

Агрессия у детей

Термин агрессия имеет латинские корни и происходит от слова *aggressio*, что означает «нападение». Это определенная форма эмоционально окрашенного деструктивного поведения, которое противоречит нормам социального существования и имеет своей целью нанесение морального или физического вреда другому живому существу.

Причины агрессии

Психологи выделяют 4 фактора:

Паттерн поведения. Осваивая окружающий мир, ребенок пробует разные модели поведения. Если какая-то из них оказывается успешной и позволяет добиться желаемого, она отпечатывается в подсознании и становится устойчивым паттерном.

Копирование. Особенность детского возраста — бессознательное копирование чьего-то поведения. Чаще всего — родителей.

Самозащита. Протест против несправедливых ситуаций или негодование малыш может выражать либо через эмоции (обзываться, плакать, злиться), либо на уровне поступков (драться, кусаться). Чем чаще он сталкивается с жестокостью окружающего мира, тем устойчивее становится агрессия как паттерн поведения.

Недостаток любви. Если ребёнку не хватает внимания со стороны родителей, он пытается привлечь его разными способами. Видит, что они реагируют на агрессию, и повторяет ситуацию. При этом ему не важно, что за это ругают и наказывают. Для него главное — они уделяют ему время.

Психологические особенности

Импульсивно-демонстративный психологический тип

Цель — привлечение внимания.

Проявления: яркие, шумные, но мимолётные, ситуативные, без жестокости.

Характер агрессии: произвольный, непосредственный, импульсивный.

Реакция на замечания взрослых: отсутствует, не слушаются, не подчиняются.

Нормативно-инструментальный психологический тип

Цель — достижение желаемого.

Проявления: через подчинение и подавление других, прямая физическая агрессия без жестокости, равнодушие к обидам чужих, ориентир только на собственные желания.

Характер агрессии: целенаправленный, осознанный.

Реакция на замечания взрослых: присутствует, останавливаются в ответ.

Целенаправленно-враждебный психологический тип

Цель — получение удовольствия от боли и унижения других.

Проявления: прямое физическое воздействие, характеризующееся жестокостью и хладнокровием, мстительность, злопамятность.

Характер агрессии: продуманный, жестокий.

Реакция на замечания взрослых: отсутствует, отрицательные оценки не воспринимаются.

с агрессией проводится в нескольких направлениях:

- обучение приемлемым способам выражения злости, недовольства, гнева;
- обучение самоконтролю, умению распознать негативные эмоции по ощущениям в теле и вовремя успокоиться;
- формирование способности сопереживать, доверять, сочувствовать, проявлять милосердие.

Полезные упражнения

1. Когда ребенок злится, нужно попросить его описать, что он чувствует, где располагается чувство гнева в его теле. Обычно дети очень детально расписывают, как горят щеки, начинает покалывать в ладошках, колотится сердечко, в горле кричать хочется. Важно чтобы малыш научился прислушиваться к своим ощущениям. Нужно попросить его словесно сообщать о своем состоянии. Например: «Я очень злюсь», «Тебе лучше меня не трогать, я могу сорваться».
2. Гнев нужно выражать приемлемым способом. Например, вместо обидных оскорблений лучше использовать шуточные обзывалки. Участники конфликта должны договориться, какие слова они будут говорить друг другу. Например: «Ты картошка». «А ты укроп». В конце, когда на смену злости придет смех, нужно закончить перепалку приятным словом: «А ты солнышко (котенок, сахарок)».
3. По мере того, как ребенок будет учиться распознавать свой гнев, нужно учить его самоконтролю. Одним из способов является расслабление. Нужно попросить малыша изобразить злость, а затем попробовать прилечь и расслабиться. Необходимо закрыть глаза и представить, как он качается на волнах на надувном матрасе. Можно сделать легкий массаж с потешками. Главное, чтобы ребенок почувствовал, что гнев – это временная эмоция, которую он способен контролировать.