. Если родители находятся в разводе, тогда ребенок не должен этого ощущать. Его общение должно спокойно происходить как с матерью, так и с отцом.

[перейти наверх](#)

Итог

Агрессию невозможно полностью исключить из жизни человека, однако ее можно научиться понимать и контролировать. Хорошо, когда агрессия является реакцией, а не качеством характера. Итогом воспитания, когда родители занимаются устранением агрессивности у своих детей, является самостоятельность и сильная личность.

Прогноз при отсутствии попыток родителей помочь ребенку в контролировании своей ярости может быть неутешительным. Во-первых, ребенок по достижению подросткового возраста может найти плохих друзей. У всех они появляются. Только дети, которые могут контролировать свою агрессию, вскоре сами уходят из «плохих компаний».

Во-вторых, ребенок будет находиться в замешательстве. Он не умеет понимать свои переживания, оценивать ситуацию, контролировать свои действия. Результатом подобного поведения может стать тюрьма или гибель. Либо ребенок, когда вырастет, станет преступником, либо окажется в ситуации, где его искалечат или убьют другие агрессивные люди.

Стирается граница дозволенного у человека, который не учится управлять своими эмоциями. Это часто прослеживается у преступников.

Как результат отсутствия воспитания по устранению агрессии становится закрепление эмоции и формирование ее в качество характера. Как известно, злых людей никто не любит.

Только такие же агрессивные люди могут окружать того, кто зол на мир. Такого ли будущего желают родители своему ребенку?

Источник: <http://PsyMedCare.ru/agressiya-detey>

Агрессивное поведение детей



Агрессивное поведение детей – вербальная и физическая активность, направленная на причинение вреда собственному здоровью, людям, животным, внешним объектам.

Основано на негативных эмоциях, желании навредить.

Проявляется непослушанием, раздражительностью, жестокостью, оскорблениями, клеветой, угрозами, отказами от общения, актами насилия (укусами, ударами).

Диагностируется врачом-психиатром, психологом. Исследование проводится методом беседы, наблюдения, используются анкеты, опросники, проективные тесты.

Лечение включает групповую, индивидуальную психотерапию – обучение способам контроля эмоций, безопасному выражению злости.

Агрессивное поведение выявляется у детей всех возрастов. Первично служит способом выражения негативных эмоций – раздражения, гнева, злости. Наблюдая результат такого поведения, ребенок оценивает его полезность.

Вторично он демонстрирует агрессию с определенной целью – заполучить игрушки, еду, привлечь внимание родителей, доказать силу, значимость, подчинить окружающих. Чем чаще достигается желаемое, тем прочнее закрепляется агрессивность в поведении, становясь качеством характера.

Распространенность данного феномена определить затруднительно, поскольку каждый ребенок в течение жизни проявляет агрессию. У мальчиков она возникает раньше, носит открытый характер. У девочек проявляется косвенно.

Причины агрессивного поведения детей

Причины агрессии разнообразны – накопившееся эмоциональное напряжение, неумение выражать словами обиду, недостаток внимания взрослых, желание получить чужую игрушку, показать силу сверстникам.

Часто дети причиняют вред окружающим или себе, потому что чувствуют беспомощность, грусть, обиду, но не могут разобраться в собственном состоянии, не владеют коммуникативными навыками для разрешения проблемы.

Выделяют следующие группы причин агрессивности:

- **Семейные отношения.** Формированию агрессии способствует демонстрация жестокости, насилия, неуважения, частые конфликты в семье, безразличие родителей. Ребенок копирует поведение матери, отца – спорит, провоцирует драки, открыто проявляет гнев, непослушание с целью привлечения внимания.
- **Личностные особенности.** Неустойчивость эмоционального состояния проявляется озлобленностью, раздражением. Через агрессию выражается страх, усталость, плохое самочувствие, компенсируется чувство вины, заниженная самооценка.
- **Особенности нервной системы.** К агрессии склонны дети с неуравновешенным слабым типом ЦНС. Они хуже переносят нагрузки, менее устойчивы к воздействию физического и психологического дискомфорта.
- **Социально-биологические факторы.** Выраженность агрессивности определяется полом ребенка, ролевыми ожиданиями, социальным положением. Мальчикам нередко внушается мысль, что мужчина должен уметь драться, «давать сдачи».
- **Ситуационные факторы.** Эмоциональная лабильность детского возраста проявляется вспышками раздражения, гневливости при случайном воздействии внешних неблагоприятных событий. Спровоцировать ребенка может плохая школьная оценка, необходимость выполнять домашние задания, физический дискомфорт, вызванный голодом, утомительной поездкой.

Физиологической основой агрессивности детей является дисбаланс процессов возбуждения-торможения ЦНС, функциональная незрелость отдельных структур головного мозга, отвечающих за контроль эмоций, поведения. При воздействии раздражителя преобладает возбуждение, «запаздывает» процесс торможения.

Психологическая база детской агрессивности – низкая способность к саморегуляции, отсутствие развитых навыков общения, зависимость от взрослых, неустойчивая самооценка. Детская агрессия – способ снятия напряжения при эмоциональных, умственных нагрузках, плохом самочувствии.

Целенаправленное агрессивное поведение ориентировано на получение желаемого, защиту собственных интересов.

Классификация

Разработано множество классификаций агрессивного поведения. По направленности действий различают гетероагрессию – причинение ущерба окружающим, и аутоагрессию – нанесение вреда себе.

По этиологическому признаку выделяют реактивную агрессию, возникающую как реакция на внешние факторы, и спонтанную, мотивируемую внутренними импульсами.

