

УКРОЩЕНИЕ АГРЕССИИ

Определение агрессии

Агрессия (от лат. *aggressiō* — нападение) — мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический, моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.

Формы агрессии

- Физическая агрессия (физические действия против кого-либо);
- Раздражение (вспыльчивость, грубость);
- Вербальная агрессия (угрозы, крики, ругань и т. д.);
- Косвенная агрессия, направленная (сплетни, злобные шутки) и ненаправленная (крики в толпе, топание и т. д.);
- Негативизм (оппозиционное поведение).

Виды агрессии

- Наступательная агрессия предполагает, что агрессор наносит психические или физические повреждения жертве, которая не применяла насилия.
- Защитная агрессия подразумевает агрессивное поведение с нанесением повреждений в ответ на насилие со стороны другого.
- Ответная агрессия означает мщение другому, с нанесением повреждений, в ответ на ранее нанесенные повреждения.
- Спровоцированная агрессия является активным нападением, повлекшим за собой ответную агрессивную реакцию.
- Неспровоцированная или немотивированная агрессия означает, что нападающий осуществил агрессивные действия в отношении жертвы, которая не осуществляла никаких провоцирующих действий в отношении агрессора.
- Неконтролируемая агрессия является результатом раздражения и осуществляется с целью снять напряжение и чувство раздражения.
- Побудительная агрессия означает агрессивное поведение, проводимое с целью вызвать внешнюю ответную стимуляцию.
- Санкционированная агрессия не выходит за рамки социальных норм и служит в целях их соблюдения.

Виды агрессии

Здоровая (обоснованная) и **необоснованная** (деструктивная)

Границы агрессии (агрессивности) бывает трудно определить. Для кого-то агрессивностью представляется то, что другие назовут просто энергичностью. Если агрессия имеет основания, выглядит привлекательно и вызывает симпатии, она может получить название здоровой агрессивности.

Враждебная и инструментальная

Источником "враждебной" агрессии является гнев, и её конечная цель – причинить вред.

Если же причинение вреда не самоцель, а лишь средство достижения какой-либо другой цели, то это "инструментальная" агрессия.

Провокаторы АГРЕССИИ

Среди психологических характеристик, которые способны спровоцировать агрессивное поведение выделяют:

- боязнь общественного неодобрения
- угроза родительскому авторитету
- раздражительность
- склонность видеть враждебность в других

Женская и мужская АГРЕССИЯ

- Между мужчиной и женщиной существуют некоторые различия в проявлении агрессии. Женщины рассматривают агрессию в большей степени как способ выразить гнев и снять стресс, вследствие высвобождения агрессивной энергии.
- Мужчины относятся к агрессии, как определенной модели поведения, к которой прибегают в целях получения некоего социального вознаграждения и хотят видеть результат/эффект воздействия.

Причины агрессии

Причиной криков родителей не всегда является поведение детей. Иногда причина кроется в усталости, депрессии, раздражительности, и мы начинаем кричать на детей из-за любой даже маленькой провинности.

Причины агрессии

- Вы плохо себя чувствуете
- У вас нет времени на себя
- Вы перегружены
- Вы теряете контроль над жизнью
- Вам нужна эмоциональная разрядка
- Несоответствие ожиданий и реальности

Почему мы кричим на детей?

- **Потому что ребенок слабее.**
Мы выливаем все эмоциональное напряжение на своего ребенка. Ребенок становится каким-то громоотводом, боксерской грушей... И все потому что он слабее, потому что он не ответит тем же, потому что он промолчит.
- **Потому что мы слишком много требуем от ребенка.**
У нас были свои представления о том, какой должен быть именно наш ребенок.
И мы вгоняем его в эти рамки всю его жизнь. С рождения. Он должен быть!.. Должен соответствовать! Английский с рождения, чтение с трех лет... Сравниваем постоянно его с другими детьми.
- **Потому что так быстрее чего-то добиться.**
Ребенок никуда не торопится, а мы постоянно спешим. Для нас важно все успеть, все сделать, все получить.
И мы привыкаем пользоваться только самым быстрым, а значит, самым эффективным в нашей жизни.
Это – психологический фастфуд.
- **Потому что мы не умеем объяснять.** Нет плохих учеников! Есть учителя, которые не могут объяснить, которые не хотят искать способы поведения, которые не хотят думать, которые зациклены на чем-то одном и не ищут других путей.

