

- В психологии под агрессией понимают тенденцию (стремление), проявляющуюся в реальном поведении или фантазировании, с целью подчинить себе других либо доминировать над ними. Агрессия может быть как позитивной, служащей жизненным интересам и выживанию, так и негативной, ориентированной на удовлетворение агрессивного влечения самого по себе.

Источник: <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-3024/>

© Shkolazhizni.ru



агрессия

- - выраженное стремление к доминированию над людьми и использованию их в своих целях;
- - тенденцию к разрушению; - направленность на причинение вреда окружающим людям;
- - склонность к насилию (причинению боли).



**ведущими признаками
агрессивного поведения**



- Поставьте перед собой вопрос: «Все ли в порядке с моим ребенком?», и выполните простой **тест**.
- Отвечайте:
«никогда или редко»,
«иногда»,
«часто» или «очень часто».

тест

Мой ребенок

1. Выходит из себя

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

2. Спорит со взрослыми

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

3. Активно не принимает или отказывается выполнять требования или правила, установленные взрослыми

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

4. Ведет себя провокационно и нарочно раздражает людей

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

5. Обвиняет других в собственных ошибках или неподобающем поведении

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

6. Обидчив и легко раздражается из-за чужих действий

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

7. Злобен и нетерпим к критике

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

8. Недоброжелателен или мстителен

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

Результаты тестирования

Если вы ответили **«часто»** или **«очень часто»** как минимум на 4 из этих вопросов, то вам необходимо всерьез задуматься. **Поведение вашего ребенка может быть признаком серьезной проблемы.**

Чтобы узнать, что происходит с вашим ребенком, вам следует, наверное, внимательнее понаблюдать за его поведением дома и вне его. Точно установить где, когда и почему ребенок ведет себя агрессивно. Насколько серьезно то поведение, которое вы наблюдаете? Как оно соотносится с тем, что делают и говорят другие дети, какого мнения о нем придерживаются сверстники и педагоги?



**Как можно помочь
агрессивным детям?**

- Гнев
- Несправедливость
- Боль (физическая, нравственная)
- Угроза престижу
- Врожденный садизм



Чем запускается агрессивное поведение?

- СТРАХ – инстинкт самосохранения
- СТЫД – связан с ощущением социальной неприемлемости того, за что стыдно. (мораль)
- СОВЕСТЬ – нравственное сознание человека, выражающееся в оценке собственных и чужих поступков, на основании определенного критерия добра и зла.

Компенсация агрессивного поведения (ЗС)

- **1. Работа с гневом. (способы выплеска злости)**
- **2. Формирование способности к доверию, сочувствию, сопереживанию.**

Подумаем



Стили родительского воспитания (в ответ на агрессивные действия ребенка) [1] Стратегии воспитания	Конкретные примеры стратегии	Стиль поведения ребенка	Почему ребенок так поступает
Резкое подавление агрессивного поведения ребенка	«Прекрати!», «Не смей так говорить». Родители наказывают ребенка	Агрессивный (ребенок может прекратить сейчас, но выплеснет свои отрицательные эмоции в другое время и в другом месте)	Ребенок копирует родителей и учится у них агрессивным формам поведения
Игнорирование агрессивных вспышек ребенка	Родители делают вид, что не замечают агрессии ребенка или считают, что ребенок еще мал	Агрессивный (ребенок продолжает действовать агрессивно)	Ребенок думает, что все правильно, и агрессивные формы поведения закрепляются в черту характера
Родители дают возможность ребенку выплеснуть агрессию приемлемым способом и в тактичной форме запрещают вести себя агрессивно по отношению к другим	Если родители видят, что ребенок разгневан, они могут вовлечь его в игру, которая снимет его гнев. Родители объясняют ребенку, как надо вести себя в определенных ситуациях	Скорее всего, ребенок научиться управлять своим гневом	Ребенок учится анализировать различные ситуации и берет пример со своих родителей

Негативное настроение должно иметь выход, но в социально приемлемой форме

Упражнение «Воздушный шарик»

Описание. Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

Упражнение «Кулачок»

Просят участников сжать кулачок крепко-крепко. Пусть они подержат кулачок сжатым, а когда раскроют его, рука расслабится.

Упражнение «Крик»

Пусть он сначала просто громко покричит. Глубокое дыхание и громкий звук, способны снимать даже очень сильный стресс.

	Программа действий	Отношение к окружающим
Аутсайдер	Приносит себя в жертву, подавляет свои желания, чувства и эмоции, страдает, испытывает тревогу; позволяет другим делать выбор за себя; избегает конфликтов, не достигает своих целей	Чувствует симпатию, вину или презрение по отношению к соперникам, достигает своих целей за счет усидчивости и интеграции вне школы
Агрессор	Добивается своих целей за счет других детей; предпочитает демонстративно выражать свои эмоции и причинять вред другим, делает выбор за других или оскорбляет, если его мнение игнорируют	Чувствует себя победителем, чаще нападает, чем защищается, как и аутсайдер, может оказаться в изоляции от сверстников
Уверенный в себе ребенок	Утверждает собственную позицию; действует в своих интересах; адекватно выражает свои чувства; уважает права других людей, своих целей обычно достигает, сохраняет уважение к себе и другим	Ощущает уважение к своим нуждам и способен открыто выражать свои мысли и чувства; имеет возможность достигать цели; стойко переносит конфликтные ситуации

ШЕСТЬ РЕЦЕПТОВ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ГНЕВА	
Содержание	Пути выполнения
1	2
1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	- Слушайте своего ребенка; - проводите вместе с ним как можно больше времени; - делитесь с ним своим опытом; - рассказывайте ему о своем детстве, по бедах и неудачах; - если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности
2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия	- Отложите совместные дела с ребенком; - старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения
3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии	- Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях, потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате»

4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить

- Примите теплую ванну, душ;
- выпейте чаю;
- послушайте любимую музыку

5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев

- Не давайте ребенку играть теми вещами, которыми дорожите;
- не позволяйте выводить себя из равновесия; научитесь предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией

6. К некоторым особенно важным событиям следует готовиться заранее

- Изучайте силы и возможности своего ребенка;
- если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад, школу), отрепетируйте все заранее

Запомним !

- Если ребенок-подросток проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.



Приемы снижения агрессии

- констатация факта («Ты ведешь себя агрессивно»);
- констатирующий вопрос («Ты злишься?»);
- раскрытие мотивов агрессивного поведения («Ты хочешь меня обидеть?», «Ты хочешь продемонстрировать силу?»);
- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению («Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит»);
- апелляция к правилам («Мы же с тобой договаривались!»).



Что
делать
им?

аутсайдер

Правила «Я запрещаю себя обижать!», которые помогут вам не стать объектом агрессии

1. Не бойся агрессора, держись уверенно.
2. Постарайся сохранять спокойствие, говори медленно, четко и твердо.
3. Не груби в ответ и не дерись.
4. Используй (выбери) следующие стратегии поведения:
 - твердо и уверенно скажи, что тебе не нравится такое обращение;
 - пошутить в ответ;
 - спокойно уйди (не убегай!);
 - обратись за помощью к друзьям или старшим, если не можешь справиться сам.