Практическое значение имеет классификация по форме проявления:

- **Экспрессивная агрессия.** Методы демонстрации – интонация, мимика, жесты, позы. Диагностически сложный вариант. Агрессивные акты не осознаются либо отрицаются ребенком.
- **Вербальная агрессия.** Реализуется посредством слов – оскорблений, угроз, ругани. Наиболее распространенный вариант среди девочек-школьниц.
- **Физическая агрессия.** Ущерб наносится с применением физической силы. Данная форма распространена среди детей раннего возраста, школьников (мальчиков).

Симптомы агрессивного поведения детей

Базовые проявления агрессии наблюдаются у младенцев до года. У малышей 1-3 лет конфликты возникают из-за присвоения игрушек, других личных вещей. Дети кусаются, толкаются, дерутся, кидаются предметами, плюются, кричат. Попытки родителей пресечь реакции ребенка наказаниями усугубляют ситуацию.

У дошкольников физическое выражение агрессии наблюдается реже, поскольку активно развивается речь, осваивается ее коммуникативная функция. Нарастает потребность в общении, но продуктивному взаимодействию препятствует эгоцентричность, неумение принимать чужую точку зрения, объективно оценивать ситуацию взаимодействия.

Возникают недопонимания, обиды, порождающие вербальную агрессию – ругань, оскорбления, угрозы.

Младшие школьники имеют базовый уровень самоконтроля, способны подавлять агрессию как способ выражения обиды, недовольства, страха. Вместе с тем, они активно используют ее для защиты интересов, отстаивания точки зрения. Начинают определяться гендерные особенности агрессивности.

Мальчики действуют открыто, применяют физическую силу – дерутся, ставят подножки, «щелкают» по лбу. Девочки выбирают косвенные и вербальные способы – насмешки, присвоение прозвищ, сплетни, игнорирование, молчание.

У представителей обоих полов определяются признаки заниженной самооценки, депрессии.

В подростковом возрасте агрессивность возникает как результат гормональной перестройки и сопутствующей этому периоду эмоциональной лабильности, усложнения социальных контактов.

Возникает потребность доказывать свою значимость, силу, востребованность.

Агрессия либо подавляется, заменяется продуктивными видами деятельности, либо принимает крайние формы – юноши и девушки дерутся, наносят соперникам увечья, совершают попытки суицида.

Частая агрессивность, подкрепляемая воспитанием, неблагополучной семейной обстановкой закрепляется в качествах личности ребенка. К подростковому возрасту формируются характерологические черты на основе гнева, озлобленности, обиды.

Развиваются акцентуации, психопатии – личностные расстройства с преобладанием агрессии. Возрастает риск социальной дезадаптации, девиантного поведения, правонарушений.

При аутоагрессии дети наносят вред себе, предпринимают попытки самоубийства.

Диагностика

Диагностика агрессивного поведения детей актуальна при чрезмерной частоте, выраженности проявлений. Решение обратиться к врачу-психиатру, психологу формируется у родителей самостоятельно или после рекомендации педагогов.

Основой диагностического процесса является клиническая беседа. Врач выслушивает жалобы, выясняет анамнез, дополнительно изучает характеристики из детского сада, школы.

Объективное исследование включает применение специальных психодиагностических методов:

- **Анкеты, наблюдение.** Родителям, педагогам предлагается ответить на ряд вопросов/утверждений об особенностях поведения ребенка. Наблюдение проводится по схеме, включающей ряд критериев. Результаты позволяют установить форму агрессии, ее выраженность, причины.
- **Личностные опросники.** Применяются для обследования подростков. Выявляют наличие агрессивности в общей структуре личности, способы ее компенсации. Распространенные методики – опросник Леонгарда-Шмишека, патохарактерологический диагностический опросник (Личко).
- **Рисуночные тесты.** По особенностям рисунков определяется выраженность симптомов, причины, неосознаваемые эмоции. Используются тесты Несуществующее животное, Кактус, Человек.
- **Интерпретационные тесты.** Относятся к проективным методам, выявляют неосознаваемые, скрываемые переживания ребенка. Обследование проводится с помощью Теста фрустрационных реакций Розенцвейга, Hand-теста (теста руки).

Лечение агрессивного поведения детей

При выраженной агрессии требуется коррекция методами психотерапии. Применение медикаментов обосновано, когда гнев, импульсивность, озлобленность являются симптомами психического расстройства (психопатии, острого психоза).

Вылечить агрессивность навсегда невозможно, она будет возникать у ребенка в определенных жизненных ситуациях. Задача психологов, психотерапевтов – помочь разрешить личностные проблемы, обучить адекватным способам выражения чувств, разрешения конфликтных ситуаций.

К распространенным методам коррекции относятся:

- **Игровые упражнения.** Представлены экспресс-методами безопасного выражения агрессии. Ребенку предлагается выплеснуть гнев, раздражение, злость без вреда для окружающих. Используются игры с мячом, сыпучими материалами, водой, «листками гнева».
- **Тренинги коммуникации.** Групповая работа позволяет ребенку выработать эффективные стратегии общения, способы выражения эмоций, отстаивания своей позиции без ущерба для других. Дети получают обратную связь (реакцию участников), анализируют успехи, ошибки с психотерапевтом.
- **Релаксационные занятия.** Направлены на уменьшение тревожности, эмоциональной напряженности – факторов, увеличивающих риск вспышек агрессивности. Дети обучаются восстанавливать глубокое дыхание, достигать мышечного расслабления, переключать внимание.

Прогноз и профилактика

Агрессивное поведение детей успешно корректируется при совместных усилиях родителей, педагогов, психологов. Прогноз в большинстве случаев благоприятный.

Чтобы предупредить закрепление агрессии как предпочтительного способа взаимодействия, необходимо придерживаться гармоничного стиля воспитания, демонстрировать способы улаживания конфликтов мирным путем, относиться к ребенку с уважением, позволять проявления гнева в безопасной форме.

