***Профилактика и коррекция агрессивности у ребенка***

***Рекомендации для родителей***

Типы агрессии у детей и способы построения отношений с ними:

|  |
| --- |
| *1.Гиперактивно-агрессивный ребе­нок.* |
| Такие дети, воспитываясь в семье по типу «кумира» или в атмосфере вседозволенности, попадая в кол­лектив сверстников, могут стано­виться агрессивными. | Необходимо грамотно выстраи­вать систему ограничений, исполь­зуя в том числе и игровые ситуа­ции с правилами. Стимулируйте у детей умение признавать собственные ошибки. Учите их не сваливать свою вину на других. Развивайте чувство эм-патии, сочувствия к другим -сверстникам, взрослым и ко всему живому. |
| *2. Агрессивно-обидчивый и исто­щаемый ребенок* |
| *.*Обидчивость ребенка может быть связана не только с недостатками в воспитании или трудностями обу­чения, но и с болезнью роста, осо­бенностями созревания нервной системы и организма. Повышенная чувствительность, раздражитель­ность, ранимость могут провоциро­вать агрессивное поведение. | Помогите ребенку разрядить пси­хическое напряжение, повозитесь вместе с ним в шумной игре. И стремитесь избегать ситуаций пе­ренапряжения, если ребенок почти всегда агрессивен. |
| *3. Агрессивный ребенок с оппозици­онно-вызывающим поведением.* |
| Если ребенок часто грубит, но не всем, а только родителям и знако­мым ему людям, то, наверное, в ваших взаимоотношениях что-то не так. Вы редко занимаетесь и общае­тесь с ребенком; вы уже не образец для подражания, как раньше; ребен­ку скучно, нечем заняться, и он пе­реносит на вас собственное на­строение и проблемы, перекладыва­ет ответственность за свое поведение. | Попытайтесь решать проблемы вместе, в сотрудничестве с ребен­ком, но не за него. |
| *4. Агрессивно-боязливый ребенок.* |
| Враждебность, подозрительность могут быть средством зашиты ре­бенка от мнимой угрозы, «нападе­ния». | Работайте со страхами, моделируй­те, то есть создавайте, опасную си­туацию и вместе с ребенком пре­одолевайте ее; при этом ситуация должна быть на грани приятного с неприятный с преобладанием при­ятного. |
| 5. *Агрессивно-бесчувственный ре­бенок.* |
| Есть дети, у которых способность к эмоциональному отклику, сопереживанию, сочувствию к другим на­рушена. Причины могут быть в не­благоприятных условиях семейного воспитания, нарушениях интеллек­туального развития ребенка, а также в чертах эмоциональной холодно­сти, черствости, уплощенности, по­вышенной аффективной (эмоцио­нальной) возбудимости, которые передаются от родителей или близ­ких ребенка. При этом ему трудно понять, что другому, то есть оби­женному, плохо или больно. | Старайтесь стимулировать гуман­ные чувства у такого ребенка: жа­лейте, гладьте кошек и собак, уха­живайте за животными; обращайте внимание ребенка на грустное, по­давленное состояние другого чело­века и стимулируйте желание по­мочь. Если это не помогает, при­учайте ребенка нести ответ­ственность - «отра-батывать» за свое агрессивное поведение («А теперь иди и извинись», «Погладь по голове», «Пожми руку», «Пред­ложи игрушку обиженному тобой ребенку» и тому подобное). |

***Как «помочь» себе и своему агрессивному ребёнку***

Коррекционная работа с ребенком должна вестись парал­лельно работе со взрослыми, его окружающими, - родителями и педагогами. В зависимости от выявленных причин агрессии в работе со взрослыми необходимо делать несколько акцентов:

* изменение негативной установки по отношению к ребенку на позитивную;
* изменение стиля взаимодействия с детьми;
* расширение поведенческого репертуара родителей и педа­гогов через развитие их коммуникативных умений.

***Самое важное - создать для ребенка такие условия жизни, где ему демонстрировались бы образцы миролюбивого отноше­ния между людьми, отсутствовали бы негативные примеры аг­рессивного поведения. Воспитание на принципах сотрудничест­ва (особенно в семье) - это главное условие предотвращения агрессивности.***

Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является **умение родителей владеть собой**. В *таблице,*представленной ниже, даны общие «рецепты» из­бавления от гнева, которые будут полезны всем родителям.

