Лекции для родителей младших школьников на тему: «Агрессивность»

Эти  лекции посвящены профилактике детской агрессивности. В них использованы материалы сайтов: ["Ваш психолог](http://vashpsixolog.ru/). [Беседы, консультации для родителей](http://vashpsixolog.ru/working-with-parents/51-interviews-advice-for-parents/1516-lecture-for-parents-of-younger-students-on-the-theme-aggression)" и [nsportal.ru/...shkola](http://nsportal.ru/shkola" \t "_blank). Авторы статей психологи  Н.В.Дигмунтович,   А. Б. Липина и педагог Е. А. Степанова.

**Лекция первая.**

**Агрессия – форма поведения, противоречащего нормам и правилам сосуществования людей в обществе, причиняющего физический вред людям или вызывающего у них отрицательные переживания, состояние напряжённости, страха, подавленности и т.д.**

   Агрессия может проявляться по-разному: она может быть косвенной – в форме доносов, сплетен, злых шуток; направленной на самого себя (аутоагрессия) – это не только суициды, самоуничтожение, самообвинение, но и всевозможные повреждения: шрамы, наколки и т.д. Агрессия может проявляться и по отношению к неодушевлённым предметам и находить выход через порчу предметов.

   Многие взрослые понимают детство как возраст беспечности и беспредельного оптимизма и лишают ребёнка права на негативные эмоции или формы поведения (гнев, страх, обиду, злость, мстительность и т.д.).

   Агрессивность – не всегда плохо. Ей сопутствуют положительные черты, которые могут пригодиться в жизни. Это настойчивость, инициатива, упорство в достижении цели, стремление к победе, преодоление препятствий.

    Агрессия часто возникает в борьбе, а всякая борьба требует вышеуказанных качеств. В агрессивном действии имеются все формальные качества воли, а она всегда присуща лидерам и победителям. Но есть и негативный аспект – агрессивная личность всегда пренебрегает правами и чувствами других людей ради достижения своих собственных целей. Лидер легко может превратиться в угнетателя, деспота.

   Что касается детской агрессивности, то часто **агрессивность ребёнка** **провоцируется поведением самих родителей**:

 -отсутствие взаимопонимания между членами семьи;

 -вседозволенность;

 -гиперопека;

 -безотчётное ощущение обделённости, отсутствие оснований для самоуважения. Агрессивные действия к окружающим станут естественным способом компенсации этого удручающего состояния.

Многие дети бывают очень агрессивны по отношению друг другу, они могут размахивать кулаками, набрасываться на сверстников. В раннем возрасте это обычное дело.  Как правило, даже серьёзные стычки между ними – короткие и быстро гаснут. Конечно, нельзя допускать, чтобы в драках они пользовались предметами, которые могли бы их травмировать.

**Обострение агрессивного поведения отмечается в периоды кризисов личностного развития**, в периоды наибольшей эмоциональной нестабильности. В это время ребёнок максимально чувствителен к внешним воздействиям и агрессия со стороны взрослого фиксируется в сознании ребёнка как допустимая форма социального поведения.

   Одним из периодов кризиса личностного развития является возраст **7- 8 лет** (в зависимости от психического и физического развития ребёнка возможно смещение этих возрастных рамок). В это время возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, что выражается в непоседливости и повышенной эмоциональной возбудимости. Считается, что этот кризис проходит легче, чем в 3-4 года, однако переносится он детьми едва ли не тяжелее, так как обычно связан с таким потрясением как поступление в школу.

   Дело в том, что, когда малыш (в 3-4 года) самоутверждается, он, несмотря на все свои причуды, чувствует себя защищённым – мама рядом, даже если она и сердится на него.

   Первоклашка же оказывается, словно брошенным в воду. Требования в школе совсем другие, мама не всегда рядом. Если же что-то не ладится в школе или в семье, он не может найти выход из ситуации самостоятельно.