Не стоит акцентировать внимание на незначительных агрессивных поступках. Обсуждая проявления агрессивности, важно говорить о действиях, но не о личностных качествах («ты поступил жестоко», а не «ты жестокий»).

Источник: <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/children/adolescent-aggression>

Устраняем агрессию у детей дошкольного возраста: важные правила

Цель: теоретически обосновать и практически подтвердить необходимость специального подбора приемов профилактики и коррекции нарушений поведения у детей с расстройствами аутистического спектра

Объект исследования: нарушения поведения.

Предмет исследования: приемы профилактики и коррекции нарушения поведения.

Контингент: дети с расстройством аутистического спектра.

Главная / Наши дети

В свое время господин Зигмунд Фрейд доказал, что события, которые происходили, когда человек был еще маленький, оказывают влияние на всю его дальнейшую жизнь. И тогда ученые умы всерьез занялись изучением психологии детства. И вдруг выяснилось, что детям, которые до этого представлялись не иначе как добрые и кроткие ангелы, присуща совершенно недетская агрессивность.

Агрессия, как одна из форм нарушения поведения, у детей дошкольного возраста может проявляться как угодно — от раздражительности до жесткости.

Эти «кроткие ангелы» могут жаловаться, оскорблять и угрожать, ломать чужие и свои игрушки и портить одежду, а еще драться, кусаться и плеваться! Конечно, такое поведение выходит за рамки нормы и ему нужна коррекция.

Манера так держаться не может возникать из ниоткуда, она имеет под собой какую-либо основу. Поэтому для начала необходимо выяснить причины возникновения агрессии у детей столь юного (дошкольного) возраста.

Источники появления агрессии, а также ее особенности

Основанием для формирования агрессивного поведения могут быть самые разные факторы. Такими своими действиями ребенок дошкольного возраста пытается:

- заставить своих сверстников и взрослых обратить на себя внимание;
- получить что-нибудь;
- показать, что он главный;
- таким образом защищаться;
- отомстить кому-то за что-то;
- показать свое превосходство через унижение другого человека (ребенка).

Это все основные факторы. А еще агрессия может возникать благодаря психологической предрасположенности детей дошкольного возраста к ней. То есть, у них может быть склонность к враждебному поведению, если имеется хотя бы одна из ниже перечисленных проблем:

- плохо развиты навыки эффективного общения;
- неправильное воспитание в семье, гиперопека;
- низкий уровень интеллекта;
- отсутствует способность управлять своим психическим состоянием;
- неразвита одна из главных форм деятельности ребенка дошкольного возраста — игровая;
- очень низкая самооценка.
- заболевания ЦНС.

В общем, агрессия — это такой способ адаптации. Кстати, учеными было установлено, что существует ген агрессивности, передающийся по наследству. Обычно он достается мальчикам, потому что связан именно с Y-хромосомами.

Особенности агрессии у детей дошкольного возраста

1. Объекты — близкие родные люди.
2. Многие из агрессивных детей воспитываются во вполне благополучных семьях.
3. Часто появляется спонтанно.

Основная ошибка взрослых — родителей и педагогов — это подавление агрессивности, которое приводит к накоплению враждебных мыслей и эмоций внутри сознания ребенка. Последствием становится рано или поздно взрыв ярости и неумение соизмерять силу своей агрессии.

Кроме того, совершенно неправильно считать, что если враждебность подавить, то сразу же вокруг настанет мир и покой. Нет, это не так. А еще родителям нужно разобраться в первую очередь в себе, потому что часто их требования вести себя спокойно не являются заботой о ребенке.

Просто тревожность, нервозность и усталость становятся необъятными под детский шум и гам. И нужно объяснять детям истинные причины, а не просто говорить «нельзя».

Агрессия бывает направленной:

- на самого себя;
 - окружающих: непосредственно на раздражитель или на более доступные объекты.
- Проявление агрессии может быть словесным или выражаться жестами, интонацией, мимикой, а также может быть физическим.

Формирование агрессии

Первое проявление можно заметить, когда ребенок еще совсем кроха — примерно с двухмесячного возраста. В самом начале своей жизни малыш более чем когда-либо нуждается в родительском участии и одобрении его действиям.

И здесь агрессия является способом привлечь внимание и добиться своего. Реакция взрослых на требования ребенка формирует его дальнейший характер. И от родителей зависит, станет ли агрессивность чертой его характера или нет.

- Гиперопека и чрезмерная предупредительность родителей.
Если малыш при помощи агрессии постоянного добивается того, что ему нужно, то в подсознании его откладывается, что так оно и должно быть. Все усугубляется, если по темпераменту ребенок холерик или у него перед глазами есть пример — допустим, агрессивный отец. Из дома такая манера себя вести переносится в социальную среду. И со временем агрессивность может стать чертой характера ребенка.
- Отвержение ребенка родителями или плохое отношение к нему.
Агрессия здесь как способ привлечь внимание или эмоциональная разрядка. Альтернатива развития событий в этом случае такая — чертами характера становятся замкнутость, тревожность и безынициативность.
Оба этих совершенно противоположных варианта семейного воспитания ведут к одному результату — формируется агрессия у детей.

Нужно помнить, что малыши считают родительское поведение авторитетным и единственно правильным, поэтому они копируют его.

Взрослые не всегда это понимают и совершенно не узнают себя в каких-либо поступках своих детей. Они высказывают им свое неодобрение, а маленькие несмышленыши в ответ не могут понять почему.

Мамам и папам необходимо в первую очередь следить за собой и контролировать свою агрессию!

Проявление агрессии, ее выражение у детей младшего (дошкольного) возраста

Иногда малыш, удовлетворяя свои потребности в признании и защите, использует для этого агрессивные способы. Почему? Ответ прост: он не умеет по-другому, навыки общения еще в зачаточном состоянии, он свободен от морали и от мук совести. А если дома его учат тому, что для достижения авторитета нужно бить всех подряд, то тогда тем более поведение ребенка становится понятным.

