**Выступление на ШМО**

**Почему агрессивны наши дети?**

В росте агрессивности детей все чаще обвиняют кино, телевидение, компьютерные игры. Несомненно, их неблагородный вклад в наше будущее значителен. Но как вы думаете: запрет боевиков и криминальных фильмов сделает наших детей добрыми и чуткими? Психологи говорят – нет, этого недостаточно. У агрессии сложная природа. Чтобы воспрепятствовать возникновению агрессивности, надо понимать ее природу и нейтрализовать истоки. Попробуем разобраться.

Люди по оценке себя в мире обычно разделяются на тех, кто в своих неудачах обвиняет себя, и тех, которые винят во всем других. И только в отношении недостатков своих детей все (или почти все) дружно объединяются в одну группу – в группу обвинителей детского сада, школы, улицы, вообще окружения ребенка, исключая, конечно же, себя и семью. «Вот мой сегодня принес из школы нецензурные слова» – «А моя стала дерзить – набралась от подружек». Был хорошим и в одночасье стал плохим? Так не бывает. Что-то привносится со стороны, а что-то – свое собственное.

Для начала напомним, что все люди от рождения обладают индивидуальными особенностями, в частности особенностями их нервной организации. Эти особенности лежат в основе темперамента человека. У каждого темперамента есть своя ведущая эмоция: у сангвиника это радость, у меланхолика – страх, у флегматика ведущим является чувство, что «все будет хорошо» – он уравновешен. Для холерика ведущая эмоция – гнев. В основе агрессивного поведения всегда лежит гнев. Значит ли это, что все дети с агрессивным поведением – холерики? Нет, но у холериков природные предпосылки для такого поведения богаче, им труднее справиться со своими эмоциями, и их сложнее обучить справляться с гневливостью. Ну а если ребенок уравновешен, доброжелателен или робок (соответственно по темпераменту флегматик, сангвиник или меланхолик), значит ли это, что он никогда не злится, не раздражается и т.п., а родители могут спать спокойно? И опять психологи скажут – нет, потому что гнев и другие отрицательные эмоции у ребенка любого темперамента возникают от внешних раздражителей, накладываясь на внутренние, природные условия. Самыми первыми и самыми мощными раздражителями являются сами родители.

Представьте себе несовпадение темпераментов мамы и ребенка. Непросвещенной маме-холерику ее сын-флегматик будет казаться слишком медлительным, заторможенным, даже бестолковым. Она замучает его понуканиями, напоминаниями, своим нетерпением, не понимая, что это не только он медлительный, но, и главное, она слишком «скоростная». Не учет этого противоречия неизбежно будет порождать в ребенке протест, страх, гнев, а потом и агрессивное поведение в разных его проявлениях.

Маме-флегматику ребенок-холерик будет казаться слишком активным, егозой, безудержным фантазером и вообще ужасным неуправляемым ребенком. Остановить его не удается (а мы добавим, что это еще и вредно для ребенка), покоя с ним нет, а запреты только усугубляют его активность. Мы пока не говорим, что делать мамам, – об этом попозже. Пока же давайте поймем, что причиной возникновения гнева, как предпосылки агрессии, в первую очередь становимся мы сами.

Причин гнева много. Одна из сильнейших – боль. Она проявляется особенно остро у младенцев. Частыми причинами возникновения гнева является дискомфорт: голод (особенно у мужчин), усталость, стресс. Ограничение физической свободы детей (пеленание, удерживание в коляске, запрет бегать, прыгать, шуметь и т.д.) и психологическое ограничение («Нельзя!») неизменно вызывают гнев и протест детей. Любая несправедливость с точки зрения ребенка или препятствие в достижении цели может являться причиной гнева или подавленности. Гнев может порождаться даже неудовлетворением собой, различными комплексами, особенно у подростков («Я слабак», «Я уродина, меня никто не любит»), и тогда гнев и агрессия разрушительно направляются ребенком на себя (аутоагрессия). Можете ли вы признать себя невиновным в возникновении гнева и подавленности вашего ребенка по перечисленным причинам? Вряд ли. Другое дело, что мы, как правило, этого не осознаем либо не хотим принимать факта нашего «вклада» в воспитание агрессивности собственных детей. Цепочка такая: возникший гнев находит выход в агрессивном поведении (физическом или вербальном), а агрессивное поведение, повторяясь, становится стойкой чертой личности – агрессивностью или общей враждебностью.

