

Агрессивное поведение и способы его преодоления

1. Агрессия – любая форма поведения, нацеленная на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного поведения.

Агрессию следует рассматривать как модель поведения, а не как эмоцию, мотив или установку.

Термин агрессия предполагает действия, посредством которых агрессор намеренно причиняет ущерб своей жертве.

Агрессия – явно злонамеренное поведение. Агрессия имеет место, если результатом действий являются какие-то негативные последствия.

Агрессия также связана с фрустрацией; **фрустрация** – психическое состояние человека, вызываемое непреодолимыми (или так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели.

Агрессивность – свойство личности, которое характеризуется наличием деструктивных тенденций, в основном, в области межличностных отношений. К агрессивности близко подходит состояние враждебности. **Враждебность** – более узкое по направленности состояние, всегда имеющее определённый объект.

2. В человеческой активности этот деструктивный компонент в некоторой степени должен присутствовать, т.к. людям приходится преодолевать и разрушать препятствия, возникающие на жизненном пути.

Агрессия может проявляться как черта личности и ситуативно, как реакция на сложившиеся обстоятельства.

К счастью, агрессивных от природы людей – меньшинство. У подавляющего большинства **природная** агрессивность в норме, а проявляется лишь **ситуативная** агрессивность.

Ситуативная агрессивность возникает как ответ на внутренние конфликты, на внешние обстоятельства. Это могут быть неприятности (личные или по работе), плохое настроение и самочувствие, а также ответная реакция на полученный конфликтоген.

Известны также возрастные проявления агрессивности, например, у подростков: драки, вызывающее поведение. Здесь и попытка самоутверждения, и выражение протеста против своего неравноправного, зависимого от взрослых положения.

Агрессивность имеет качественную и количественную характеристику. Как и всякое свойство, она имеет различную степень выраженности, от почти полного отсутствия до его предельного развития.

Человек с **повышенной** агр-тью конфликтен, это «ходячий конфликтоген», поскольку выплёскивает накопившееся раздражение на окружающих. Другими словами, он разрешает свои внутренние проблемы за счёт окружающих.

Человек с агрессивностью **ниже средней** рискует добиться в жизни намного меньше, нежели он достоин.

Полное отсутствие агрессивности граничит с апатией или бесхарактерностью, ибо означает отказ от борьбы. («Осенний марафон»).

Итак, отсутствие агрессивности приводит к пассивности, ведомости, конформности; чрезмерное развитие её приводит к конфликтности.

Выделяют следующие виды реакций:

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.

2. Косвенная – агрессия окольным путём направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные или вымышленные действия.
6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям, до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

3. Возникновению агрессивных качеств способствуют некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга. Кроме этого, огромное влияние оказывает воспитание в семье, причём с первых дней жизни ребёнка.

Если ребёнка резко отлучают от груди и общение с матерью сводят к минимуму, у детей формируются такие качества, как тревожность, агрессивность, жестокость, эгоизм. Если ребёнок окружён заботой и вниманием, эти качества не вырабатываются.

На становление агрессивного поведения большое влияние оказывает характер наказаний, которые обычно применяют родители в ответ на проявления гнева у своего чада. В таких случаях могут быть использованы два популярных метода воздействия: либо снисходительность, либо строгость.

Как это ни парадоксально, агрессивные дети одинаково часто встречаются и у слишком мягких родителей, и у чрезмерно строгих.

Исследования показали, что родители, резко подавляющие агрессивность у своих детей, вопреки своим ожиданиям, не устраняют это качество, а, напротив, возвращают его, развивают в своём ребёнке чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы. Ведь всем известно, что зло порождает только зло, а агрессия – агрессию.

Если же родители вовсе не обращают внимания на агрессивные реакции своего ребёнка, то он очень скоро начинает считать, что такое поведение дозволено, и одиночные вспышки гнева незаметно перерастают в привычку действовать агрессивно. Только родители, которые умеют находить разумный компромисс, "золотую середину", могут научить своих детей справляться с агрессией.

4. Как сдерживать агрессию

Агрессия требует выхода. Однако, выплеснувшись, возвращается бумерангом конфликта. Л.Толстой точно подметил: «То, что начато в гневе, кончается в стыде»

Но не выпускать пар агрессивности вредно для здоровья. Болезни сдержанных эмоций – гипертония, язва желудка и мн. др.

Мудрость гласит: «Язва желудка не от того, что мы едим, а от того, что ест нас».

Итак, эмоции требуют выхода и разрядка необходима человеку.

Есть **три способа снять агрессивность – пассивный, активный и логический.**

Пассивный заключается в том, чтобы поплакать, кому-то пожаловаться, выговориться. Терапевтический эффект этого огромен. (Женщины – мужчины).

