

Преподаватели кафедры социологии,  
общей и юридической психологии  
факультета ГМУ  
Волгоградского института  
управления – филиала РАНХиГС  
Забродина Т.И., Кузеванова А.Л.,  
Малявина С.С., Мартирисян К.В.,  
Прокурова С.В., Сагайдак ВА.,  
Хрипунова С.В., Фисенко М.Д.  
Январь 2022 г.

### *Консультация для родителей:*

#### *«Особенности общения и взаимодействия с агрессивными детьми»*

**Агрессия** – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям (отрицательные переживания, состояния напряженности, страха, подавленности и т. д.).

Реан А.А. предлагает не идентифицировать понятия «агрессия» и «агрессивность», Давая определение данным терминам, он обращает внимание на то, что **«агрессия** – это намеренные действия, направленные «на причинение ущерба другому человеку, группе людей или животному».

**Агрессивность** – это свойство личности, «выражающееся в готовности к агрессии». Таким образом, можно сделать вывод: если агрессия – это действие, то агрессивность – готовность к совершению таких действий.

Р.Бэрн и Д.Ричардсон выделяют следующие основные детерминанты агрессии: социальные (фрустрация, вербальное и физическое нападение, подстрекательство), внешние (жара, шум, теснота, загрязненный воздух), индивидуальные (личность, установки, тендер).

Агрессия, как правило, не возникает неожиданно. Она может появиться в результате различных межличностных взаимодействий, провокаций. Причем и вербальная, и невербальная провокации могут в ответ вызвать физические действия (нападение, насилие и т.д.).

Существует несколько различных подходов в изучении и объяснении феномена агрессивности. А.А.Реан выделяет пять базовых направлений: инстинктивистская теория агрессии (З.Фрейд, К.Лоренц и др.); фрустрационная (Дж.Доллард, Н.Миллер и др.); теория социального научения (А.Бандура); теория переноса возбуждения (Д.Зильманн и др.); когнитивные модели агрессивного поведения (Л.Берковец и др.).

Так, З.Фрейд связывает становление агрессивного поведения ребенка со стадиями сексуального развития. Представитель теории инстинктов К.Лоренц, как и З.Фрейд, считает, что человеку не дано справиться со своей агрессивностью, он только может направить ее в нужное русло. А согласно Дж.Долларду, агрессия представляет собой реакцию на фрустрацию. Эффект катарсиса помогает человеку снизить его агрессивность.

Сторонники теории социального научения, напротив, считают, что чем чаще человек совершает агрессивные действия, тем в большей степени эти действия становятся неотъемлемой частью его поведения. В этом велика роль родителей, которые своим примером, не осознавая того, могут обучить ребенка проявлению агрессии.

По мнению Л.Берковица, поведение все-таки можно контролировать. Но, как доказал Д.Зильманн, в отдельных ситуациях агрессия бывает импульсивной и плохо поддается контролю рассудка.

### **Обучение агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме**

Поскольку поведение агрессивных детей часто является деструктивным и связанным с непредсказуемыми эмоциональными вспышками, проблема обучения ребенка приемлемым способам выражения гнева – одна из самых острых и важных проблем, стоящих перед взрослыми.

Что такое гнев? Это чувство сильного негодования, которое сопровождается потерей контроля над собой. По мнению Вирджинии Н. Квинн существует четыре основных способа выражения гнева:

1. Прямо (вербально или невербально) заявить о своих чувствах, при этом давая выход отрицательным эмоциям.

2. Выразить гнев в косвенной форме, вымещая его на человеке или предмете, который представляется разгневанному неопасным. Не отреагировав сразу, человек рано или поздно может почувствовать необходимость выплеснуть гнев из себя. Но не на того, кто вызвал это чувство, а на того, кто «подвернется» под руку, кто слабее и не сможет дать отпор. Такое выражение гнева получило название переноса.

3. Сдерживать свой гнев, «загоняя» его внутрь. В этом случае постепенно накапливающиеся отрицательные чувства будут способствовать возникновению стресса. Кэррол Изард публикует клинические данные, полученные Холтом, которые свидетельствуют о том, что если человек постоянно подавляет свой гнев, он более подвержен риску психосоматических расстройств. По мнению Холта, невыраженный гнев может стать одной из причин таких заболеваний, как ревматический артрит, крапивница, псориаз, язва желудка, мигрень, гипертония и др.

4. Задерживать негативную эмоцию до момента ее наступления, не давая ей возможности развиться, при этом человек пытается выяснить причину гнева и устранить ее в кратчайший срок.

В нашей практике при обучении агрессивных детей конструктивным способам выражения гнева мы используем два направления, описанных В.Квинн: учим детей прямо заявлять о своих чувствах и выражать гнев в косвенной форме, с помощью игровых приемов.

