

Агрессивное поведение у ребёнка: что делать родителям



Агрессивный ребёнок — нередкое явление в современном мире.

К сожалению, для многих родителей это большая беда, с которой они сталкиваются дома при воспитании своего ребёнка, а также в детском коллективе, когда их любимый малыш находится на одной территории с ребёнком, проявляющим агрессию.

Чем опасна агрессия, как помочь ребёнку с агрессивным поведением — на эти и другие вопросы мы попробуем ответить в данной статье.

Портрет агрессивного ребёнка

Не заметить ребёнка с агрессивным поведением довольно сложно. Часто это драчливый и грубый ребёнок, который может напасть и ударить сверстника или родителей, ломающий игрушки, кричащий или целенаправленно употребляющий грубые выражения.

Агрессивный ребёнок становится большой проблемой для родителей, воспитателей, учителей. Такого «сложного» ребёнка очень трудно принять, и ещё сложнее понять, в чём причина такого поведения.

Агрессивное поведение детей — это «крик о помощи» и своеобразный метод привлечения внимания. Такой ребёнок «сигнализирует» о том, что он нуждается в любви и ласке, понимании и принятии. С помощью агрессии он

даёт понять, что испытывает внутренний дискомфорт, что чувствует себя отверженным и забытым.

Безразличие и жестокость со стороны родителей могут приводить к проблемам в детско-родительских отношениях, итогом которых становится уверенность ребёнка в том, что его не любят. Чтобы изменить сложившуюся ситуацию и «заслужить» любовь родителей, дети пытаются привлечь их внимание любым способом, в том числе и агрессивным поведением. Если ребёнок чувствует, что уязвим, если он не уверен в себе, если он не может влиться в детский коллектив и почувствовать себя там «своим», то и агрессия со стороны такого ребёнка не заставит себя долго ждать.

Такие дети чаще всего не могут оценить свою агрессивность, они не замечают, что такая форма поведения приводит к каким-то негативным последствиям. Они тревожны, пугливы, им кажется, что весь мир настроен против них.

Как понять, что ваш ребёнок агрессивно себя ведёт: симптомы и признаки, диагностика

На что же следует обратить внимание родителей в поведении ребёнка:

- ребёнок не может контролировать свои слова, действия, эмоции, поведение в целом. В редких случаях может пытаться взять под контроль своё поведение, но, ничего из этого не выходит;
- ребёнок часто ругается с ровесниками и взрослыми, целенаправленно вступает с ними в споры и выясняет отношения;
- ломает игрушки, рушит строения, выполненные другими; любит портить вещи других и при этом получает явное удовольствие;
- не реагирует на просьбы, указания и нарушает установленные правила;
- намеренно совершает «плохие» поступки, чтобы вызвать негативную реакцию;
- помнит об обиде и обидчике, зачастую хочет отомстить обидчику;
- не может признавать свои ошибки, всегда пытается оправдаться или обвинить другого.
- грубо относится к животным;
- проявляет физическое насилие в адрес своих близких и сверстников.

Для детей, особенно дошкольного возраста, свойственно непослушание. Если на это есть серьёзная причина (несправедливое наказание, обида), то

злость ребёнка и его агрессия вполне оправданы и в таких случаях считаются абсолютно нормальной реакцией ребёнка.

Родителям стоит принимать меры только в том случае, если они замечают у своего ребёнка как минимум несколько признаков из вышеперечисленных регулярно (от шести месяцев).

Диагностика

При возникновении сомнения относительно уровня агрессии ребёнка родителям следует обратить особое внимание на его рисунки, ведь они могут быть очень информативными. Возможно, пришло время обратиться за помощью в случаях, если ребёнок:

- изображает себя в виде маленькой фигуры (относительно других объектов, находящихся на рисунке);
- рисует себя в «закрытой» позой (вытянутая, угловатая фигура с прижатыми к телу или спрятанными за спину руками);
- рисует себя с большими глазами, с чётко прорисованными зрачками;
- чётко прорисовывает зубы и ногти;
- рисует оружие;
- пожар;
- огромные руки, кулаки;
- регулярно «забывает» нарисовать кого-то из членов семьи или оставляет эту фигуру не раскрашенной.

А также:

- если на рисунке много исправлений;
- линии рисунка слабые или нет чётких контуров.

Помните! Диагностику агрессивного поведения ребёнка должны проводить специалисты (психолог, психотерапевт, невропатолог). Главная цель такого диагностирования — выяснить причину агрессивного поведения, понять, зачем, почему и от чего он защищается. Также следует прояснить, какие есть «ресурсы» у данного ребёнка, на них можно будет «опереться» в решении данной проблемы.

