

# Агрессия, ее причины и последствия»

## 1. Понятие агрессии, её виды. Агрессивность личности, агрессивные реакции.

**Агрессия** – есть модель поведения, обеспечивающая адаптацию человека, *один из способов* удовлетворения актуальных потребностей в кризисной ситуации развития и жизнедеятельности (например, стресс).

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

**Агрессивность (с лат. нападение)** – это готовность, предрасположенность человека к реализации агрессивной модели поведения. Это устойчивая характеристика поведения, которая проявляется вне зависимости от ситуации.

Агрессивность дремлет в каждом из нас. Когда и в какой форме она может выплеснуться на окружающих, зависит от обстоятельств, от темперамента, от воспитания.

У агрессии нет плюса и минуса, оценка начинает появляться только тогда, когда агрессия проявляется намеренно, с целью причинения ущерба другому человеку.

### **Формы проявления агрессивных реакций:**

1. **Физическая агрессия** (нападение)– использование физической силы против другого лица.
2. **Косвенная** – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо (сплетни, злобные шутки) или ни на кого не направленная (крик, топанье ногами, битье кулаками по столу, хлопанье дверьми).
3. **Вербальная агрессия** – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг, ссора), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы, ругань).
4. **Негативизм** – оппозиционная манера в поведении, обычно направленная против авторитета или руководства, может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. **Раздражение** – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость, резкость)
6. **Обида** – зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания.
7. **Подозрительность** – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.
8. **Чувство вины** – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Самая **опасная – скрытая** агрессия, когда человек проявляет её исподтишка, такая агрессия **неконтролируема**.

Самая **простая – открытая** агрессия, она **контролируема**.

Поэтому самый безопасный ребёнок – тот, который выражает агрессию, его можно проконтролировать, с ним можно работать.

Если известно, откуда возникает агрессия, то её можно проконтролировать, перевести на другое проявление, не агрессию. **На начальном этапе важно перевести скрытую агрессию в открытую, не накапливать её в себе.** Поэтому ребёнок с открытой агрессией – это нормальный, здоровый ребёнок, только его нужно научить не проявлять эту агрессию, а контролировать её, уметь выразить в спокойной ситуации, цивилизованным способом.

### **Становление и проявление агрессивного поведения у подростков**

Дети черпают знания о моделях агрессивного поведения из трех основных источников.

Семья может одновременно демонстрировать модели агрессивного поведения и обеспечивать его подкрепление. Вероятность агрессивного поведения детей зависит от того, сталкиваются ли они с проявлениями агрессии у себя дома.

Агрессии они также обучаются при взаимодействии со сверстниками, зачастую узнавая о преимуществах агрессивного поведения во время игр.

И наконец, дети учатся агрессивным реакциям не только на реальных примерах (поведение сверстников и членов семьи), но и на символических, предлагаемых масс-медиа.

Семья

На становление агрессивного поведения большое влияние оказывает характер наказаний, которые обычно применяют родители в ответ на проявление гнева у своего чада. В таких

ситуациях могут быть использованы два полярных 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, развивая в своём сыне или дочери 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. Пренебрежительное отношение к ребёнку также может вызвать проявление агрессивности ребёнка. Ребёнок чувствует, что ему уделяют мало внимания, не занимаются с ним, поэтому он ощущает себя одиноким. Такая ситуация может подтолкнуть его к тому, чтобы стать «трудным ребёнком», т.е. проявляя агрессивность, он тем самым вызывает раздражение взрослых, заставляя их обратить на него внимание. Чувство вины очень часто порождает агрессию. Чувство беспомощности – гнев. Страх, тревога, гнев и агрессивность очень тесно связаны между собой. Чувство гнева обычно относится к отрицательным эмоциям, но может быть и положительным эмоциональным проявлением.

### **Ситуативные предпосылки агрессивности**

#### **1. Оценка другими людьми.**

Было установлено, что присутствие других лиц уже само по себе может либо усиливать, либо тормозить агрессию. Однако здесь важную роль играет оценка степени агрессивности наблюдателя.