Честно говоря, нас не слишком волнует агрессивность собственных детей, пока она не направлена против нас, своей семьи. Мы квалифицируем ее как «умение постоять за себя» и даже поощряем: «А ты дал сдачи?» Нас тревожит, когда агрессия направлена против наших детей. Но для кого-то наши агрессивные дети – причина тревог.

Психологи провели эксперимент: они просили из нескольких перечисленных качеств выделить то, которое испытуемый хотел бы добавить себе, а затем сделать то же самое для других людей. Оказалось, что 86% людей выбирают для себя качества решительности и воли, а для других – доброжелательность. Другими словами, каждый хочет быть сильным в более мягком окружении. Но до тех пор, пока доброжелательность не будет выбрана каждым также и для себя, общество в целом не сможет стать мягким. То же самое с агрессивностью: если мы не хотим жить в агрессивном обществе, надо снизить собственную агрессивность.

Вы уже подумали, наверное, что в теории это звучит хорошо, а на практике неагрессивный ребенок может оказаться в невыгодном, а то и в опасном положении. И вообще, агрессия – так ли уж это плохо в условиях конкурентной борьбы современного общества? Давайте рассмотрим и этот аспект.

Для начала разведем два понятия:

*1) агрессивность как стойкая черта личности – это специальное причинение зла другому человеку для достижения своей цели;*

*2) агрессивное поведение как форма выражения гнева, зачастую ситуативно, импульсивно, не стойко.*

Если рассматривать эти явления в филогенезе (в процессе развития человечества), то надо признать их весьма положительную роль: гнев и агрессия попросту помогли человеку выжить. Дело в том, что гнев мобилизует энергию человека, вселяет в него уверенность и повышает способность к самозащите и нападению. Переживание гнева сопровождается сильной импульсивностью и низким уровнем контроля. Мышечный тонус резко возрастает, а контроль над своими действиями падает. Такое состояние обеспечивает быструю психологическую реакцию, которая находится под контролем сознания и, значит, управляема даже в ситуации гнева. Отсюда задача взрослым – научить ребенка управлять своими эмоциями, в частности гневом. Именно управлять, а не подавлять гнев. Подавленный гнев может накапливаться и вызвать внезапный приступ агрессии. Иногда подавление гнева или запрет на гнев ведет к психосоматическим заболеваниям.

Управление же гневом позволяет в нужный момент дать отпор, сохраняя при этом умеренность чувства гнева и дозированную демонстрацию агрессии. Важно также научить детей социально приемлемой форме выражения агрессии (слова вместо драки, использование взгляда вместо рук и т.п.).

Чем раньше начинается воспитание неагрессивности ребенка, тем лучше. Точнее было бы сказать – воспитание доброжелательности, чуткости, эмпатийности (сопереживания) в ребенке. Разумеется, методы такого воспитания в разные возрастные периоды неодинаковы, как и причины возникающего гнева. Чем ребенок старше, тем замаскированней причина, тем большего родительского труда требует ее выявление. Например, плачущий младенец сразу дает матери алгоритм действия: проверить – не мокрый ли, не голодный, не болят ли животик или зубки, не устал ли лежать, хочет ли спать. Как только причина найдена и устранена, ребенок успокаивается, не кричит, не кусается, не извивается, а улыбается, гулит или засыпает. Теперь представьте плачущего подростка. Далеко не каждый откроет причину своей физической или душевной боли. Очень часто родители могут получить обидную агрессивную реакцию на свою заботу: «Не лезь!», «Ничего не случилось!», «Не ваше дело!» То есть агрессивное поведение может быть направлено и не по адресу. Помните картинки Бидструпа о цепочке агрессий: человека обижает начальник, он – жену, она – ребенка, ребенок – собаку, собака кусает человека. Прервать цепочку гнева можно на любом этапе, и мы обязаны научить этому детей.