Многие авторы считают, что одним из лучших способов выражения гнева является прямое высказывание своих чувств человеку, который стал источником гнева. Так, Р.Кэмпбелл советует выразить гнев прямо, словесно и в вежливой форме. Если же это невозможно, то лучше все же достигнуть примирения и взаимопонимания с партнером по общению. А чтобы гнев или обида не остались неотрагированными, взрослые могут поделиться своими чувствами с друзьями, родственниками, а дети – с родителями.

В качестве технологий обучения ребенка выражению гнева вербально в вежливой форме можно порекомендовать «Лестницу гнева» Р.Кэмпбелла. На нижней ступеньке этой лестницы расположена одна из самых незрелых форм агрессивного поведения – пассивная агрессия, которая представляет собой скрытый, утонченный способ манипулирования людьми с целью добиться своего. Пассивно-агрессивный ребенок не будет открыто выражать свое неудовольствие после неприятного разговора с мамой, он может просто промолчать, а гораздо позже вдруг начнет капризничать в самом неподходящем месте (в очереди, в гостях и т. д.). Этот ребенок может специально, но исподтишка, сломать игрушку

в кабинете психолога, может вызывающе одеваться, чтобы шокировать учительницу, изо дня в день «забывать» записывать домашнее задание в дневник и т. д.

Для того чтобы помочь ребенку избавиться от данных «пороков», необходимо научить его выражать или выплескивать свой гнев. Если ребенок, который делал все «втихаря», вдруг открыто заявляет о своих чувствах, это будет индикатором того, что коррекционная работа идет в правильном направлении. «...Чем больше гнева выплеснется в словах, тем меньше его останется, чтобы проявиться потом через ложь, воровство, секс, наркотики и все другие образцы столь распространенного сегодня пассивно-агрессивного поведения» (Р.Кэмпбелл).

Ребенок, который пока еще будет выражаться в грубой форме, используя ругательства и подобные способы, все-таки уже шагнул на ступеньку выше по «лестнице гнева». В такие минуты следует установить с ребенком зрительный контакт, спокойно посмотреть на него и дать ему возможность выговориться. После этого надо рассказать ему, как можно выразить гнев по-другому – в позитивной форме.

К позитивным способам выражения гнева относятся:

- Умение направить гнев на объект. При этом выражается основная жалоба, без уклонений в сторону.
- Вежливость в обращении.
- Стремление найти конструктивное решение.

Для того чтобы добиться результатов в продвижении по «лестнице гнева», взрослый должен сам подавать положительный пример и демонстрировать образцы зрелого поведения.

### **Способы выражения (выплескивания) гнева**

1. Громко спеть любимую песню
2. Пометать дротики в мишень
3. Попрыгать на скакалке
4. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции
5. Налить в ванну воды, запустить в неё несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом
6. Пускать мыльные пузыри
7. Устроить «бой» с боксёрской грушей
8. Пробежать по коридору школы, детского сада
9. Полить цветы
10. Быстрыми движениями руки стереть с доски
11. Забить несколько гвоздей в бревно или доску
12. Погоняться за кошкой (собакой)
13. Пробежать несколько кругов вокруг дома
14. Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик)
15. Поиграть в «настольный футбол» (баскетбол, хоккей)
16. Постирать бельё
17. Отжаться от пола максимальное количество раз
18. Сломать несколько игрушек
19. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит»
20. Стучать карандашом по парте
21. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить

22. Взять стопку листов плотной бумаги или картона и попытаться порвать их.

### **Обучение детей приемам саморегуляции, самообладания**

Агрессивным детям зачастую свойственны мышечные зажимы, особенно в области лица и кистей рук. Поэтому для данной категории детей будут полезны любые релаксационные упражнения (некоторые из них описаны ниже). В процессе коррекционной работы можно говорить с ребенком о том, что такое гнев и каковы его разрушительные действия, можно объяснить ребенку, каким злым и некрасивым становится человек в порыве гнева. Поэтому важно работать над собой, управлять и владеть своими отрицательными эмоциями.

М.Мак-Кей, П.Роджерс и Ю.Мак-Кей рекомендуют несколько интересных приемов обретения самоконтроля. Например, в карман одежды можно положить нарисованный от руки дорожный знак «Стоп». Как только агрессивного ребенка начнут одолевать незваные мысли и желания, он может достать из кармана картинку и мысленно или шепотом произнести: «Стоп». Для того чтобы данный прием начал работать, необходима многодневная тренировка.