Почему мы кричим на детей?

- **Потому что мы устраиваем показательное выступление «Я хорошая мать!»**

Иногда для нас проявить напускную строгость прилюдно, это возможность показать, что я занимаюсь ребенком, я воспитываю своих детей.

«Я строгая мать, значит я хорошая мать.» Все это как в театре. Есть зрители и актеры. Есть пьеса. И мы играем, входим в роль.

- **Потому что мы не можем победить свой страх.**

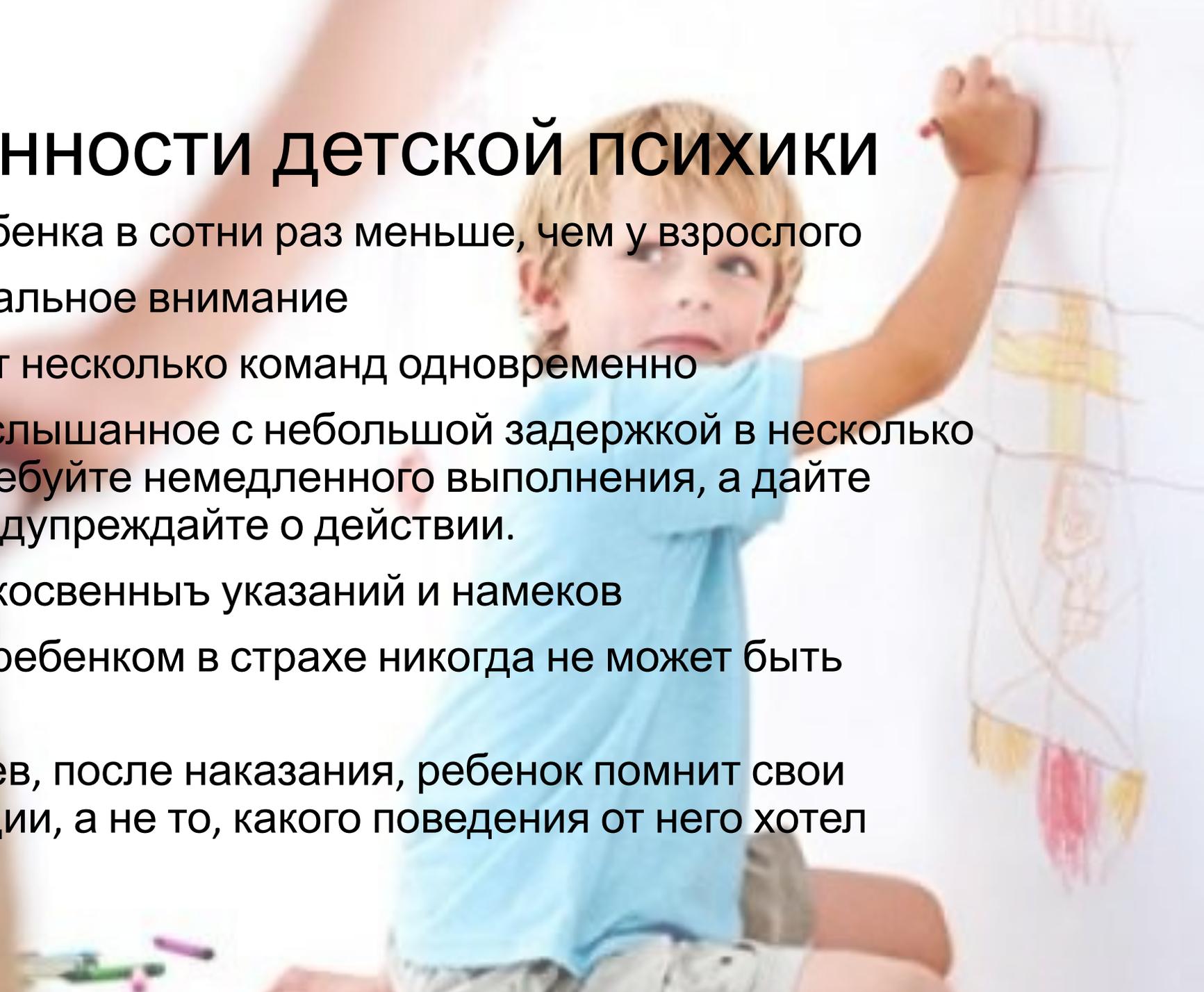
Мы боимся... Боимся всего. В нашей голове прокручивается фильм ужасов уже который раз. С горки может упасть, разобьет голову, поедет в больницу, будут зашивать, может потерять много крови, дальше реанимация... И мы уже слышим сирену скорой помощи и видим людей в белых халатах с окровавленными руками... Так безопаснее и гораздо спокойнее. Ведь мы за него постоянно боимся... и, значит, не даем жить.