Маленькие дети часто вовлекают в свои ссоры и споры взрослых. Грамотным поступком родителей или воспитателей в таких случаях будет невмешательство (конечно, если нет угрозы жизни и здоровью). Лучше предоставить им самостоятельно решить свои конфликты — это будет очень полезный для будущей жизни навык. Так дети смогут научиться справляться с агрессией.

У мальчиков и девочек враждебность проявляется по-разному. Просто у мальчишек более открытое ее проявление. Девочкам такое выражение, в основном в силу их воспитания,

претит. Девчонки с раннего детства учатся вуалировать свою агрессивность под маской иронии и сарказма.

Какие дети предрасположены к агрессии

Среди мальчиков агрессорами становятся те, кто вырос без отца, тем более, если в семье вообще мужчины отсутствуют и мальчишку окружают только обожающие его женщины. Яркий пример — Михаил Юрьевич Лермонтов. Воспитывала его бабушка. Он был очень возбудимым, нетерпимым и упрямым человеком. И эти его качества сыграли свою роковую роль в его короткой жизни.

Мальчишки, которые выросли в семье, где всем управляет очень жесткий и властный отец, а мама в противовес ему — мягкотелая и очень непоследовательная, также могут в будущем стать очень враждебными и конфликтными. Об изощренной агрессивности товарища Сталина, выросшего в подобной семье, известно всем.

А у девочек, наоборот, развитию агрессивности способствует семья, где мама авторитарная, а папа очень мягкий и неконфликтный. Примеры можно найти в замечательных сказках, например, в «Золушке» или «Морозко». Дочери, грубые и недоброжелательные хамки, просто примеряют на себя макет поведения своих мамочек.

Девчонки, по жизни предоставленные сами себе, выросшие без материнской любви и ласки, скорее всего тоже станут агрессивными. В этом случае агрессия — это способ выживания в нашем не всегда справедливом мире.

Коррекция и профилактика возникновения агрессии у маленьких детей дошкольного возраста

Коррекция такого поведения обязательно нужна. Специалисты дают по этому поводу несколько рекомендаций.

1. Родителям и другим взрослым, находящимся рядом с детьми, необходимо личным положительным примером показывать, как нужно справляться с различными жизненными ситуациями.
2. Очень важно, чтобы ребенок понимал и был уверен в том, что он любим без условий, таким, каков он есть.
3. Постоянно не только словами, но и на собственном примере, обучать детей самоконтролю.
4. Неумную энергию малыша следует направить в мирное русло. Лучшее, что здесь может помочь, — это спорт. Он учит контролировать свои эмоции и поведение. Это могут быть, например, плавание, восточные единоборства. А можно записать малыша на кружок рисования, это тоже научит его концентрироваться.
5. Требовать от ребенка дошкольного возраста что-то нужно только согласно его возможностям это требование выполнить. Здесь нельзя руководствоваться своими желаниями.
6. Легкие проявления враждебного поведения лучше оставлять без внимания. Тем более не нужно привлекать к этим инцидентам посторонних людей.
7. Нельзя забывать о пользе совместной с ребенком деятельности! И о том, что важно всегда подчеркивать его значимость в этом занятии.

8. Агрессию как развлечение, а не как реакцию на что-то, лучше пресекать сразу!
9. Ребенок должен знать, что он добрый, для этого нужно всегда ему об этом говорить.
10. Важным шагом со стороны родителей будет научить ребенка состраданию. Если он будет понимать, что каким-то своим малоприятным поступком может огорчить близкого и дорогого ему человека, то он уже будет задумываться, прежде чем что-то совершать.
11. Агрессивные эмоции всегда есть и будут. Их обязательно нужно выплескивать. Это можно сделать так: петь, бегать, играть с мячом, рвать бумагу, бить подушку и т. д.

Игры и другие занятия, как коррекция агрессивного поведения

Заметив за своим любимым чадом проблемы с поведением, можно с ним поиграть. Это тоже будет коррекция агрессивности. Только участвовать в игре обязательно нужно искренне. Ведь ребенок сразу почувствует фальшь.

Футбол с подушкой. Здесь роль мяча играет обыкновенная подушка. Нужно разбиться на 2 команды, минимум играющих — двое. Судьей, конечно, должен быть взрослый. Играть можно не только ногами, но и руками, и головой. Цель — ворота соперника.

Один час тишины и покоя и один час «можно все». Завести в семье такую традицию: когда родители устали, в доме должен установиться час тишины. В это время ребенок обязан вести себя спокойно. А в час «можно все» разрешается пошуметь на славу.

Игр и занятий такого типа можно придумать очень много. Главное, чтобы все они привели к желаемой цели — к тому, чтобы агрессия ребенка исчезла естественным путем и коррекция прошла успешно.

И все же, не стоит воспринимать эту форму поведения только как отрицательное качество. На нее можно посмотреть и с другой стороны. Например, в животном мире она необходима для продолжения рода. Ученые утверждают, что многие виды ныне существующих животных попросту не выжили, если бы не агрессия. Вероятно, человеческий род тоже мог бы прерваться.

Общеизвестно, что уменьшить проявления агрессивности взрослого человека практически невозможно, ведь его уже не перевоспитать. Поэтому коррекция обязательно должна начинаться в раннем возрасте!

7 техник саморегуляции для детей.

1. Применять дыхательные практики

Упражнения на дыхание помогут детям сконцентрироваться, успокоиться или взбодриться. Научите ребёнка в стрессовой ситуации сосредотачиваться на дыхании. Для этого пусть считает «про себя»: вдох на 4 счёта и выдох на 4 счёта — это будет один

дыхательный цикл, который нужно повторить хотя бы 5–7 раз. Когда ребёнок сможет концентрироваться на дыхании в спокойном состоянии, попросите его «подышать», когда он волнуется.