Проявление агрессии в разном возрасте

Проявление агрессии у детей можно увидеть на разных возрастных этапах.

Младенчество

Младенцы проявляют агрессию, когда голодны, испытывают боль, дискомфорт, находятся в неудобном положении, устали от длительного и интенсивного взаимодействия со взрослым или напуганы. Тогда родители слышат сильный плач — ребёнок может брыкаться, кряхтеть, хмурить бровки, отворачиваться.

Раннее детство

Маленькие дети склонны к проявлению агрессии:

- к взрослому. Это связано с невозможностью достичь желаемого. Например, «хочу конфету, а мама не даёт» — ребёнок начинает скандалить и может даже попытаться ударить маму кулачком;
- к новорождённому брату, сестре, так как обостряется чувство страха потерять материнскую любовь, чувство ревности. Бывали случаи, что старший ребёнок по-детски наивно предлагал родителям избавиться от младенца или пробовал это сделать сам. Поэтому так [важно готовить старших детей](#) к появлению младших.

После [кризиса трёх лет](#) агрессия обычно «притухает» — ребёнок учится получать желаемое с помощью слов, приобретает базовые коммуникативные навыки. Эмоциональная сфера ещё развита плохо, поэтому ребёнку бывает сложно понять, какие именно эмоции он сейчас испытывает и почему. Родители выступают «проводниками» в этом мире чувств и показывают своим примером, как поступать, когда испытываешь сильное напряжение: попытаться поговорить или «постучать кому-то по голове».

Дошкольный возраст

Появляется враждебность к сверстникам. Агрессия может проявляться как реакция на обиду.

Дошколята уже многое умеют — они знают, как попросить игрушку или включиться в игру. Однако незрелость эмоциональной сферы по-прежнему даёт о себе знать: обида, несправедливость, неприязнь — всё это может вырасти в открытое проявление враждебности. Здесь всё ещё важна роль взрослых — они обязаны [научить детей решать конфликтные ситуации словами](#), а не кулаками.

Школьный возраст

В этом возрасте агрессия проявляется чаще всего в [вербальной форме](#) для защиты своих интересов (оскорбления, ругательства) или для выхода из изоляции. Через агрессию школьник может выражать обиду и страх.

Школа — это бесконечная череда адаптации, сильных информационных и эмоциональных нагрузок, прояснения отношений как со сверстниками, так и со взрослыми. Агрессия как защита — это нормально. Важно научить ребёнка сливать свои негативные эмоции не на одноклассников и учителей, а переводить их в позитивное русло — спорт, творчество, увлечения.

Подростковый возраст

В подростковом периоде проявление агрессии носит показательный характер: «Я взрослый и могу себе это позволить!». Чаще всего агрессию проявляют лидеры и/или аутсайдеры, так как агрессия в этом периоде тесно связана с общением со сверстниками.

В подростковом возрасте происходит мощная гормональная перестройка организма. Всплеск тестостерона влияет на агрессивность некоторых мальчиков, им становится сложно себя контролировать. Не просто так 6–8 классы — это самые сложные дети для учителей.

Подросткам сложно контролировать своё новое тело и новые проявления личности. Здесь мы снова учим детей распознавать свои эмоции, управлять ими и решать конфликты без применения силы и оскорблений. Но лучше, чтобы в этот период у подростка был взрослый наставник, который не является его родителем, — так ему проще принимать рекомендации.

Причины детской агрессии

Детская агрессия может быть вызвана различными причинами, которые могут быть как внутренними, так и внешними. Вот некоторые из главных факторов, которые способствуют развитию агрессивного поведения у детей.

Эмоциональные факторы

Внутренние переживания — стресс, тревога, страх, разочарование или недостаток уверенности — приводят к агрессивному поведению у детей. Например, ребёнок может стать агрессивным из-за чувства беспомощности или недооценённости.

1. Низкая самооценка

Если ребёнок не уверен в себе, то в он не уверен и в окружающих. [Низкая самооценка](#) «рисует» в воображении опасность, которая может исходить от ровесников, родителей, педагогов. В подобных случаях ребёнок, не

дожидаясь, когда его обидят, начинает вести себя агрессивно сам, предупреждая таким образом придуманную атаку «извне».

Если у таких детей на фоне заниженной/низкой самооценки нет возможности получить эмоциональную поддержку от родителей, то есть вероятность, что ребёнок сделает выбор в пользу агрессивной формы поведения.