#### **2. Намеренность агрессии.**

Для начала агрессии нередко бывает достаточно одного только знания, что другой человек имеет враждебные намерения, хотя непосредственного акта нападения не было. Часто в таких случаях основным запусковым стимулом выступает гнев, возникающий как эмоциональная реакция на планируемое насилие. Однако в тех случаях, когда противник заранее просит извинить его за агрессивное поведение, очень часто гнев не возникает вообще, и ответной агрессии не происходит.

#### **3. Восприятие агрессии.**

Дети, которые в семье чаще подвергаются наказаниям, во-первых, вообще, больше смотрят телевизионные передачи, во-вторых, в качестве любимых передач они отмечают большее количество программ, в которых присутствует насилие, а в качестве любимых героев - телегероев, проявляющих враждебность и агрессию.

#### **4. Желание возмездия.**

Агрессия, особенно в детском возрасте, может возникать как ответная реакция на неприемлемое поведение окружающих, то есть как акт возмездия за что – либо.

Влияние окружения, а также формы и в особенности степень проявления агрессивности можно проследить путем сравнения поведения мальчиков и девочек. Неудачи вызывают у них неодинаковую реакцию: мальчики большей частью дерутся, а девочки визжат. Объясняется это тем обстоятельством, что открытые проявления агрессивности в поведении мальчиков родители наказывают, не так строго, как те же проявления у девочек.

Тот факт, что обычно мальчики более терпимо относятся к проявлениям агрессивности, чем девочки, следствие влияния окружения. Проявление агрессивности в поведении мальчиков можно с достаточной уверенностью экстраполировать на будущее: наиболее обидчивыми, легкоранимыми и склонными к открытому проявлению агрессивности бывают именно те взрослые, в поведении которых в детстве часто проявлялись вспышки ярости. В отличие от мужчин, у женщин такой связи не наблюдается.

### **Как помочь агрессивному ребёнку**

Причин агрессивного поведения может быть много. Но часто дети поступают именно так потому, что не знают, как поступить иначе. К сожалению, их поведенческий репертуар довольно скуден, и если мы предоставим им возможность выбора способов поведения, дети с

удовольствием откликнутся на предложение, и наше общение с ними станет более эффективным и приятным для обеих сторон.

Этот совет (предоставление выбора способа взаимодействия) особенно актуален, когда речь идёт об агрессивных детях. Работа педагогов с данной категорией детей должна проводиться в трёх направлениях:

- Работа с гневом. Обучение агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева.
- Обучение детей навыкам распознавания и контроля, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.
- Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию и т.д.

## **Рекомендации при взаимодействии с агрессивным ребенком**

Уважаемые папы и мамы!

Конечно, терпеть хамство подростка очень трудно. Так и хочется дать грубияну достойный отпор и поставить его на место. Но будет ли от этого прок? Ведь мы, взрослые, прекрасно знаем: всякое обострение отношений лишь подливает масла в огонь. Будьте мудрее, избегайте конфликтов, чтобы не провоцировать ребенка. В этом помогут следующие **правила поведения**.