Попробуйте удлинять выдох относительно вдоха, чтобы успокоиться, или удлинять вдох, чтобы взбодриться.

Тем, кто совсем освоился с упражнением, можно рассказать, что для расслабления лучше всего делать выдох в два раза длиннее, чем вдох. И наоборот: если удлинить вдох относительно выдоха по такой же схеме, это поможет взбодриться при усталости и грусти.

2. Дать агрессии выход в движении

Злость — это источник энергии. Важно уметь «выпустить» злость через движения и действия. Можно надуть воздушный шарик или дуть в воду через соломинку, если это позволяет ситуация. Также можно провести мини-разминку: бегать, отжиматься, махать руками, приседать.

Если для таких движений совсем нет места, поможет просто сжимать и разжимать кулаки, напрягать и расслаблять мышцы рук или ног. Можно сфокусировать внимание на какой-нибудь группе мышц: максимально напрячь эти мышцы и задержать это напряжение на 3–5 секунд, затем на выдохе расслабить мышцы. После чего перейти к другой группе мышц.

3. Взять паузу

Справиться со злостью гораздо проще в самом начале, когда эмоциональная реакция только начинает разворачиваться. Агрессия обрушивается на человека как лавина, и справиться с ней в конце будет гораздо сложнее. Важно уметь выйти из ситуации, если это возможно, в самом начале: прекратить разговор, уйти в другое помещение. После этого стоит подождать 10–15 минут, посмотреть на себя и ситуацию со стороны, подышать и размяться.

4. Рисовать картинки в уме

Чтобы справиться с грустью и волнением, нужно в красках и деталях представить себе приятную ситуацию или значимых людей, которые тебя поддерживают. Ребёнок может вспомнить или придумать — увидеть и услышать — такие ситуации и места, в которых ему очень спокойно и радостно, где он чувствует себя уверенно. Затем — выбрать, кто из близких людей мог бы помочь в сложной ситуации. Представить, что бы они могли сказать и как поддержать.

5. Посмотреть на ситуацию с положительной стороны

Позитивное переформулирование — простая методика для изменения отношения к ситуации. Это попытка найти светлые моменты в грустной или тревожной ситуации и подумать о ней по-другому.

Попросите ребёнка:

— Обозначить ситуацию, назвав её одним предложением. Например, «Мой папа не живёт с нами, и меня это очень огорчает» или «Мне не нравится ходить в школу».

— Трансформировать предложение по формуле «Даже если...» или «В любом случае...».

В результате получится: «Даже если папа не живёт с нами, я могу с ним видаться, когда захочу» или «Даже если мне не нравится ходить в школу, там иногда бывает интересно и весело». Или, к примеру, «Я опять плохо написал контрольную ... и это хорошо, потому что в следующий раз я эту ошибку точно увижу и не пропущу».

6. Исследовать свой страх

Чтобы справиться с тревогой, волнением и страхом, нужно хорошенько их изучить. Страх, в первую очередь, — механизм защиты от опасности. Это важно знать, чтобы относиться к страху более спокойно и дружелюбно.

Попросите ребёнка нарисовать свой страх в виде какого-нибудь образа или существа и попробовать представить, от чего это существо хочет его предостеречь. Если страх не превращается в друга, его можно сделать смешным: дорисовать такие детали,

которые превратят страх в смешное или беспомощное существо. Смешное не может быть страшным. В конце концов, рисунок можно порвать и выбросить, пытаясь таким образом избавиться от волнения и тревоги.

7. Концентрироваться на ощущениях

Чтобы отвлечься от мыслей, которые беспокоят, попросите ребёнка обратить внимание на пять объектов рядом с ним и назвать их про себя. Затем — сосредоточиться и прислушаться, какие четыре звука он слышит, отметить три телесных ощущения, которые испытывает (ощущение одежды на плечах, соприкосновение спины с креслом), назвать два запаха, которые улавливает.

Если внимание начнёт ускользать, нужно заметить это и вернуться к выполнению упражнения. Если же в голову будут приходить мысли, то сказать «про себя»: «Я заметил эту мысль», отпустить её и вернуться к упражнению.

6 МОЩНЫХ ТЕХНИК ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ «ПЯТЕРКА», «МЫСЛИ НА БУМАГЕ», «РАСТЯЖКА» МЫШЛЕНИЯ И ДРУГИЕ Автор: Анна Кузнецова «Управлять своим настроением», «легко расслабляться», «становиться бодрым и энергичным, когда это нужно» – звучит заманчиво, не правда ли? Все это возможно при применении техник психической саморегуляции. А еще саморегуляция помогает сэкономить: и на услугах психолога, и на лекарствах. Ведь наше соматическое здоровье очень тесно связано с психическим состоянием. Психическая саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием с помощью слов (мыслей), образов и телесных функций. **ЧТО МЕШАЕТ НАМ ПРАКТИКОВАТЬ САМОРЕГУЛЯЦИЮ?** Для кого-то это нехватка времени. Да, мы живем в сумасшедшем ритме, а саморегуляция часто ассоциируется с чем-то вроде аутогенной тренировки или медитации (оба метода очень эффективны, но действительно требуют времени на освоение и отработку навыка). Однако современная психология предлагает техники, которые могут занимать всего несколько минут и при этом быть эффективными. Кто-то придерживается мнения, что «организм должен справляться сам». В какую бы концепцию возникновения человека вы ни верили, думаю, согласитесь, что произошло это давно. И стрессы в то время были другие. Разумеется, в организм человека «встроена» базовая система саморегуляции, но, во-первых, в ней не предусмотрены нынешние нагрузки, а во-вторых, мы не