Для того чтобы приучить ребенка в момент «неприятной ситуации» не стискивать челюсти (что характерно для многих агрессивных детей), а расслаблять мышцы лица, можно использовать релаксационные упражнения. Интересные и эффективные упражнения можно найти в книге К.Фопеля «Как научить детей сотрудничать».

Например, в игре «Теплый, как солнце, легкий, как дуновение ветра» дети с закрытыми глазами представляют себе теплый чудесный день. Над их головами проплывает серое облачко, на которое они поместили все свои горести и заботы. Ярко-голубое небо, легкий ветерок, мягкие лучи солнца помогают расслабить мышцы не только лица ребенка, но и всего тела.

Другая игра – «Улыбка» – способствует расслаблению мышц лица. Выдыхая воздух и многократно улыбаясь лучу солнца, дети становятся чуть-чуть добрее. В неприятных жизненных ситуациях они могут вспомнить свои ощущения, отработанные в этих и других подобных играх, и вернуться к ним, заменяя негативные эмоции на нейтральные или положительные.

### **Эффективные способы взаимодействия с агрессивными детьми**

- Негативные способы – наказания, приказы;
- Нейтральные способы – модификация поведения;
- Позитивные способы – просьбы, мягкое физическое манипулирование.

Просьбы и дружеские обращения к ребенку не всегда бывают эффективными при взаимодействии с ними. Например, нет смысла уговаривать ребенка не трогать утюг в тот момент, когда его рука уже почти коснулась горячей поверхности. В этой ситуации родители скорее всего отведут малыша от интересующего его объекта, а потом объяснят, почему они так сделали. Это и будет примером мягкого физического манипулирования. При общении с маленькими детьми этот способ является наиболее эффективным.

Приказы и наказания могут вызвать либо гнев ребенка, либо постоянное подавление этого гнева. Поэтому родители должны наказывать ребенка только в крайних случаях. Если гнев ребенка будет постоянно подавляться (поскольку ребенок не всегда посмеет противостоять сильному взрослому), то он может перерасти в пассивно-агрессивные формы поведения. Ребенок может начать действовать исподтишка, специально делать что-либо

«назло», например, подчеркнуто медленно выполнять указания родителей, даже если вся семья опаздывает в это время в театр, в гости и т.д.

Техника модификация поведения очень проста: за хорошее поведение ребенок получает поощрение, за плохое – наказание или лишение привилегий. Однако и этот метод не стоит использовать слишком часто, иначе родители устанут от назойливых вопросов своего ребенка: «А что мне за это будет?»

Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой. К сожалению, многие родители пока еще и сами не умеют управлять собственным гневом. Следствием этого будет то, что их дети вряд ли когда-либо в процессе воспитания усвоят навыки адекватного выражения гнева. Для развития способности к самообладанию рекомендуется родителям не прикасаться к ребенку в тот момент, когда они на него злы, в таких ситуациях лучше уйти в другую комнату. Чтобы полностью установить контроль над собой также рекомендуется взрослым двигаться медленнее, стараться не делать резких движений, не кричать и не хлопать дверью.

### Шесть рецептов избавления от гнева

	Содержание	Пути выполнения
№ 1	Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Слушайте своего ребенка.</li> <li>• Проводите вместе с ним как можно больше времени.</li> <li>• Делитесь с ним своим опытом.</li> <li>• Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах</li> <li>• Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.</li> </ul>
№ 2	Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отложите дела или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно).</li> <li>• Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.</li> </ul>
№ 3	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях:</li> <li>• «Я очень расстроен(а), хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате».</li> </ul> <p>или:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».</li> </ul>

№ 4	В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Примите теплую ванну, душ.</li> <li>• Выпейте чаю.</li> <li>• Позвоните друзьям.</li> <li>• Сделайте «успокаивающую» маску для лица (если вы женщина).</li> <li>• Просто расслабьтесь, лежа на диване.</li> <li>• Послушайте любимую музыку.</li> </ul>
№ 5	Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.</li> <li>• Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-нибудь приятном) и ситуацией.</li> </ul>
№ 6	К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изучайте силы и возможности вашего ребенка.</li> <li>• Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т.д.), отрепетируйте все загодя.</li> <li>• Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т.д.</li> </ul>

***Работа по коррекции агрессивного поведения детей будет наиболее эффективна при соблюдении взрослыми следующих правил:***

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям ребёнка.
2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения.
3. Быть последовательным в наказаниях ребёнка. Наказывать за конкретные поступки.
4. Наказание не должно унижать ребёнка.
5. Обучать приемлемым способам выражения гнева.
6. Давать ребёнку возможность проявлять гнев непосредственно после фрустрирующего события.
7. Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.
8. Развивать способность к эмпатии.
9. Расширять поведенческий репертуар ребёнка.
10. Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.
11. Учить брать ответственность на себя.