Далее приведены конкретные практические рекомендации родителям и педагогам, как правильно вести себя с детьми, про­являющими агрессию в отношении взрослых или

***1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.***

В тех случаях, когда агрессия детей и подростков неопасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стра­тегии: полное игнорирование реакций ребенка/подростка (весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения);

* выражение понимания чувств ребенка («Конечно, тебе обидно, но...»);
* переключение внимания, предложение какого-либо зада­ния («Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня»);
* позитивное обозначение поведения («Ты злишься потому, что ты устал»).

|  |  |
| --- | --- |
| ***Содержание*** | ***Пути выполнения*** |
| 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 своих по­бедах 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 возможныенеприятности, 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 особо 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 |

Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и не­опасная агрессивная реакция часто не требует вмешательства со стороны. Дети нередко используют агрессию просто для при­влечения к ним внимания. 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.

***2. Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности.***

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. После то­го как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он вел себя во время проявле­ния агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест и уводят от решения проблемы.

Анализируя поведение ребенка, важно ограничиться обсуж­дением конкретных фактов, только того, что произошло «здесь и сейчас», не припоминая прошлых поступков, иначе у ребенка возникнет чувство обиды и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение. Вместо распространенного, но неэф­фективного «чтения морали» лучше показать ему негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия больше всего вредит ему самому. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведе­ния в конфликтной ситуации.

Один из важных путей снижения агрессии - установление с ребенком обратной связи. Для этого используются следующие приемы:

* 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!»).

Давая обратную связь агрессивному поведению ребен­ка/подростка, взрослый человек должен проявить по меньшей мере три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость. Последняя касается только конкретного проступка; ребенок/подросток должен понять, что родители любят его, но они против того, как он себя ведет.

***3. Контроль над собственными негативными эмоциями.***

Родителям и специалистам необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодей­ствия с агрессивными детьми. Когда ребенок или подросток де­монстрирует агрессивное поведение, это вызывает у взрослых сильные отрицательные эмоции - раздражение, гнев, возмуще­ние, страх или беспомощность. Взрослым нужно признать нор­мальность и естественность этих негативных переживаний, по­нять характер, силу и длительность возобладавших чувств.

Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нуж­но взаимодействовать с агрессивным человеком.

***4. Обсуждение проступка.***

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоятся. В то же время обсуждение инци­дента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сде­лать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе или семье (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить нега­тивные последствия агрессивного поведения, его разрушитель­ность не только для окружающих, но прежде всего для самого маленького агрессора.

*5.Сохранение положительной репутации ребенка.*

Ребенку, тем более подростку, очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него - публичное осуждение и негативная оценка. Дети и подростки стараются избежать этого любой ценой, используя различные механизмы защитного поведения. И действительно, плохая репутация и не­гативный ярлык опасны: закрепившись за ребенком/подростком, они становятся самостоятельной побудительной силой его аг­рессивного поведения.

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

* публично минимизировать вину подростка («Ты неважно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть»), но в беседе с гла­зу на глаз показать истину;
* не требовать полного подчинения, позволить подрост­ку/ребенку выполнить ваше требование по-своему;
* - предложить ребенку/подростку компромисс, договор с взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении (то есть на том, чтобы ре­бенок не только немедленно сделал то, что вы хотите, но и тем способом, каким вы хотите), можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

***6. Демонстрация модели неагрессивного поведения.***

Важное условие воспитания «контролируемой агрессии» у ребенка - демонстрация моделей неагрессивного поведения. При проявлениях агрессии обе стороны теряют самообладание, возникает дилемма - бороться за свою власть или разрешить си­туацию мирным способом. Взрослым нужно вести себя неагрес­сивно, и чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реак­ции детей.

Поведение взрослого, позволяющее показать образец конст­руктивного поведения и направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы:

* нерефлексивное слушание. Это слушание без анализа, дающее возможность собеседнику высказаться. Оно состоит в умении внимательно молчать. Здесь важны оба слова. Молчать -так как собеседнику хочется, чтобы его услышали, и меньше всего его интересуют наши замечания; внимательно - иначе че­ловек обидится, и общение прервется или превратится в кон­фликт. Все что нужно делать - поддерживать течение речи собе­седника, стараясь, чтобы он полностью выговорился;
* пауза, дающая ребенку возможность успокоиться;
* внушение спокойствия невербальными средствами;
* прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
* использование юмора;
* признание чувств ребенка.

Дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие - искренность взрослого, соответ­ствие его невербальных реакций словам.

***7. Снижение напряжения ситуации.***

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детско-подростковой агрессией, - уменьшить напряжение ситуации.