очень-то к ней прислушиваемся. Например, всегда ли вы ложитесь спать, если чувствуете в этом потребность? Думаю, нет. Ну и конечно, мешает то, что бытовым языком мы обозначаем как лень («это же надо суетиться, делать что-то новое»). А вот и нет, ничего нового, по сути, делать не придется. Потому что саморегуляцией мы на самом деле занимаемся постоянно: рисуя себе картинки ужасного исхода событий, мы запускаем тревогу; «включая» перед сном вереницу беспокойных мыслей – провоцируем бессонницу; убеждая себя, что «все обойдется», – успокаиваем, как нас когда-то успокаивали родители. Предлагаем вам делать это более осознанно, в соответствии со своими целями и нуждами. Ну что, попробуем? Схему саморегуляции, состоящую из шести приемов, можно включить в свой набор ежедневных гигиенических мероприятий (таких, как чистка зубов или мытье рук), и уже через три – четыре недели оценить результат. Занимаясь психотерапией, я вижу, что один из самых востребованных навыков сейчас – это умение останавливать внутренний диалог (постоянно прокручивающиеся мысли). Для этого нужно погружаться в состояние «здесь и сейчас», когда, как говорится, «прошлого уже нет, а будущее еще не наступило». Этого можно достичь, практикуя медитацию, которая очень полезна, но требует все-таки определенного навыка. Предлагаем более простой вариант.

УПРАЖНЕНИЕ 1. «ПЯТЕРКА» Можно выполнять упражнение целиком или по частям, необходимое время – от 10 до 30 секунд (согласитесь, совсем немного). Сделайте паузу. Оглянитесь по сторонам и обратите внимание на пять объектов разных цветов, которые вы видите. Сосредоточьтесь и прислушайтесь – какие пять звуков доносятся до вас? Отметьте пять телесных ощущений, которые вы испытываете в данный момент (ощущение одежды на плечах, соприкосновение спины с креслом и т. д.). Если внимание начнет ускользать (наверняка), просто заметьте это и вернитесь к выполнению задания. Если в голову будут приходить мысли, скажите про себя: «Спасибо, я тебя услышал» – и снова вернитесь к заданию.

УПРАЖНЕНИЕ 2. «МЫСЛИ НА БУМАГЕ» Полезно использовать либо на ночь, перед засыпанием, либо если чувствуете, что «голова пухнет от дел». Возьмите лист бумаги (или создайте новый документ на устройстве) и выписывайте все мысли, которые «крутятся» в голове, в хаотичном порядке, независимо от их важности. И так до ощущения, что «все, в голове ничего не осталось». После такого переноса информация остается во внешнем мире и нет необходимости удерживать ее в оперативной памяти.

УПРАЖНЕНИЕ 3. «РАСТЯЖКА» МЫШЛЕНИЯ Наше мышление работает обычно по привычным схемам, но далеко не всегда они самые эффективные. Эффективное мышление – это то, которое помогает решать проблемы, достигать целей и не «загонять себя» в страхи и негатив. Поэтому, если вы замечаете у себя склонность к пессимизму и тревожности, попробуйте «растянуть» свое мышление (сделать его более гибким) с помощью мыслительной игры. Каждый раз, замечая у себя мысль-катастрофу или мысль «как это плохо», продолжите ее фразой «и это хорошо, потому что...». Вероятно, идеи не появятся «как из рога изобилия», не сдавайтесь. Если

совсем ничего в голову не приходит, подключите фантазию: а если бы речь шла о другой планете? Или о другом мире? Например, «сегодня ужасно холодная погода... и это хорошо, потому что если зима станет аномально теплой, то и лета нормального не будет». Или «я опять накосячил с отчетом... и это хорошо, потому что в следующий раз я эту ошибку точно увижу и не пропущу». Цель упражнения – сбить себя с протоптанных (в том числе на уровне нейронов) путей негативной оценки ситуации.

УПРАЖНЕНИЕ 4. ВООБРАЖЕНИЕ С ПОЛЬЗОЙ В психотерапии направленное использование образов называется визуализацией. Вот представьте сейчас, что вы отрезаете дольку лимона. Или кусаете зеленое хрустящее яблоко. Представили? Если да, то наверняка почувствовали, что во рту появилась слюна. Это организм отреагировал на образ, хотя в реальности ничего не происходило. Наш организм очень доверяет тем образам, которые мы создаем в психике. Помните, пожалуйста, об этом, если любите проигрывать в голове картинки со страшными исходами. И не удивляйтесь, что становится реально тревожно. Как можно использовать эту особенность? Если кратко, то, желая стать, например, более бодрым, мы должны представить себя именно таким (и желательно сопроводить это образами – например, как солнце посылает энергию через свои лучи и они наполняют нас энергией). Если же нужно расслабиться – тогда к вашим услугам другие образы – например, как после бани или массажа вы пьете ароматный чай. А еще воображение поможет отреагировать эмоции, например гнев: необязательно бить посуду или оргтехнику в реальности, можно проделать все это в воображении, эффект облегчения тоже будет.

УПРАЖНЕНИЕ 5. РАССЛАБЛЯЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ В телесной сфере нас интересует дыхание и мышечный тонус, так как именно эти два компонента тесно связаны с психическим состоянием. Для выполнения упражнения нужен внутренний счет, считайте «про себя» в темпе движения секундной стрелки («раз-и-два-и-три-и»). Сделайте вдох через нос на 4 счета (раз-и-два-и-три-и-четыре-и), паузу на 2 счета (раз-и-два-и), выдох через рот на 6 или 8 счетов (в идеале для расслабления выдох должен быть в 2 раза длиннее, чем вдох), затем опять паузу на 2 счета. Затем повторите весь цикл 10–20 раз. Внимание! Если нужно, наоборот, мобилизоваться, мы делаем вдох более долгим, а выдох – резким, форсированным.