Слёзы снимают внутреннее напряжение, т.к. с ними выводятся ферменты – спутники стресса. Дать облегчение – одна из важнейших функций слёз.

Активные способы строятся на двигательной активности. В основе лежит тот факт, что, адреналин сгорает во время физической работы. Лучше всего той, что связана с разрушением целого, рассечением его на части (косьба, работа топором и пилой).

Из спортивных занятий быстрее всего снимают агрессивность те виды, которые включают удары (бокс, теннис, футбол).

Даже наблюдение за соревнованиями даст выход агрессии. Болельщики испытывают те же эмоции, что и играющие; их мышцы непроизвольно сокращаются. Эти эмоции и физическая нагрузка сжигают излишки адреналина.

Не менее полезны циклические упражнения, связанные с повторением огромного количества раз элементарных движений: неторопливый бег, быстрая ходьба, езда на велосипеде.

Увлечения типа «кто кого победит» (охота, рыбалка), чтение и просмотр детективов, фильмов ужасов также неплохо снимают агрессивность.

Женщинам можно рекомендовать любые упражнения под музыку, просто танцы. А если уж совсем невмоготу – грохнуть об пол тарелку, чашку – из тех, что не жалко. Пример – в Японии – манекен руководителя.

Логический способ погасить агрессивность подходит для рациональных людей, предпочитающих логику всему остальному. Им главное – докопаться до сути явления. Аналитическая работа успокаивает, так как отнимает много энергии.

5. Портрет агрессивного ребёнка

Почти в каждом классе встречается хотя бы один ребёнок с признаками агрессивного поведения. Он нападает на остальных детей, обзывает и бьёт их, намеренно употребляет грубые выражения, иногда отбирает и ломает чужие вещи. Этого «ершистого», драчливого, грубого ребёнка очень трудно принять таким, какой он есть, а ещё трудней понять.

Агрессивный ребёнок часто ощущает себя отверженным, никому не нужным. Как стать любимым и нужным – неразрешимая проблема, стоящая перед ребёнком. Вот он и ищет способы привлечения внимания взрослых и сверстников. Агрессивный ребёнок, используя любую возможность, стремится разозлить маму, учителя, сверстников. Он не успокаивается до тех пор, пока взрослые не взорвутся, а дети не вступят в драку.

Агрессивные дети очень часто подозрительны и насторожены, любят перекладывать вину за затеянную ими ссору на других. Такие дети часто не могут сами оценить свою агрессивность. Они не замечают, что вселяют в окружающих страх и беспокойство. Им, напротив, кажется, что весь мир хочет обидеть именно их.

Таким образом, получается замкнутый круг: агрессивные дети боятся и ненавидят окружающих, а те, в свою очередь, боятся их. Эмоциональный мир агрессивных детей недостаточно богат, в палитре их чувств преобладают мрачные тона, а количество реакций даже на стандартные ситуации очень ограничено. Чаще всего, это защитные реакции.

Критерии агрессивности - (схема наблюдения за ребёнком)

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается со взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Часто завистлив, мстителен.

8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Предположить, что ребёнок агрессивен, можно лишь в том случае, если в течение не менее чем 6 месяцев, в его поведении проявлялись хотя бы 4 из 8 перечисленных признаков.

Как помочь агрессивному ребёнку

Работа с данной категорией детей должна проводиться в трёх направлениях:

1. Обучение агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева (работа с гневом).
2. Обучение детей навыкам распознавания и контроля, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.
3. Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию и т.д.

Работа с гневом

Гнев – это чувство сильного негодования, которое сопровождается потерей контроля над собой.

К сожалению, в нашей культуре принято считать, что проявление гнева – недостойная реакция. Уже в детском возрасте нам внушают эту мысль взрослые. Однако психологи не рекомендуют каждый раз сдерживать эту эмоцию, поскольку таким образом мы можем стать своеобразной "копилкой гнева". Кроме того, загнав гнев внутрь, человек, скорее всего, рано или поздно, всё же почувствует необходимость выплеснуть его. Но уже не на того, кто вызвал это чувство, а на "подвернувшегося под руку" или на того, кто слабее и не сможет дать отпор.

Причём, не обязательно это завершится истерикой и криками. Вырвавшиеся на свободу негативные чувства могут "осесть" внутри нас, что приведёт к различным соматическим проблемам: головным болям, желудочным и сердечнососудистым заболеваниям. Невыраженный гнев может стать одной из причин таких заболеваний, как ревматоидный артрит, псориаз, язва желудка, мигрень, гипертония, крапивница.

Именно поэтому от гнева необходимо освобождаться (это не значит, что всем дозволено драться и кусаться). Просто мы должны научиться сами и научить детей выражать гнев приемлемыми, неразрушительными способами.