   Стремясь исправить агрессивное поведение ребёнка, взрослые применяют наказание «чтоб впредь неповадно было».

   Возникает порочный круг: агрессия ребёнка рождает агрессию взрослого, а агрессия взрослого в свою очередь стимулирует агрессию ребёнка (обиду, ощущение несправедливости, изолированности, желание отомстить и т.д.)

   Заставляя раз за разом переживать озлобленность, обиду, враждебность, родитель создаёт условия для формирования агрессивности как устойчивой черты личности.

   Исследования показали, что дети, которых отшлёпывали, совсем не помнят, за что их наказали. Они убегают от взрослых, кипят злостью и не раскаиваются. Чаще всего «исправившейся» задира и безобразник всего лишь «затаился». Неустранённые импульсы его плохого поведения при этом накапливаются и могут вырваться в самой непредсказуемой форме.

**Лекция вторая.**

**Вот несколько способов снятия напряжения**:

    Первое необходимое условие для решения проблемы агрессивности ребёнка – **единство действий родителей в воспитании ребёнка**. Если не удаётся найти общий подход в воспитании самостоятельно, то стоит обратиться к квалифицированному консультанту. Если родители единодушны в вопросах воспитания, то**прежде всего нужно выяснить причины агрессивности ребёнка**.

   Нередко это не жестокость, а просто выход сверхэнергии ребёнка. Пусть он резвится один или с друзьями, пусть они борются друг с другом. То, что со стороны может показаться жестокой схваткой. Для них просто разрядка.

**Если у ребёнка неуёмная энергия – найдите ей здоровый выход**. Роликовые коньки, скейт, велосипед, футбольный, волейбольный, баскетбольный мячи, летающая тарелка, лыжи, салазки – это то, что нужно им как воздух.

   Помните, что, если дети в момент ссоры топают ногами, выкрикивают угрозы и оскорбления, изо всех сил хлопают дверьми, всё это в порядке вещей и не выходит за рамки нормального поведения. В таких случаях просто разведите их в разные стороны. Пусть успокоятся, а потом поговорите с каждым в отдельности. Выслушайте их очень внимательно, пусть выговорятся, а может быть, и выплачутся. Тогда их гнев окончательно уляжется. При этом **не надо ни утешать, ни критиковать, ни выступать в роли судьи**. Попробуйте спокойно разобраться в истинных причинах агрессии. В разговоре с глазу на глаз объясните ребёнку, что не надо стыдиться своих чувств, даже гнева, в этом нет ничего предосудительного, но нужно стремиться решать вопросы мирным путём.

**Учите ребёнка словесно выражать свою агрессивность**.

   Если ребёнок задира и драчун, убедитесь, что вы сами не провоцируете такое поведение. Не разговаривайте с агрессивным ребёнком на повышенных тонах – тем самым вы «подключаетесь» к его возбуждению и провоцируете усиление агрессивных импульсов.

   Ваша спокойная, плавная речь позволит ребёнку переключиться, и он начнёт слушать вас. Особенно **важно при этом признать право ребёнка возмущаться и выбрасывать свою энергию различными способами**. После такого признания ребёнок начнёт к вам прислушиваться, и тогда у вас появится шанс помочь ему освоить более мирные способы «выхода» агрессивных импульсов.

**Не прибегайте к физическим наказаниям**.

   В ссорах между братьями и сёстрами почти всегда идёт речь о проблемах «**старший - младший**», «**мальчик - девочка**». Родители часто поддаются искушению отругать того, кто сильнее. Но нужно помнить: если вы всегда будете на стороне слабого, то в конце концов он сделает жизнь сильного невыносимой. Слабый поймёт, что его выходки остаются безнаказанными. Если сильный ударит, то родители его накажут; стало быть, всегда победа будет на стороне слабого. С другой стороны, нельзя допускать, чтобы слабые дети были запуганы более сильными или агрессивными. **Нужно и тех и других учить нести ответственность за поступки.**

   Бывает, что дети чаще ссорятся **в выходные дни**; в этом случае **постарайтесь их отвлечь**. Пусть один из них пойдёт на кружок, а другой в секцию, бассейн или начнёт мастерить поделку с отцом. Занятий можно придумать множество.