УПРАЖНЕНИЕ 6. ТЕХНИКА МЫШЕЧНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ Исходное положение – лежа или полулежа. Сфокусируйте внимание на какой-нибудь группе мышц в нижней части тела (это могут быть мышцы ступней, икроножные или мышцы ног в целом – все зависит от времени и желания, но чем более мелкие мышцы, тем больше эффект). Максимально сильно напрягите эти мышцы и задержите это напряжение на три – пять секунд, а затем на выдохе расслабьте мышцы. Таким образом, в направлении снизу вверх прорабатываются все группы мышц (или хотя бы основные). Важно! Лучше избегать мышц глаз, особенно если есть проблемы со зрением. Итак, как видите, ничего сложного в этих приемах нет. Главное – заботиться о себе и получать от этого удовольствие.

Берегите себя!

Взаимодействие педагога с агрессивными детьми

(консультация для педагогов)

Педагог – психолог
Радионова Елена Ивановна

г. Биробиджан, 2018

Аннотация

В консультации рассматривается проблема детской агрессивности у детей дошкольного возраста с ОВЗ, выделены основные направления работы для снятия агрессивного поведения. Материал консультации поможет практикующим педагогам научить детей адекватно реагировать на жизненные ситуации, снимать эмоциональное и мышечное напряжение в моменты агрессивного состояния.

Ключевые слова: агрессия, агрессивность, виды агрессии, помощь агрессивному ребенку, способы выплескивания агрессии.

Проблема агрессии и агрессивности в настоящее время является достаточно современной, потому что увеличивается количество детей, склонных к агрессии. Агрессия – это отражение внутреннего дискомфорта, внутреннего неблагополучия, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг человека события или неправильная форма защиты[2], что особенно характеризует ребенка с особыми возможностями здоровья (ОВЗ). Агрессивное поведение — одна из форм реагирования человека на разнообразные негативные в физическом и психологическом отношении жизненные ситуации [2]. Важно понимать, что неадекватное агрессивное поведение ребенка — это отражение того, как относятся к нему взрослые. Агрессивный ребенок часто ощущает себя лишним, забытым, никому не нужным. Безразличие, жестокость и бездушные родителей разрывает детско - родительские отношения и поселяет в душе ребенка утверждение в том, что его не любят. «Как стать любимым и нужным» - важная сторона вопроса, возникающая перед маленьким человечком. И он начинает искать выход из создавшейся ситуации, новый способ привлечения внимания взрослых и сверстников. К сожалению, эти попытки поиска не приносят желаемого успеха, не помогают адекватно и спокойно, без конфликтов разрешить спорный вопрос именно так, как хотелось бы нам и ребенку. Но найти выход, как сделать правильно, лучше — он не знает. Вот как характеризует Кряжева Н.Л. поведение таких детей: «Агрессивный ребенок, используя любую возможность, ...стремится разозлить маму, воспитателя, сверстников. Он «не успокаивается» до тех пор, пока взрослые не взорвутся, а дети не вступят в драку» [1].

Иногда сложно понять, чего добивается ребенок, показывая свою агрессию, почему он ведет себя озлобленно и неадекватно. В действительности, с его

точки зрения, это отчаянное желание завоевать свое «место под солнцем» [1]. Так представляют свое положение многие дети с особыми возможностями здоровья. Агрессивные дети очень часто подозрительны и настороженны, любят перекладывать вину за затеянную ими ссору на других. Они не могут сами оценить степень агрессии, зачастую не понимают, что вселяют в окружающих страх и беспокойство. Детям, напротив, кажется, что внешний мир хочет обидеть именно их. Таким образом, получается замкнутый круг: агрессивные дети боятся и ненавидят окружающих, а те, в свою очередь, отгораживаются и боятся их.

Наиболее встречающиеся виды агрессии:

- Физическая агрессия - использование физической силы против другого человека или объекта через непосредственные физические действия.
- Вербальная - действия словами (угрозы, крики, ругательства, обзывания). Вербальная агрессия направлена на обвинение или угрозы сверстнику путем различных высказываний - это жалобы, демонстративные угрозы. Вербальная агрессия характеризуется различными действиями: топание ногами, взрывы ярости, битьё кулаками по столу и др.
- Косвенная агрессия - действия, которые обходным путем направлены на другое лицо (сплетни, злобные шутки).
- Аутоагрессия. Она проявляется в самообвинении, самоуничтожении, в нанесении вреда и телесных повреждений самому себе (2). Одна из причин аутоагрессии – строгий запрет на проявление агрессии по отношению к другим людям.

Главными причинами проявлений детской агрессивности являются:

- желание привлечь к себе внимание либо защититься от неблагоприятного воздействия окружающего мира, а также показать недоверие или отомстить окружающим людям;
- быть главным в группе сверстников, желание любым способом подчинить себе другого ребенка, подчеркивая свое превосходство в игровой деятельности;
- удовлетворение потребности в чем-либо, стремление получить задуманный результат любым путем [3].

Среди агрессивных детей довольно четко выделяются три группы, которые различаются по частоте и жестокости агрессивных действий.

В первую группу входят дети, которые используют агрессию в качестве средства для привлечения внимания сверстников – клоуны. Они, всегда чрезвычайно ярко демонстрируют свои агрессивные эмоции: кричат, громко ругаются, разбрасывают вещи. Такие дети чем-то напоминают клоунов на арене, которым нужно повеселить других, обратив на себя внимание при помощи получения эмоционального отклика от других. Их агрессивные действия кратковременные, быстро проходящие, подчинены ситуации, не отличаются особой агрессивностью, наиболее яркие эмоции наблюдаются в момент самих действий и быстро угасают. У таких детей отмечается низкий уровень интеллекта, неразвитая произвольность, низкий уровень игровой деятельности.