1. **Дайте свободу.** Свыкнитесь с мыслью, что ребенок уже вырос и далее удерживать его возле себя, не удастся, а непослушание – это стремление выйти из-под вашей опеки. Но, говоря о свободе, не забывайте философскую притчу о хомячке и коте Ваське. Жил у одного хозяина в клетке симпатичный хомячок и все время просил хозяина выпустить его на свободу, царапал дверцу клетки, умолял, просил открыть ее. А рядом с клеткой сидел кот Васька и тоже, проникнувшись сочувствием к судьбе узника, просил хозяина дать зверьку свободу. Но мудрый хозяин не выпускал хомячка, пока в комнате находился кот, ибо он прекрасно понимал, что свобода может иметь разные границы. Это поучительная притча, особенно для тех «хозяев», у которых подрастают дочери.
2. **Никаких нотаций.** Больше всего подростка бесят нудные поучительные родительские нравоучения. Измените, стиль общения: перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категоричных оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы. Особенно болезненно дети воспринимают критику взрослых в области моды и музыки. У разных поколений разные музыкальные пристрастия. И здесь взрослым надо быть мудрее и терпимее своих детей.
3. **Идите на компромисс.** Еще никому ничего не удалось доказать с помощью скандала. Здесь не бывает победителей. Когда и родители, и подростки охвачены негативными бурными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает. Тут наступает синдром красной тряпки, как для быка на испанской корриде.
4. **Уступает тот, кто умнее.** Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров. Чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с его неустойчивой психикой. Запомните: лавры победителя в отношениях с собственными детьми не украшают. Особенно болезненно подросток это воспринимает, когда конфликт происходит на глазах сверстников, в классе, спортзале и т.д.
5. **Не надо обижать.** Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопаний дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у нас. Родители обязаны быть политиками. В нормальных странах политика оценивают в трех номинациях: 1) порядочность, нравственность; 2) знания, образование; 3) тактичность, вежливость по отношению к своим оппонентам. Так будем же политиками хотя бы по отношению к своим детям!
6. **Будьте тверды и последовательны.**

**Родители, помните! Дети – отличные психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, несмотря на нашу готовность к компромиссу, сын или дочь должны знать, что родительский авторитет незыблем, если же взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от него хорошего поведения.**

### **Памятка по взаимодействию с агрессивным ребенком.**

- Принимайте ребенка таким, каков он есть.
- Предъявляя к ребенку свои требования, учитывайте не свои желания, а его возможности.
- Расширяйте кругозор ребенка.
- Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивая его значимость в выполняемом деле.
- Игнорируйте легкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих.

Бороться с агрессивностью нужно **терпением**. Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей и учителей.

**Объяснением.** Подскажите ребенку, чем интересным он может заняться.

**Поощрением.** Если вы похвалите своего воспитанника за хорошее поведение, то это пробудит в нем желание еще раз услышать эту похвалу.

Когда младший подросток ведет себя агрессивно, важно переключить его агрессию, дать ей выплеснуться, направив ее в игровое русло.

Иногда полезно просто повозиться с ребенком, побегать с ним, дать ему поколотить боксерскую грушу и т.д.

Если он часто испытывает такую потребность, то помогут занятия спортом. Они позволят не только избавиться от напряжения, но и научиться быть собранным.

Важно создать оптимальный режим дня, при котором у него останется достаточно времени для прогулок, игр и сна.

Следует полностью исключить из просмотра фильмы, содержащие сцены жестокости и насилия, устрашающие фантастические образы. Такие фильмы оказывают крайне разрушительное действие на не сформировавшуюся психику ребенка. Младшие школьники не всегда отделяют вымысел от реальности, поэтому зачастую после просмотра подобных телепрограмм у детей возникают страхи.

### **Памятка для родителей**

#### **по предупреждению детской агрессивности**

1. Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.
  2. Не давайте своему ребенку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.
  3. Не ставьте своему ребенку каких бы то ни было условий.
  4. Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребенка.
  5. Не наказывайте своего ребенка за то, что позволяете делать себе.
  6. Не изменяйте своим требованиям по отношению к ребенку в угоду чему-либо.
  7. Не шантажируйте ребенка своими отношениями друг с другом.
  8. Не бойтесь поделиться с ребенком своими чувствами и слабостями.
  9. Не ставьте свои отношения с собственным ребенком в зависимости от его учебных успехов.
- Помните, что ребенок – это воплощенная возможность! Воспользуйтесь ею так, чтобы она была реализована в полной мере!

**Для преодоления детской агрессии в своем педагогическом арсенале родители должны иметь:**

**внимание,  
сочувствие,  
сопереживание,  
терпение,  
требовательность,  
честность,  
откровенность,  
открытость,  
обязательность,  
доброту,  
ласку,  
заботу,**

доверие,  
сердечность,  
понимание,  
чувство юмора,  
ответственность,  
такт,  
дружелюбие,  
умение удивляться,  
надежду и любовь.