Однако начать придется все-таки с себя, потому что мы не только самые первые источники гнева для ребенка, но еще и самый первый пример для него. Раздражительность, несдержанность, грубость в отношении детей, особенно когда никто не видит, – вот первый и более сильный источник агрессивности, чем все «Том и Джерри» вместе взятые. Нельзя воспитать в ребенке ни одного качества, не воспитав его предварительно в себе. У агрессивных родителей вырастают, как правило, агрессивные дети. Чтобы воспитывать желаемое поведение у детей, надо разобраться со своим собственным. «Кретин! Как он обгоняет?!» – бормочет папа за рулем, и это слово вместе с агрессивной реакцией уже в арсенале сидящего рядом сына. «Отстань, не видишь, я разговариваю с тетей? Описался? Вот тебе, вот по попке! Такой большой – и писаешься!» – урок несправедливости не пройдет для ребенка даром, он посеял в нем гнев и семена агрессии.

Уже понятно, скажет читатель, чего не надо делать. А как надо? Для этого рассмотрим основные возрастные этапы развития ребенка, потому что на разных этапах стратегия родителей должна быть различной.

Ребенок изначально – дружелюбное существо. В атмосфере семейной любви и понимания его дружелюбие также растет. Иногда мамы жалуются на агрессивность младенцев. Это означает (если младенец здоров), что ребенок либо испытывает неудобства, описанные выше, либо реагирует на эмоциональное состояние матери. Нервничающая мама обрекает на плач своего ребенка. Держите себя в руках, не реагируйте на пустяки, радуйтесь своему ребенку – и все наладится. Малыш до года осваивается во внешнем мире, старается все пощупать, попробовать на зуб, кинуть. Это нормально. В этот период оптимальной формой реагирования на нежелательное или опасное поведение ребенка является отвлечение его на другой предмет.

В первый год жизни возможности освоения мира расширяются – ребенок начал ходить. Он – исследователь вещей, действий, других людей. За ним нужен глаз да глаз! Часто на этом этапе родители, а еще чаще – тревожные бабушки делают серьезную ошибку: они вводят тотальный запрет на все. Мы уже знаем, что запрет на желаемое немедленно вызовет у ребенка гнев с последующей агрессией. Поэтому:

*1. «Нельзя» должно быть ограниченное количество, например пять.*

*2. «Нельзя» должно быть всегда нельзя, а не через раз – то нельзя, то можно. Это касается всех членов семьи, в любых обстоятельствах и при любом их настроении.*

*3. Родителям же нельзя кричать на ребенка, ругать, наказывать (особенно – бить по рукам, так как это губит исследовательский рефлекс).*

По мере усвоения ребенком запретов вводятся новые «нельзя».

Бывают ситуации, когда агрессивность ребенка – способ привлечь к себе внимание взрослого. Если взрослые реагируют только на плохое поведение ребенка, а хорошее принимают как должное, то у ребенка закрепляется тот стиль поведения, который обеспечивает внимание взрослых, чего, собственно, и добивается ребенок. Поэтому не паникуйте, что ваш ребенок растет агрессивным, а постарайтесь выяснить, что является причиной такого поведения: недостаток любви, ревность к младшему ребенку, вседозволенность в семье или подражание кому-то. От этого зависит ваша воспитательная стратегия.

Если ребенок агрессивен к другим детям, постарайтесь находиться рядом (вместо увлеченной болтовни с другими мамами), чтобы быстро отреагировать, а лучше – предупредить ситуацию. Отвлеките малыша, измените место игры, включитесь сами в игру. Похвалите ребенка, если он все сделал правильно: отдал игрушку, поделился, не поссорился. Это научит его справляться с гневом, что и является главной задачей в воспитании социализации детей.

В дошкольном возрасте ведущие потребности меняются. На передний план выступают потребность в движениях, потребность быть самостоятельным и потребность общения со сверстниками. Всякие ограничения этих потребностей неизбежно будут вызывать гнев и сопротивление ребенка. Ребенку необходимо пережить этап развития движений своего тела, это ему полезно. Потерпите взрывы активности или направьте их на подвижные игры, занятия спортом.