Во вторую группу входят дети, представляющие себе агрессивные действия как норму поведения – деды. В любой деятельности они добиваются лидирующих позиций, пытаются во что бы то ни стало подчинить и подавить инициативу других детей. Агрессивность выступает здесь как средство достижения какой-либо конкретной цели, при этом игнорируются переживания и обиды сверстников. На первое место выходят исключительно собственные желания. Эти дети обладают высоким уровнем интеллекта, у них развита произвольность, они умеют организовать любую игровую ситуацию, оцениваются достаточно высоким социальным статусом в группе сверстников.

В третью группу входят дети, для которых жестокость представлена как самоцель – садисты. Они получают удовольствие от своих действий, наслаждаются своей агрессивностью. Дети этого типа применяют прямую физическую агрессию. Их действия поражают окружающих своей жестокостью и бездушием. Они получают своеобразное удовольствие от страданий другого. Эта категория детей имеет низкий социальный статус среди сверстников – их боятся и избегают. Это самый тяжелый вид детской агрессии. Его можно назвать целенаправленно-враждебным.

Чтобы избежать детскую агрессию, нужно направить эту достаточно сильную эмоцию в мирное русло. Для педагога важно уловить момент, когда агрессия ребенка переходит ему в норму, помочь ребенку выразить свой гнев в социально-приемлемой форме и открыто. Поведенческий репертуар агрессивного ребенка с ОВЗ довольно скуден, необходимо предоставить ему возможность выбора способов поведения, тогда общение с агрессивным ребенком станет более эффективным и приятным. Ведь у злости есть и свои плюсы. Эта эмоция упрощает для нас возможность сказать «нет». Она помогает нам заявлять о своих правах и намерениях, прокладывать себе дорогу в жизни.

Что же сделать, чтобы ребёнку просто не захотелось быть агрессивным? Существуют различные способы выплескивания агрессии:

1. Обучение агрессивных детей доступным и наиболее приемлемым для данного возраста способам выражения гневных эмоций. Чувство гнева чаще всего возникает в результате ограничения свободы, и в момент наивысшего «накала страстей» необходимо разрешить ребенку доступным способом выразить гнев, а педагогу снять его агрессивное состояние при помощи «Мешочка для криков», Стаканчика для криков, Волшебной трубы «Крик», Коврика злости, Подушечки эмоций. [4].

Снять агрессивность можно с помощью спортивных соревнований по бегу, прыжкам, метанию мячей. Хорошо воспользоваться дополнительными пособиями: легкими мячиками, которые ребенок может швырять в мишень; мягкими подушечками - их можно пинать, колотить; резиновыми молоточками - бить по стене и по полу; газетами, которые можно комкать, бросать, швырять, не опасаясь что-либо разрушить или разбить [4].

2. Обучение детей навыкам распознавания и контроля негативных эмоций. Детей необходимо знакомить с эмоциями людей, определять положительные

и отрицательные стороны каждой эмоции. Важно научить ребенка самому показывать эмоции, знать, какие чувства они выражают: Покажи эмоцию, как ты себя чувствуешь при этом? Какая эмоция тебе неприятна? В какой эмоции ты чувствуешь себя свободно и комфортно? [5]. Существует еще один важный способ понимания ребенком своего эмоционального состояния, которое развивает потребность говорить и анализировать - это рисование на темы: «Когда я сержусь», «Когда я радуюсь», «Когда я счастлив» и т.д.

3.Формирование у детей способности доверять, сочувствовать, сопереживать, развивать эмпатию. Эмпатия – это способность чувствовать эмоциональное состояние другого человека, умение вставать на его позицию. У агрессивных детей чаще всего низкий уровень эмпатии, Их не волнуют чувства и переживания находящихся рядом людей. Они даже представить себе не могут, что окружающим может быть плохо и некомфортно в данной ситуации. 4.Использование педагогических ситуаций. Во время их обсуждения можно с детьми ответить на вопросы: как реагировать, что делать, как поступить? Общее рассматривание и анализ проблемы поможет сплотить детский коллектив, найти адекватный выход из сложившейся ситуации, сгладить конфликт, установить положительный психологический климат в детском коллективе.

5.Для коррекции агрессивности полезно использовать игровую деятельность в ее различных вариантах. В игровой форме ребенок сможет легко научиться поведению в сложных жизненных моментах, оценить себя со стороны.

6.Использование в работе телесно – ориентированных техник. Для того, чтобы дети смогли оценивать свое состояние и управлять им, важно объяснить, что наше тело подскажет выход из конфликтной ситуации, только нужно правильно понять его ощущения, уметь вовремя расслабиться и сбросить негативные эмоции [4].

Используя предложенные направления работы, педагог поможет агрессивному ребенку с особыми возможностями здоровья избавиться от подозрительности и мнительности, доставляющие так много неприятностей и самому «агрессору», и тем, кто находится рядом с ним. В общении с детьми необходимо постоянно оглядываться крайности: чрезмерную опеку и полнейшее равнодушие. Другими словами - находить золотую середину. Ведь и в том, и в другом случае реакцией ребенка будет агрессия. Задача взрослых — понять те обстоятельства, которые вынуждают ребенка проявлять агрессивность. Важно помочь маленькому человеку одолеть ее наиболее приемлемым способом, а также воспитать в ребенке здоровые отношения с собственной злостью, чтобы он мог использовать ее для своих целей и при этом не ранить окружающих и не разрушить мир отношений.

Библиографический список

1. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль. Академия развития, 1996
2. Справочник педагога-психолога. Детский сад. №8-2013., стр. 37. Статья под ред. Тупахиной Т.В.

3. Фотель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: в 4-х томах. Т-М.: Генезис, 1998
4. Чистякова М.И. Психогимнастика.- М.: Просвещение, 1990