2. Желание Быть лучшим

Желание быть лучшим среди сверстников часто подталкивает детей к проявлению агрессивной формы поведения.

Современные герои мультфильмов, художественных и документальных фильмов, компьютерных игр, вне зависимости от того, положительные они или отрицательные, несут в себе агрессию. Часто на экранах мы видим применение силового вмешательства якобы в благих целях. Взрослые понимают, что это — крайний вариант выхода их ситуации, ребёнок же считывает это послание призывом действовать подобным образом в любых ситуациях. Этот путь они считают самым удобным в достижении определённого статуса среди сверстников.

В таких случаях важно объяснить ребёнку, что есть разные пути достижения статуса лидера: например, через способности и увлечения.

3. Психотравма

Травмирующие события в жизни ребёнка, например утрата близкого или ситуация насилия, заставляют детскую психику защищаться от боли, покрываться панцирем. Ребёнок может стать как очень тихим и замкнутым, так и вызывающе-агрессивным: тихоня «замирает» в надежде, что его не заметят; громкие, наоборот, надеются своим поведением оттолкнуть возможного агрессора, чтобы он знал, что этот ребёнок даст отпор.

К сожалению, такие «ёжики» нуждаются в глубокой проработке совместно с психологом. Необходимо залечить раны, чтобы ребёнок мог пойти дальше.

Воспитательные методы

Стиль воспитания, применяемый родителями или опекунами, также может играть роль в формировании агрессивного поведения у детей. Слишком строгие или слишком лояльные методы воспитания, недостаток внимания или поддержки могут вызвать у детей чувство неполноценности и стать причиной агрессии.

1. Неуважение к личности ребёнка

Если взрослый (особенно родители) позволяет себе оскорбления, унижения, некорректные высказывания в сторону маленького человека, то это

приводит к развитию глубоких комплексов. Итогом такого общения может стать не только агрессия, но и вспышки сильнейшей ярости.

2. Гипер и гипоопека

Полное отсутствие контроля, как и его чрезмерное проявление, несут большую опасность влияния на формы поведения ребёнка и в частности на уровень проявления агрессивного поведения.

Чрезмерность контроля со стороны родителей может порождать страх, тревогу, которые, аккумулируясь в ребёнке, приведут к неизбежному протесту против существующих правил. Часто это происходит именно в форме агрессии.

Дайте ребёнку больше свободы, обеспечивая при этом его полную безопасность. Установите приложение «Где мои дети» из магазинов [AppStore](#) и [GooglePlay](#).

3. Ошибки воспитания

На формирование и закрепление агрессивного поведения детей могут влиять следующие факторы:

- низкая степень сплочённости семьи;
- неадекватный стиль семейного воспитания (гипоопека, гиперопека);
- разные стили воспитания у родителей;
- демонстрация модели агрессивного поведения (родителей к детям, отца к матери и др.);
- поощрение агрессивных тенденций в поведении детей;
- равнодушное отношение к социальной успешности ребёнка;
- применение физических наказаний;
- угрозы, «вербальное насилие»;
- введение каких-либо ограничений;
- полное отсутствие поощрения;
- дефицит внимания на воспитание и внутрисемейное общение;
- чрезмерный контроль / отсутствие контроля;
- отсутствие эмоционального контакта;
- недооценка роли личного примера родителей;
- «жизнь ради детей»;
- неконтролируемое использование гаджетов.

Социальные факторы

Негативные взаимоотношения с родителями, сверстниками или учителями, а также негативные впечатления от окружающей среды могут стимулировать агрессию у ребёнка.

1. Эмоциональная бездна

Если у родителей и ребёнка не установлена или утрачена положительная эмоциональная связь, если родители решают свои проблемы между собой очень бурно и эмоционально, и крайний вариант — винят ребёнка в своих проблемах, это может привести к появлению и закреплению агрессии в поведении детей.

Здесь возможны два варианта развития событий, ведущие к агрессии:

1. Подражание. Когда агрессия воспринимается как допустимый вариант поведения и усвоенный способ решения проблем.
2. Утрата надёжной привязанности (когда нет контакта). Если контакт родителя и ребёнка утрачен или он не был установлен с самого начала, проявление агрессии в поведении ребёнка не заставит себя долго ждать.

2. «Такой, как все»

Ребёнок, попадая в тот или иной социум, детский коллектив, видит различные варианты поведения. Если в классе «поддерживается» агрессивное поведение, то ребёнку, дабы не выделяться и не быть аутсайдером, проще надеть «маску агрессии», нежели бороться с подобными «нормами». Давление, которое оказывает на ребёнка класс, можно сравнивать с феноменом толпы — противостоять такому давлению сложно даже взрослому человеку, не говоря уже о детях.