- **Мы кричим на детей, потому что не задумываемся о последствиях, о том, что мы получим в итоге.**

...потом, когда наш ребенок вырастет

Особенности детской психики

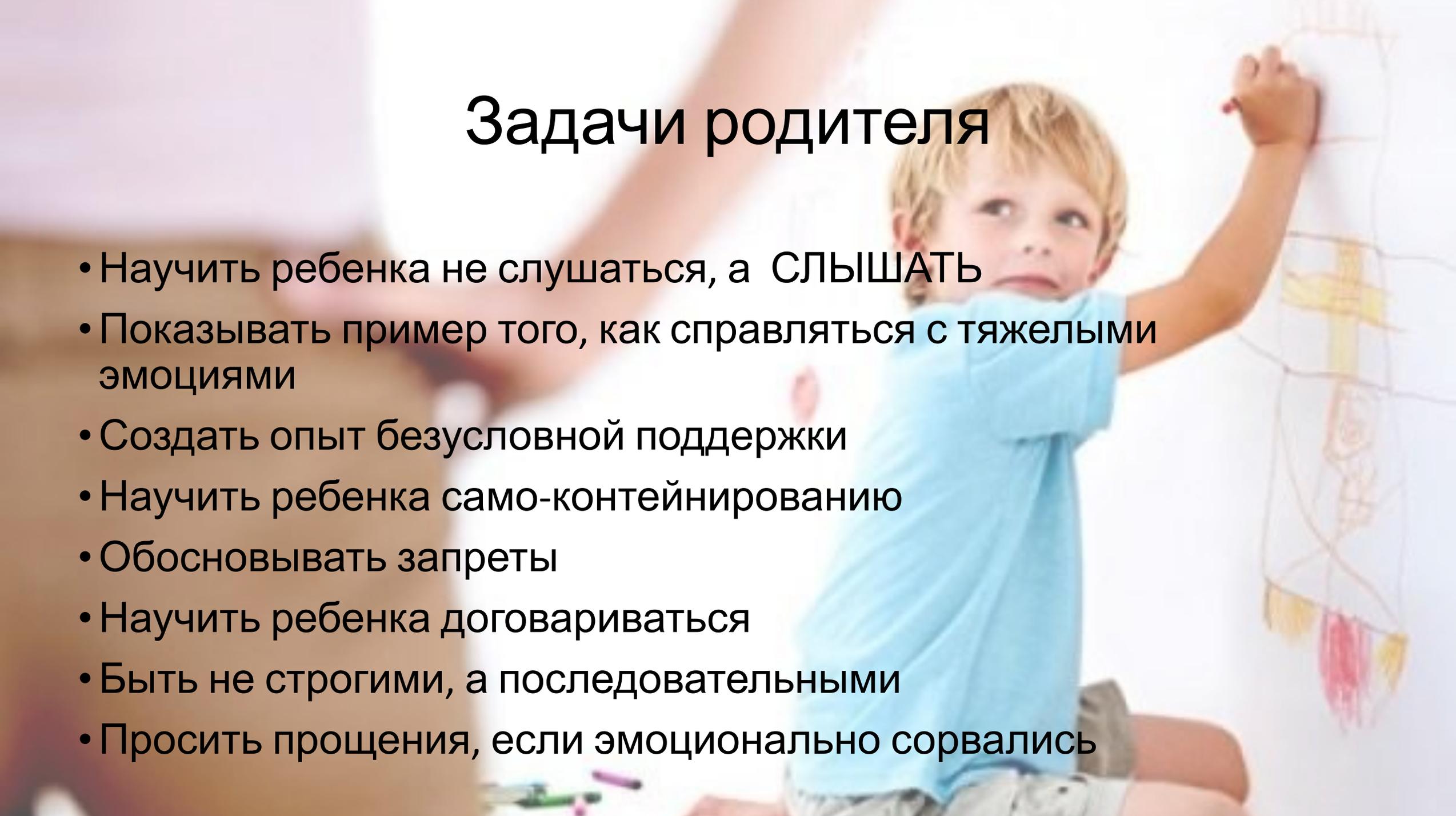
- Объем внимания у ребенка в сотни раз меньше, чем у взрослого
- Детям свойственно тотальное внимание
- Дети не воспринимают несколько команд одновременно
- Дети воспринимают услышанное с небольшой задержкой в несколько секунд. Поэтому не требуйте немедленного выполнения, а дайте немного времени. Предупреждайте о действии.
- Ребенок не понимает косвенных указаний и намеков
- Действие, сделанное ребенком в страхе никогда не может быть воспроизведено
- В большинстве случаев, после наказания, ребенок помнит свои эмоциональные реакции, а не то, какого поведения от него хотел добиться родитель