   Исключите просмотр фильмов и телепередач со сценами насилия и жестокости. **Дети** больше, чем взрослые, подвержены негативному воздействию средств массовой информации. Они, в отличие от взрослых (которые просто эмоционально переживают происходящее на экране),**принимают негативное поведение героев за образец**. Часто дети, которые с удовольствием смотрят сцены насилия, начинают более агрессивно вести себя по отношению к сверстникам.

   Существует ошибочное мнение, что мультики «Том и Джерри», «Ну, погоди!» способны провоцировать агрессию. Однако это не так. Дело в том, что у детей, (в отличие от взрослых) своя особенность восприятия: чем реалистичнее картина, тем больше она воздействует на психику ребёнка. То, **что происходит в мультиках, воспринимается детьми «понарошку».**Особенно сильное воздействие насилие на экране оказывает на детей, если они могут идентифицировать себя с героем. В этом плане на них больше влияет документальное и художественное кино.

**Помогите ребёнку найти друзей**. Вы многое можете сделать для его развития в социальном плане. Пусть он чаще общается с ровесниками в спокойной обстановке под наблюдением взрослых. Например, приглашайте гостей, у которых дети примерно такого же возраста. В непринуждённой обстановке, участвуя в занятиях взрослых, дети быстрее и незаметнее усвоят правила общения.

**Лекция третья.**

**Итак, как же можно помочь агрессивным детям?**

**Существует три основных этапа в работе над агрессией.**

1. Работа с гневом. Обучение приемлемым способам выражения гнева.

2. Обучение навыкам распознавания и контроля, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.

3. Формирование способности к доверию, сочувствию, сопереживанию.

**1.**  **Работа с гневом.**

Способы выражения (выплескивания) злости:

* Громко спеть любимую песню
* Пометать дротики в мишень
* Попрыгать на одной ноге
* Использовать стаканчик для криков, высказать все свои отрицательные эмоции
* Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом.
* Пускать мыльные пузыри
* Устроить бой с боксерской грушей или подушкой
* Пробежать по коридору школы, детского сада
* Полить цветы
* Быстрыми движениями руки стереть с доски
* Забить несколько гвоздей в мягкое бревно
* Погоняться за кошкой (собакой).
* Пробежать несколько кругов вокруг дома
* Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик)
* Поиграть в настольный футбол (баскетбол, хоккей)
* Постирать белье
* Отжаться от пола максимальное количество раз или заняться другими физическими упражнениями
* Сломать несколько ненужных игрушек
* Устроить соревнование «Кто громче крикнет. Кто выше прыгнет. Кто быстрее пробежит»
* Стучать карандашом по парте
* Скомкать или помять несколько листов бумаги, а затем их выбросить
* Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем замалевать его
* Слепить из бумаги фигуру обидчика и сломать ее.
* Помыть посуду
* Принять прохладный душ
* Послушать музыку

**2.** **Обучение навыкам распознавания и контроля эмоций**.

Далеко не всегда агрессивный ребенок признается, что он агрессивен. Более того, в глубине души он уверен в обратном: это все вокруг агрессивные. Для того чтобы дети могли верно оценивать свое состояние, а в нужный момент и управлять им, необходимо научить каждого ребенка понимать себя, и, прежде всего – ощущения своего тела.

Еще один способ контролировать свои эмоции – это заявить о них (проговаривать свои чувства). Для этого поможет **игра «Камушек в ботинке».**

В эту игру полезно играть, когда ребенок обижен, сердит, расстроен, когда внутренние переживания мешают ребенку заниматься делом, когда назревает конфликт. Игра проходит в два этапа.