Воздействие медиа

Контент, с которым ребёнок сталкивается в сети интернет, на телевидении или в видеоиграх, оказывает существенное влияние на его эмоциональное состояние и поведение. Избыток насилия или агрессивных образов в медиа может спровоцировать ребёнка на агрессивные реакции.

Рекомендуется использовать [приложение Kids360](#), которое предоставляет родителям возможность контролировать контент, к которому обращаются их дети в интернете, и обеспечивает безопасное онлайн-пространство.

Физиологические причины

Часто агрессивное поведение можно наблюдать у детей с [СДВГ](#), [РАС](#) и другими ограничениями возможности здоровья. Это связано с тем, что такие дети тяжело переносят возлагаемые на них нагрузки и остро реагируют на

сильные раздражители. Так, например, дети с синдромом дефицита внимания перевозбуждаются от сильного шума, яркого света, тесноты и духоты (что часто бывает в детских учреждениях) и накопленное напряжение может вылиться в вспышки агрессии.

Генетические и биологические факторы

Некоторые исследования показывают, что генетические и биологические факторы могут влиять на склонность к агрессивному поведению у детей. Например, некоторые дети могут быть более подвержены стрессу или иметь более высокий уровень адреналина, что способствует агрессивным реакциям.

Не следует забывать и о таких причинах, как переутомление, запрет на физическую активность, чрезмерное употребление некоторых продуктов питания (шоколад, кофеин и др.), температура воздуха, уровень шума и т. д. Даже здоровый ребёнок может начать вести себя неадекватно в моменты сильного переутомления.

Как бороться с детской агрессией:

Родителю нужно знать некоторые истины, которые помогут ему в борьбе с агрессией ребёнка.

Выход, а не подавление

Всегда важно давать выход эмоциям, не «зажимая» их и не «подавляя».

Этому должны научиться сами родители, а уже потом научить этому своих детей. Если вы злитесь, не бойтесь говорить об этом своему ребёнку. Это нормально. Таким образом, вы проговариваете проблему, и вам становится легче. Параллельно вы показываете ребёнку, что и он может так делать: говорить о том, что ему не нравится, что он зол или чем-то расстроен. Постепенно ребёнок освоит этот «манёвр» и поймёт, что гораздо легче говорить о проблеме, нежели пытаться привлечь внимание своим ужасным поведением.

Для выхода накопившейся агрессии ребёнку можно предложить:

- комкать и рвать бумагу;
- подраться с подушкой или боксёрской грушей;
- использовать «мешочек / стаканчик для криков»;
- использовать надувные дубинки, водяной пистолет, батут;
- пинать ногой консервную банку;
- втирать пластилин в картон.

Правильный пример

Важно, чтобы ваши слова не расходились с вашими действиями. Отдавайте себе в этом отчёт. Не требуете от ребёнка того, чего не можете выполнить сами.

Если вы хотите, чтобы ребёнок экологично выражал свои эмоции, обратите внимание на то, как делает это его окружение и, прежде всего, вы — родители.

Если у вас сложности с выражением агрессии и вы не можете «принимать» агрессивное поведение своего ребёнка, то, возможно, стоит обратиться к психологу.

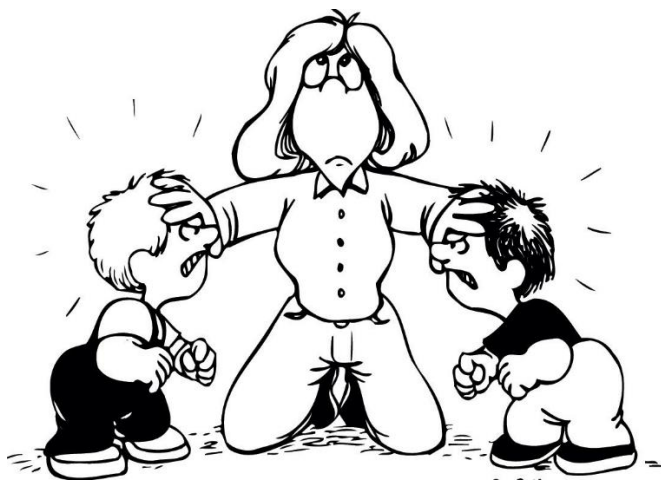
Поведение во время приступа агрессии

Если приступ агрессии уже начался — ребёнок кричит и пытается ударить, — то лучший вариант поведения — это крепкие объятия или просто присутствие рядом. Важно при этом самому сохранять спокойствие, ведь ваши напряжение и эмоции добавляют масла в огонь.