Почему наши дети нас не слышат?

- Для того чтобы лучше прочувствовать эти причины, мысленно поменяйтесь ролями с ребенком и представьте:
- А вам хочется слушать людей, которые постоянно нудным и авторитарным голосом повторяют одно и то же «Я тебе сказала...». И при этом хочется ли вам начать меняться в лучшую сторону, исправиться, быть хорошим?
- А хочется ли слушать людей, которые чаще говорят обидные фразы и сравнивают тебя с другими не в лучшую сторону, нежели говорят слова поддержки и одобрения?
- А вам хочется слушать людей, которые почти всегда говорят: «Нет, Нельзя, опасно, упадешь, не трогай»...
- А хочется прислушиваться к людям, которые не обращают никакого внимания, когда ты действительно ведешь себя безупречно. Но всегда обратят внимание при малейшей ошибки и оплошности, и укажут на это.
- А может быть вам хочется слушать людей, которые игнорируют ваши просьбы и заняты разговорами с подругами по телефону или, не отрываясь, смотрят телевизор, лишь отвечая сейчас-сейчас, подожди, подожди, и это в лучшем случае.
- Или, быть может, вам хочется слушать людей, которые уже давно все за вас решили, когда и чем заниматься, куда ходить и где присесть, и даже кем вы будете в будущем, и мифическая свобода выбора вам теперь может только сниться.

Задачи родителя



- Научить ребенка не слушаться, а СЛЫШАТЬ
- Показывать пример того, как справляться с тяжелыми эмоциями
- Создать опыт безусловной поддержки
- Научить ребенка само-контейнированию
- Обосновывать запреты
- Научить ребенка договариваться
- Быть не строгими, а последовательными
- Просить прощения, если эмоционально сорвались



Родительское контейнирование

Контейнированием называют способность удерживать в себе и подавлять негативные эмоции (в том числе другого человека), чтобы они никому не причинили вреда.

Термин был выдвинут британским психоаналитиком Бионом Уилфредом, предложившим модель отношений **«принимающий» – «отдающий»**.

В основе этой модели лежат представления о том, что ребенок не в состоянии справиться со своими эмоциями, переживаниями, и ему нужен человек, который поможет пережить пугающие и непонятные состояния, поэтому ему нужен тот, кто способен помочь справиться с ними.

Чаще всего, «контейнером» для ребенка становится мать, но нередки случаи, когда отцы также «контейнируют» своих детей.



