

Причины детской агрессии (Шпаргалка для родителей)

Агрессия выполняет функцию защиты и адаптации в опасной для человека ситуации. Настороженность должна вызывать ситуация, когда агрессия становится постоянным переживанием ребенка. Детская агрессивность обычно направлена на младших и физически слабых детей, животных, проявляется в играх с кулаками и т.д. Слова и действия ребенка отражают особенности семейных взаимоотношений. Устойчивые агрессивные реакции могут быть связаны с ощущениями незащитности, ненужности. Бывает, что ребенок отвергается родителями. Агрессия может быть причиной разочарования, невозможности достичь цели, в результате чего нарастает напряжение, повышается тревожность и возникает чувство безысходности. Причиной возникновения агрессивности могут быть оскорбления со стороны родителей, учителей. Любая форма агрессии – враждебность, упрямство - может быть вызвана попытками контролировать ситуацию, воздействовать на неё.

Выделяют две основные формы агрессивности:

- Недеструктивная агрессия (настойчивое, враждебное, самозащитное поведение, направленное на достижение цели и тренировку). Служит для адаптации. Данная форма агрессии мотивирует развитие познания и способности полагаться на себя, а также побуждает к необходимой конкуренции. Она нужна для защиты своих потребностей, собственности, прав, удовлетворения личных желаний.
- Враждебная деструктивная агрессия – это поведение, причиняющее боль. Такая агрессия накапливается и активизируется при сильных, длительных и неприятных переживаниях. Пусковым механизмом – переживание чрезмерной боли или стресса. Эта форма агрессии может приводить к возникновению эмоциональных конфликтов, чувства вины, формировать грубые черты характера, а также уменьшать способности к адаптации. Не находя выхода, агрессивность накапливается, стабилизируется, становится чертой характера,

эмоционально окрашивая все стороны жизни человека. Таким образом, агрессия – феномен накопительный.

И детей и взрослых необходимо научить разумным способам выведения гнева.

Среди них следующие:

- рвать газету;
- комкать бумагу;
- пинать консервную банку;
- писать на бумаге слова, которые хочется высказать в гневе;
- рисовать чувства гнева;
- можно вылепить из глины (пластилина) символическую куклу и смять её резиновым молотком или просто мять, щипать, кидать, резать и т.п. кусок глины;
- предложите ребенку рассказать о своих эмоциях и попутно вымещать свой гнев, ударяя по подушке;
- дайте понять ребенку, что причина его тревоги и враждебности взрослому известна;
- объясните, что допустимый способ отыгрывания агрессивных эмоций не повлечет за собой наказания.

Ребенка нужно научить приемлемым способам разрядки, иначе он будет беззащитным перед собственной агрессивностью. Важно своевременно помочь ребенку найти адекватные способы решения возникшей проблемы. Даже очень хорошие родители иногда бывают не в силах полностью и по-настоящему понять своих детей: почему они бывают раздражительными и жестокими, отвергают правила, по которым живут взрослые, или «уходят в себя» - становятся замкнутыми и агрессивными.

Мотивы агрессивного поведения

1. Мотив: привлечение внимания

Социальные причины:

1. Эмоциональная холодность родителей.

2. Внимание уделяется плохому поведению.

Сущность поведения: получить внимание любым способом.

Сильные стороны поведения: потребность в контактах, эмоциональном общении с родителями.

Реакции родителей (эмоции): раздражение, негодование

Реакции родителей (действия): сделать замечание

Реакции ребенка: временно прекращают

Способы предотвращения: утолить жажду в «поглаживаниях». Учить детей проявлять себя социально-одобряемыми способами поведения. Оказывать внимание, хвалить за хорошее поведение.

2. Мотив: власть

Социальные причины: мода на сильную личность, отсутствие примеров конструктивного подчинения

Сущность поведения: «Ты мне ничего не сделаешь!»

Сильные стороны поведения: смелость, сопротивление влияниям

Реакции родителей (эмоции): гнев, злость

Реакции родителей (действия): прекратить выходку с помощью физического действия

Реакции ребенка: прекращают выходку, когда сами решат

Способы предотвращения: уходить от конфронтации, пытаться договориться, идти на компромисс, позволяя проявлять самостоятельность

3. Мотив: месть

Социальные причины: рост насилия в обществе, отсутствие внимания родителей к потребностной сфере (внимание, любовь, забота, общение) детей. Сущность поведения: вредит в ответ на обиду.

Сильные стороны поведения: способность защищать себя от боли и обид

Реакции родителей (эмоции): обида, боль, опустошение, негодование, страх

Реакции родителей (действия): немедленно ответить силой или уйти от ситуации

Реакции ребенка: прекращают действия, когда сами решат

Способы предотвращения: строить отношения с ребенком по принципу заботы о нем (в трудных ситуациях оказывать безусловную поддержку)

4. Мотив: избегание неудачи

Социальные причины: завышенные требования родителей

Сущность поведения: «Не буду и пробовать, всё равно не получится!»

Сильные стороны поведения: нет

Реакции родителей (эмоции): беспомощность

Реакции родителей (действия): всё делают за ребенка или «закрывают глаза», объясняя это внешними причинами

Реакции ребенка: ощущают и попадают в зависимость от родителей; продолжают ничего не делать

Способы предотвращения: поддержка ребенка и закрепление успеха, чтобы его установка «Я не могу!» сменилась на «Я могу!»

Попробуйте самостоятельно по своим реакциям и действиям определить истинные мотивы агрессивного поведения вашего ребенка. Способы предотвращения – рекомендации для коррекции ваших с ребенком взаимоотношений. И начинать изменения придется с себя, со своего отношения и поведения.

Удачи Вам в этом нелегком пути! Главное, помните - результат того стоит! Если же самостоятельно начать этот путь вам трудно, обращайтесь к специалистам.