Беседовать с ребёнком в момент истерики не надо. Когда он успокоится, скажите, что готовы выслушать его всегда, когда ему плохо. Избегайте нотаций и ругани. Для конструктивной беседы лучше выбрать время, когда рядом не будет посторонних, а ребёнок будет спокоен. Во время беседы избегайте эмоционально окрашенных слов и выражений, не осуждайте ребёнка, но направляйте его мысли на верный путь.

Способы коррекции агрессивного поведения

Всех родителей, столкнувшихся с агрессивным поведением ребёнка, интересует вопрос: «Как правильно подойти к коррекции такого поведения?».



Следует отметить: для того чтобы был виден устойчивый результат работы, необходимо, чтобы коррекция носила не эпизодический характер, а постоянный и комплексный. Желательно, чтобы в процессе приняли участие не только родители, но и другие члены семьи, а также педагоги.

Важно установить правила поведения и предложить ребёнку альтернативные способы реагирования на трудные ситуации, помимо агрессивных выпадов.

К наиболее популярным способам психокоррекции агрессивного поведения, особенно в дошкольном возрасте, можно отнести арттерапию во всём её многообразии:

- изотерапия (можно использовать различные способы рисования: кляксотерапия, рисование пальчиками, ладонями, стопами);
- песочная терапия;
- глинотерапия;
- куклотерапия (можно приобрести или сшить самим куклы для кукольного или пальчикового театра, изготовить бумажные фигурки для настольного театра);
- сказкотерапия (сочинение сказок самим ребёнком и для ребёнка. Важно предлагать для ребёнка роль с позитивной силовой характеристикой, к примеру: рыцари, богатыри и др.);
- танцевальная терапия и др.

Эти виды терапии позволяют через образы отработать трудности, прожить травмирующий опыт, найти внутренние ресурсы и новые способы взаимодействия с миром.

Следует обратить внимание на подвижные игры, способствующие снятию напряжения и нейтрализации агрессии; игры на развитие коммуникации ребёнка и позитивной модели поведения, а также на игры на развитие эмпатии и релаксационной направленности.

Конечно, если перед нами ребёнок, переживший психологическую травму, нам необходимо работать с ним крайне бережно, чтобы излечить рану и адаптировать его к новым условиям жизни.

С детьми с педагогической запущенностью работа будет вестись с целью обучить их коммуникативным навыкам и умению распознавать эмоции.

Важно! Если вы заметили явные садистические наклонности у ребёнка — нанесение вреда другим людям или животным ради получения удовольствия, — это повод обратиться к психиатру за консультацией, потому что за подобным поведением могут стоять серьёзные психические нарушения.

Рекомендации родителям агрессивного ребёнка

1. Нельзя запрещать ребёнку выражать негативные эмоции. Подчёркивайте, что любые эмоции — это нормально!
2. Помогите ребёнку найти способ для «экологичного» выражения агрессии (это может быть спортивная секция, подвижные игры).
3. Разговаривайте с ребёнком, спрашивайте о том, что его беспокоит.
4. Повышайте самооценку ребёнка: хвалите за его «сильные» стороны, подчёркивайте достоинства.
5. Снижайте уровень критики.
6. Постарайтесь исключить или минимизировать агрессию из окружающего мира ребёнка (наказания, ТВ и [компьютерные игры с агрессивными акцентами](#), грубые фразы в разговоре).
7. Старайтесь общаться из позиции «на равных».
8. Следите, чтобы ваши слова не расходились с делом (к примеру, говорим о недопустимости применения нецензурных слов, а сами их применяем).
9. Развивайте коммуникативные навыки ребёнка.

Следует помнить, что наказания и запрет на выражение негативных эмоций, могут закрепить агрессивное поведение ребёнка, загнать проблемы вглубь. Ищите причину возникновения такого поведения.

Большинство родителей рано или поздно сталкиваются с агрессивным поведением ребёнка на разных возрастных этапах. И главное, что они должны помнить в такие моменты, — решать эту проблему можно и нужно только через любовь, ласку и уважение к своему ребёнку, ведь ребёнок стал агрессивным не потому, что родился злым, а потому что стал несчастным.

Педагог-психолог МБОУ ЦППМС «Мытищинский»
Федюк Мария Валерьевна