В дошкольном возрасте ребенок начинает себя осознавать, появляется «я», которое хочет быть самостоятельным. Не мешайте своей заботой, опекой, если не хотите вырастить инфантильное, беспомощное существо. В этот период дети еще хотят выполнять ваши задания. Нагружайте, хвалите, радуйтесь вместе с ребенком: он взрослеет. Потребность в общении со сверстниками реализуется в детском саду. Труднее ее реализовать на детских площадках во время кратких прогулок, и уж совсем трудно приходится детям, общающимся исключительно со взрослыми и нянями. Отсюда – протест, капризы, грубость и другие агрессивные проявления. Представьте, с каким арсеналом приемов поведения войдет в общество такой ребенок и как общество его примет. Обеспечьте общение со сверстниками!

На этом этапе очень полезно проигрывать ситуации с детьми, читая и обсуждая с ними книги: «А ты как бы поступил на его месте? Почему?», «Считаешь, это хорошо или плохо?», «Хотел бы там оказаться?» – и т.п. Снять агрессивность или разрядить ее помогает рисование. Попросите ребенка нарисовать то, что вызывает его гнев («что не нравится»). Этот рисунок можно потом разорвать, зачеркнуть, выбросить. Так произойдет косвенное снятие агрессии.

Агрессивное поведение вызывает напряжение мышц, что ведет к головным болям, болям в животе, усталости и раздражительности. Помогите детям расслабиться, научите релаксации через воображение – представление себя в приятном месте или другим объектом (облаком, птичкой). Возбудимым детям полезен легкий успокаивающий массаж перед сном.

Мы наконец дошли до младшего школьного возраста. К семи годам ребенок физиологически и психически созрел для обучения в школе. В жизни ребенка происходят большие перемены: ведущим видом деятельности вместо игры становится учеба; повышаются требования к личным качествам ребенка (к вниманию, усидчивости, дисциплине); ребенка начинают оценивать, чего не было раньше. Для ребенка это, конечно, стрессовая ситуация, которая вызывает неудовольствие, сопротивление и агрессивные реакции (нежелание вставать по утрам, отказ от выполнения уроков, внезапные приступы злости или плача от бессилия что-либо изменить и т.п.). Состояние ребенка усугубляется, если он неуспешен в учебе: ведь его статус среди одноклассников в первую очередь зависит от успеваемости и бывает настолько стойким, что может сохраняться на все годы учебы. Именно поэтому в первом классе учителя не ставят детям оценки.

Агрессивные реакции могут выдавать все дети, но чаще они характерны для тех, кто претендует на более значимую роль в коллективе, чем это есть в реальности. Несоответствие своих притязаний и реального положения дел обязательно вызовет внутреннюю агрессию (на себя) или внешнюю (на сверстников, родителей, учителей). Наблюдение за эмоциональным состоянием ребенка – агрессивным поведением или подавленностью – поможет учителям и родителям вовремя прийти ребенку на помощь.

Чтобы снизить агрессивность ребенка в этом возрасте, нужно организовать новый режим с учетом особенностей ребенка: необходимой и достаточной продолжительностью сна, прогулок, отдыха и нужного времени для занятий. Согласитесь, что все эти параметры очень индивидуальны, и нельзя предложить одинаковый режим всем. Ребенок должен участвовать в составлении режима, тогда его легче мобилизовать. Режим помогает организму ребенка легче приспособиться к новым условиям. И психологически ребенок оказывается более подготовленным к труду, когда все заранее определено. В режим обязательно должно быть включено игровое или свободное время, причем ребенок должен знать, что оно увеличится, если на уроки уйдет меньше времени, и сократится, если с уроками он не уложится в отведенный срок. Конечно, вначале ребенку трудно самому справиться с этой задачей – потребуется помощь и контроль родителей. Старайтесь, однако, чтобы контроль не угнетал, а перерастал в самоконтроль. Например, не подгоняйте ребенка каждую минуту, а договоритесь, что через 15 минут у него будет перерыв, и вы вместе попрыгаете, но до этого времени он должен успеть написать (прочитать, решить) то-то и то-то. Я в свое время использовала песочные часы. Струйка песка напоминала вместо меня, что время течет. Если же мы берем на себя те дела, которые должен выполнять сам ребенок (вовремя садиться за уроки, складывать портфель, вешать школьную форму и т.п.), то не на кого будет пенять, если ребенок и все остальные дела переложит на нас. Не встречали родителей, которые годами обзванивают прилежных учеников в поисках домашнего задания? Тот самый случай. И тогда уже родители начинают раздражаться и ругаться.