В силу **недостаточного развития нервной системы и эмоциональной сферы** у ребенка нет возможности справиться с переживаниями самостоятельно. Оставлять ребенка наедине с его такими эмоциями не стоит. Подавление и отрицание эмоций может отпечататься на детской психике не самым лучшим образом.

В идеале родитель должен научить ребенка контролировать свои эмоции – проговаривать чувства, называть их своими именами.

Подсказать, как правильно с ними справляться – **осознавать, принимать, перерабатывать и отпускать**.

Но принять эмоции ребенка – лишь первый шаг, а вот второй, более важный – научить его ответственности. Уже с 4-5 лет дети понимают, что их могут обидеть, и должны постепенно учиться переживать подобные разочарования. Объясняйте малышу, что его эмоции уместны и нормальны, и помогите найти выход. Предложите несколько вариантов решения ситуации, а ребенок пусть сам выберет тот, что ближе для него. Дети старшего возраста должны сами придумывать решения. Если регулярно упускать второй момент контейнирования, ребенок не сможет стать ответственным и самостоятельным. Велика вероятность, что и потом, во взрослой жизни он будет постоянно жаловаться окружающим на тяжелую жизнь (то есть искать повсюду новые «контейнеры»).

Техника контейнирования

1. **Устойчивость и присоединение**, когда ребенок приходит к родителю, чтобы выплеснуть свой негатив (при этом родитель должен сам находиться в эмоционально устойчивом состоянии).
2. **Прояснение**, когда ребенок начинает рассказывать о том, что с ним случилось и что его так расстроило. Здесь важно сосредоточиться не на самом событии, а на эмоциях, которые испытывает ребенок. Важно четко определить, что чувствует сын или дочь (гнев, страх, обиду), и проговорить: «Ты очень обижен», «Ты сильно рассердился», «Ты испугался».
3. **Понимание** наступает после того как эмоцию назвали, ребенку стало немного легче, так как он почувствовал понимание родителя. В этот момент важно связать негативное состояние с конкретным событием, которое вывело ребенка из равновесия. Например, «Ты обиделся, когда этот мальчик не захотел с тобой играть», «Ты испугался, когда собака неожиданно залаяла». На этом этапе чаще всего ребенок уже начинает успокаиваться, так как негатив выплеснут, его выслушали и, главное, поняли.

Техника контейнирования

4. Стадия **планирования** определяет дальнейшую стратегию. Здесь возможны два варианта. Первый – подумать, что можно сделать сейчас, чтобы разрешить ситуацию или успокоиться.

Второй – решить, как поступать в подобном случае в следующий раз.

Задача взрослого при использовании техники в ситуации, когда ребенка переполняют эмоции, и он не знает, как с ними справиться, первое – определить эмоцию. Второе – перевести ее на понятный ребенку язык и «вернуть» ее ребенку.

Но! Эмоции не должны лишь переходить от одного человека к другому, **результатом должно оказаться некое действие ребенка, его осознание ситуации.**

Ребенок должен иметь силы и возможность лично пережить эмоции, а не перебрасывать их на родителя.

Например: «Мы погрустили, а теперь давай думать, что делать дальше. Как поступить, чтобы того, из-за чего ты плакал, больше не случилось?». Предлагайте варианты действий, дайте возможность выбрать вариант, соответствующий темпераменту или другим причинам.

План действий

1. Пополнение ресурсов: отдых, питание, сон, время на себя. Выражение своих эмоций безопасным взрослым, отказ от накопления негатива внутри себя.
2. Осознание до крика или в момент крика.
3. Меры по успокоению: вербализация эмоции - отстранение от ситуации, холодная вода, чай, душ или умывание, дыхание.
4. Анализ ситуации. Что вызвало крик, виноват ли ребёнок, что вы чувствуете.
5. Объяснения. Разговоры с ребёнком о том, что он сделал не так, какие чувства вы испытываете по отношению к нему и почему так делать нельзя. Ответы на все его вопросы относительно этой ситуации.



***Дети редко нас слушаются,
но всегда за нами
повторяют***