Многое зависит от того, в какой форме – вербальной или физической выражает ребёнок свой гнев.

Упражнения на выражение гнева:

1. **Индивидуальная работа: рисование.** Нарисовать "обидчика" в том виде и в той ситуации, в которой хочется "оскорблённому". Подписать рисунок. Можно сделать с этим рисунком, что хочется, например, порвать, уничтожить. Аналогичную работу можно проделать с пластилином. Кроме этого, работа пальцами с пластичным материалом (глиной, пластилином) сама по себе снимает уровень агрессивности. Очень хорошо после такой работы оценить изменения в своем внутреннем состоянии. Если работа проведена правильно, то "станет легче", человек успокоится. Такая оценка изменения своего внутреннего состояния переводит работу на сознательный уровень, что повышает её эффективность.
2. **Игра "Обзывалки".** Помогает снять вербальную агрессию, выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Передавая мяч по кругу, называть друг друга разными необидными словами – это могут быть название овощей, фруктов, грибов, мебели. В заключение надо сказать что-либо приятное. Упражнение должно заканчиваться на позитивной ноте.

3. **"Мешочек для криков"** ("Волшебная труба", "Стаканчик для криков").

Перед началом урока каждый может крикнуть в него что-либо.

Очень часто импульсивные дети сначала пускают вход кулаки, а потом уж придумывают обидные слова (физическая агрессия).

Учитель, видя, что дети "распетушились" и уже готовы вступить в бой, может мгновенно отреагировать и организовать, к примеру, **спортивные соревнования** по бегу, прыжкам, метанию мячей.

Также для снятия агрессивной реакции **можно использовать**:

- - лёгкие мячи, которые ребёнок может метать в мишень;
- - мягкие подушки, которые разгневанный ребёнок может пинать, колотить;
- - резиновые молотки, которыми можно со всей силы бить по стене и по полу;
- - газеты, которые можно комкать и швырять, не боясь что-либо разбить или разрушить.

Всё это годится для снятия эмоционального и мышечного напряжения

На уроке каждый ученик может завести и держать под рукой "листок гнева", в случае припадка ярости его можно скомкать и швырнуть в угол.

- - работу с глиной. Слепить фигуру обидчика, разбить её, смять, расплющить между ладонями, а затем при желании восстановить;
- - игру с песком;
- - игры в воде (струёй воды сбивать лёгкие игрушки, сдувать из трубочки кораблик, топить игрушку и наблюдать, как она выныривает).

Гнев не обязательно приводит к агрессии, но, чем чаще мы гневаемся, тем больше вероятность проявления различных форм агрессивного поведения.

Обучение навыкам распознавания и контроля негативных эмоций

Эмоциональный мир агрессивных детей очень скуден. Они с трудом могут назвать всего лишь несколько основных эмоциональных состояний. Детям сложно распознать свои и чужие эмоции. Для развития эмоциональной сферы полезно в классе иметь плакат с изображением различных эмоциональных состояний, использовать рисование на темы: "Когда я сержусь", "Когда я радуюсь". Хорошо проводить упражнения на распознавание чувств на уровне тела (например, когда злится).

Если ребёнок верно "расшифрует" послания своего тела, он сам сможет понять: "Моё состояние близко к критическому. Жди бури". А если ребёнок к тому же знает несколько приёмов, способов выплёскивания гнева, он может успеть принять правильное решение, тем самым предотвратив конфликт.

Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию

Агрессивные дети, как правило, имеют низкий уровень эмпатии. 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. Поэтому так важна работа педагога по развитию у ребёнка чувства эмпатии. Одной из форм такой работы может стать ролевая игра, в процессе

которой ребёнок получает возможность поставить себя на место других, оценить своё поведение со стороны. Также для этой цели можно разыгрывать сценки из сказок.

Советы родителям агрессивного ребёнка

1. Одной из причин проявления агрессии у детей может быть агрессивное поведение самих родителей. Если в доме постоянные споры и крики, трудно ожидать, что ребёнок вдруг будет покладистым и спокойным.

2. Родители должны осознавать, какие последствия тех или иных дисциплинарных воздействий на ребёнка ожидают их в ближайшем будущем и тогда, когда ребёнок вступит в подростковый возраст.

Система поощрений и наказаний должна быть продумана в каждой семье.

- Наказывая ребёнка, необходимо помнить, что эта мера воздействия ни в коем случае не должна унижать достоинство сына или дочери.
- Наказание должно следовать за проступком, а не через день или неделю.
- Наказание будет иметь эффект только в том случае, если ребёнок считает, что заслужил его.
- За один проступок нельзя наказывать дважды.
- Наказание, что очень важно, должно быть адекватным проступку.

Наказание и поощрение мальчиков и девочек.