Независимых по характеру детей особенно раздражает излишний контроль, и это тоже может вызвать агрессивные реакции – от прямой грубости до прострации ребенка. Поэтому дозируйте свой контроль, определите время контроля и старайтесь его придерживаться. Уменьшение контроля со стороны родителей будет повышать самостоятельность ребенка, к которой дети этого возраста (особенно мальчики) так стремятся.

Стремление к самостоятельности проявляется, прежде всего, в самоутверждении ребенка, которое довольно часто принимает агрессивную, наступательную форму. Например, ребенок провоцирует родителей на помощь, а затем заявляет, что они все делают не так, как сказала Анна Ивановна. Авторитет родителей снижается перед авторитетом учителя, с которым ребенок начинает себя отождествлять. Не боритесь с этим явлением: во-первых, авторитет неплох; во-вторых, ваш ребенок взрослеет – радуйтесь. Это еще не подростковый период, когда ребенок будет считать себя самым умным в доме. Это пока младший школьник, который сделал первый шаг во взрослость и заслуживает внимания и одобрения. Поэтому включайте его в общие обсуждения, дайте ему право голоса, учитывайте его мнение и опыт. Так вы учите его избегать конфликтов, находить приемлемые, неагрессивные формы выражения себя.

Агрессивное поведение может порождаться и школой, и семьей. В школе, например, это слишком трудная учебная программа, несложившиеся отношения с учителем или учениками. Для пояснения приведу пример из школьной практики. В школе создавался лицейский класс с усложненной программой. Было несколько учеников, для которых она была непосильной, но родители настаивали на зачислении их детей. Учителя объясняли, почему слабым детям вредно идти в этот класс (большие нагрузки, снижение успешности и как следствие – потеря интереса к учебе, ухудшение личного статуса ребенка и т.д.). Одна семья отнеслась к этим аргументам серьезно, но чтобы не травмировать мальчика, перевела его в другую, обычную школу. Двое других пошли в лицейский класс. Они сразу же стали отставать в учебе, срываться, болеть. Вскоре поступила просьба родителей вернуть их в обычный класс. Первый же мальчик в новой школе оказался в лидерах, и родители благодарили учителей за совет.

Велика ответственность учителя за несложившиеся отношения с ребенком. К сожалению, с этим приходится встречаться, но нельзя мириться. Обсуждайте, договаривайтесь, в конце концов – переводите ребенка, но не оставляйте его в ситуации, где ему плохо.

Еще больше ответственность семьи, если она не сумела быть крепостью для ребенка. Если ему не хватает любви, заботы, внимания, если его хорошие поступки воспринимаются как должное, а реакцию вызывают только агрессивные и асоциальные поступки, то именно они и закрепятся в поведении ребенка. Ребенок жаждал внимания и добился его, пусть даже это внимание негативное. Социологи отметили тот факт, что брошенные в детских домах девочки не умеют становиться матерями, среди них очень высок процент брошенных теперь уже ими детей. Это говорит о том, как важен именно положительный образец для ребенка. Очень часто дети повторяют судьбу родителей, потому что научаются или не научаются любить, сострадать, помогать... К сожалению, в семье же дети получают и образец агрессивности: грубый отец, вздорная мать, неуважительные отношения с людьми – все это успешно и быстро формирует агрессивность у ребенка.

**Подведем итоги:**

· В основе агрессивного поведения лежат гнев и страх.

· Закрепленное агрессивное поведение становится стойкой чертой личности – агрессивностью характера.

· Причины гнева могут быть физиологическими (боль, голод, дискомфорт и т.п.), психологическими (ограничение свободы, неосуществленные ожидания, психологические травмы и т.п.) и социальными (влияние окружения, СМИ, воспитание в семье). Прежде чем что-то предпринимать, найдите причину гнева.

· На разных возрастных этапах агрессивность проявляется по-разному и требует разной стратегии воспитания.

· Наказание не излечивает от агрессивности, а вызывает ее усиление.

· Борьба с агрессивностью ребенка – это в первую очередь борьба со своей собственной агрессивностью.

· Агрессивность невозможна, если воспитаны любовь, сострадание, уважение к людям.

· Лучшее воспитание – личный пример.