Типичными неправильными действиями взрослого, усили­вающими напряжение и агрессию, являются:

* повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
* демонстрация власти («Учитель здесь пока еще я», «Будет так, как я скажу»);
* крик, негодование;
* агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещен­ные или сцепленные руки, разговор «сквозь зубы»;
* сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
* негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
* использование физической силы;
* втягивание в конфликт посторонних людей;
* непреклонное настаивание на своей правоте;
* нотации, проповеди, «чтение морали»;
* наказание или угрозы наказания;
* обобщения типа: «Вы все одинаковые», «Ты, как всег­да, ...», «Ты никогда не...»;
* сравнение ребенка с другими детьми (не в его пользу);
* команды, жесткие требования, давление;
* оправдания, подкуп, награды.

Некоторые из этих реакций могут остановить ребенка на ко­роткое время, но возможный отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем само аг­рессивное поведение.

**Необходимо:**

* *И***збегать скандалов и публичных ссор** при ребенке, так это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум.
* *С***ледить за тем, как ваш ребенок питается** до школы и в школе. Большинство детей приходят в школу с пустым желудком, что также провоцирует агрессивное поведение.
* *А***декватно оценивать возможности своего ребенка** и не ставить перед ним заведомо неосуществимых задач, невыполнение которых неизбежно приведет к фрустрации, заниженной самооценке, суицидальным попыткам.
* **Не быть равнодушными к проблемам ребенка**, старайтесь посещать школу не только в то время, когда проводится родительское собрание, но и в течение четверти (особенно это касается родителей, дети которых учатся нестабильно, имеют проблемы с дисциплиной и успеваемостью). Во время посещения школы спокойно и тактично разговаривайте с педагогами, постарайтесь выяснить истинные причины проблем (версия учителя) и только потом предъявляйте свои претензии и требования (версия ребенка и родителей). Бывают такие случаи, когда родители приходят в школу и сразу пытаются обвинить учителя во всех бедах своего ребенка. В такой ситуации реакция учителя может быть либо нормальной, и он попытается исправить положение, либо неадекватной и он начнет по любому поводу придираться к ребенку и искусственно занижать ему отметки.
* **Избегать практики физического наказания**, в частности, после посещения родительского собрания многие родители возвращаются домой с одной целью, как можно сильнее наказать ребенка и тем самым отомстить за пережитый позор. После подобной тактики воспитания конфликты между родителем и ребенком становятся традиционной формой общения, дети перестают доверять не только родителям, но и взрослым вообще, боятся рассказывать о своих проблемах и трудностях, лгут и выкручиваются, становятся замкнутыми, убегают из дома, ищут поддержки на стороне.
* **При общении с ребенком использовать *«Я-послания»***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ты-послания*** | ***Я-послания*** |
| *Ты*поступил плохо*Ты*не смеешь*Ты н*е долженТы виноватПочему ты получил двойкуЕсли ты не сделаешь этого, то ты будешь наказан | *Я*думаю, что...Я недоволен тем, что...*Мне*не нравится, что...Я очень расстроился, когда увидел, что ты получил двойку*Мне*кажется, что в данной ситуации ты не прав |

Отправителю такого послания может грозить опасность: когда он открывает себя другому (особенно ребенку), это может быть расценено, возможно, как знак слабости.

Преимущества. Я-посланий очевидны: они действуют менее угрожающе, и не загоняют ребенка в угол, ему не нужно сразу оправдываться, обороняться и «наносить ответный удар». Я-послания способствуют большей честности и открытости в отношениях

* Важно, чтобы **коммуникация велась посредством «языка принятия»**. Такой язык поясняет, что другой человек принимается таким, какой он есть. Принятие и уважение могут быть переданы различным образом: без слов (жесты, положение тела, мимика), невмешательство, пассивное слушание или вербально сообщаемое принятие (взаимоотношения через коммуникацию, активное слушание).
* Родители, которые **активно слушают** своих детей, замечают, что активное слушание помогает справиться с отрицательными чувствами, переживаниями. Разговаривая на равных с родителями, дети привыкают к тому, что им не нужно оправдываться и бояться своих собственных чувств. Активное слушание побуждает активно думать и говорить о проблеме, улучшает отношения между детьми и родителями. Оно помогает войти в положение собеседника и увидеть мир под другим углом. Конечно, как отмечают психологи, всегда есть ситуации, в которых «язык принятия» и метод «без поражения» не помогают. Но все-таки они являются хорошей возможностью для повышения коммуникативной культуры и могут использоваться в профилактических целях. Схема коммуникаций без поражения представлена на рисунке выше.