**Первый этап (подготовительный)**: «Случалось ли, что вам в ботинок попал камешек? Сначала камешек не очень мешает, мы пытаемся отодвинуть его, найти удобное положение для ноги, но постепенно нарастает боль и неудобство. И тогда, даже если очень не хочется, нам приходиться снимать ботинок и вытряхивать камушек. Он почти всегда совсем крошечный, и мы даже удивляемся, как такой маленький предмет смог причинить нам такую большую боль. Нам-то казалось, что там огромный камень с острыми, как лезвия бритвы краями». Далее вы говорите ребенку: «Случалось ли, что вы так и не вытряхнули камешек, а, придя домой, просто снимали ботинки?» Тогда в освободившейся от ботинка ноге боль стихала, происшествие забывалось. Но на утро, сунув ногу в ботинок, мы внезапно ощущали острую боль, соприкоснувшись со злополучным камушком. Боль, причем, более сильная, чем накануне, обида, злость – вот такие чувства обычно испытывают дети. Так маленькая проблема становиться большой неприятностью.

**Второй этап:** «Когда мы сердимся, чем-то озабочены, взволнованы, нами это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы сразу же почувствуем неудобство, вытащим его оттуда, то нога останется невредимой. А если оставим камушек на месте, то у нас, скорее всего, возникнут проблемы.

Поэтому всем людям – и взрослым, и детям – полезно поговорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят.

Далее вы говорите: «Давайте договоримся: если кто-то из вас скажет: « У меня камушек в ботинке», мы все сразу поймем, что вам что-то мешает, и сможем поговорить об этом. Подумайте, не чувствуете ли вы сейчас какого-то неудовольствия, чего-то такого, что мешало бы вам. Если чувствуете, скажите нам, например: «У меня камушек в ботинке. Мне не нравится, что Олег стукнул меня портфелем». И вы вместе оговариваете способ, как можно избавиться от «камушка». Поиграв несколько раз в эту игру, дети в дальнейшем испытывают потребность рассказывать о своих проблемах.

Когда ребенок научится распознавать собственные эмоции и говорить о них, можно перейти к следующему этапу работы.

**3.** **Формирование способности к доверию, сочувствию, сопереживанию**.

Агрессивные дети, как правило, не способны чувствовать состояние другого человека и не умеют вставать на его позицию. Их чаще всего не волнуют страдания окружающих, они даже представить себе не могут, что другим людям может быть неприятно и плохо. Считается, что если агрессор сможет посочувствовать «жертве», его агрессия в следующий раз будет слабее.

*Взрослым,* которые взаимодействуют с таким ребенком, *рекомендуется также говорить о своих чувствах и переживаниях*. Например, ребенок разбросал игрушки, и вы ему говорите: «Ты – негодник. От тебя одни проблемы». Такое заявление вряд ли будет эффективным с агрессивным ребенком. А если вы скажете: «Я расстраиваюсь, когда игрушки разбросаны». Таким образом, вы не обвиняете ребенка, не обзываете его и не оцениваете его. Вы говорите о себе, о своих ощущениях.

**Вам следует обратиться к врачу-специалисту, если:**

* вы заметили, что ваш ребёнок получает удовольствие, мучая других детей и животных,*проявляет садистские наклонности*, это, вероятно, проблема эмоционального или психиатрического плана;
* *гиперактивность ребёнка*  тоже является поводом для обращения к специалисту. По современным данным, корни его генетические, связаны с небольшим нарушением биохимических процессов в коре головного мозга. Есть дети, у которых гиперактивность проявляется в лёгкой форме, но если она есть, то заметна с рождения.

В заключении хочется сказать, что все предлагаемые способы и приемы не приведут к положительным изменениям, если будут иметь разовый характер. Внимание к ребенку, его нуждам, потребностям, постоянная отработка навыков общения с окружающими – вот что помогает наладить взаимоотношения.

   Надеемся, что эти советы специалистов помогут Вам в воспитании детей и решении некоторых проблем в общении с ними.