

АГРЕСІЯ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ: ПРИЧИНИ, СПОСОБИ КОРЕКЦІЇ, ПРАВИЛА ДЛЯ ДОРОСЛИХ

Що ж таке агресія? Важко дати однозначне визначення терміну «агресія». У цілому вважають, що агресія - це деструктивна поведінка, яка суперечить нормам і правилам співіснування у суспільстві, яка приносить фізичний і моральний збиток людям або викликає у них психологічний дискомфорт.

Чому ж діти поведуться агресивно? Причин може бути декілька, і до агресивної поведінки найчастіше призводить будь-яка їх комбінація. Це можуть бути **особливості організму**. Виникненню агресії можуть сприяти деякі соматичні захворювання. Також ні для кого не секрет, що вроджені особливості темпераменту мають певний вплив на нашу поведінку: це і швидкість проведення нервових імпульсів, і збудливість, і особливості гормонального фону. Але це лише фізіологічна особливість, головну роль все ж таки відіграють соціальні фактори, зокрема - сім'я.

Несприятлива ситуація в родині, школі, виховання можуть бути причиною агресивної поведінки. Якщо дитині не вистачає уваги і турботи з боку батьків, вона може ставати жорстокою і озлобленою. У дитинстві великий вплив на ідентифікацію дітей мають батьки, і якщо в сім'ї присутня агресія, яка сприймається дитиною як нормальне явище, то з великою ймовірністю у дитини виникають відповідні «трафарети» поведінки. Нерідко дорослий або одноліток відповідає на дитячу агресію агресією, що призводить до замкнутого кола: сторони відповідають злом на зло.

Дуже поширеною помилкою багатьох батьків є **заборона будь-яких агресивних дій**, а також покарання за неї. Дорослі часто вважають, що агресія дорівнює насильству, і забороняють дітям гратися в ігри навіть з найменшими «ворожими» проявами. Якщо така ситуація повторюється декілька разів, то дитина не вчиться розуміти і контролювати себе, а тільки стримує в собі гнів, що призводить до різних негативних наслідків аж до психосоматичних захворювань.

У підлітків до перерахованих вище причин може додаватися фактор вікового кризи. Значимість кризи підліткового віку часто переоцінюють, тавсе ж вона може сильно впливати на настрій і поведінку дитини.

У дітей шкільного віку агресію потрібно діагностувати. А для проведення кваліфікованої діагностики агресивності слід звернутися до фахівця-психолога, який зможе оцінити ступінь вираженості і закріплення агресивної поведінки, використовуючи різні методики: опитувальники, анкети для батьків, бесіду з дитиною, спостереження, проектні методики, тести і інше. Не варто батькам самим шукати методики в Інтернет мережі і самостійно намагатися поставити психологічний діагноз дитині. По-перше, знайдений матеріал може бути неякісним або втратити актуальність. По-друге, занадто велика суб'єктивність і батьків, і дитини, вони вже пов'язані взаємостунками, що неодмінно позначиться на чистоті дослідження. По-третє, діагностика зазвичай включає в себе цілу «батарею» методик, і недостатньо заповнити одну анкету, щоб оцінити агресивність дитини.

Не варто зволікати з походом до фахівця: чим раніше буде проведена діагностика та надано рекомендації, тим легшою буде корекція.

Способи корекції агресії у дітей шкільного віку різні. Як же допомогти агресивній дитині? Перш за все потрібно зрозуміти, що дитина поводиться агресивно не тому, що вона погана або неправильна, а тому, що не знає, як інакше вирішити ситуацію або привернути до себе увагу. І завдання дорослих - допомогти маленькій людині, а не звинувачувати і принижувати її.

Саме тому **дорослим варто дотримуватися деяких правил:**

1. Повинен бути зворотній зв'язок щодо конкретних вчинків дитини, а не про її особистість. Замість того, щоб говорити дитині, що вона погана, невихована і т.д., слід звертатися до фактів (що сказала / зробила, як при цьому поводитися. Є ще одна обов'язкова умова, якої треба дотримуватися. Так зване правило «тут і зараз», тобто, не прагнути пригадати дитині всі схожі випадки, які траплялися, можливо, у минулому).
2. Використовувати «Я-повідомлення». Слід говорити НЕ «Чому ти досі не прибрав іграшки?», А «Мені неприємно, що навколо такий безлад. А тобі?».
3. Контролювати власні негативні емоції, знімати напругу ситуації. Відповідна агресія у вигляді криків, заборон і недовіри викличе у відповідь тільки більший опір дитини. А ось демонстрація моделі конструктивної неагресивної поведінки допоможе згладити конфлікт і дасть дитині приклад для наслідування.
4. Обговорювати вчинок дитини наодинці. Обговорювати інцидент з агресивною поведінкою потрібно якомога швидше, спокійно і адекватно, без свідків і засудження на публіці.
5. Спокійно ставитися до ситуації, де проявляються елементи незначної агресії.
6. Заохочувати навіть мінімальні позитивні зміни у дитині. Так дитина відчує, що її люблять, приймають і цінують.

Дотримання цих правил допоможе вибудувати контакт з агресивною дитиною, створить атмосферу довіри, в якій дорослий - це друг і помічник.

Та все ж, **як працювати з агресивною дитиною?..** Робота з агресивною дитиною повинна вестися в трьох напрямках.

Робота з її гнівом. Необхідно навчити дитину прийнятним способам вираження фізичної і вербальної агресії. Ними можуть бути: спортивні ігри (біг, стрибки, метання м'ячів); підручні засоби (легкі м'ячики, м'які подушки, гумові молотки, газети - все, що можна безпечно бити, кидати, м'яти, комкати); гра з піском, водою, пластиліном, глиною (ігри з піском і водою заспокоюють, крім того, в піску можна закопати фігурку, що символізує ворога. Із глини або пластиліну можна зліпити фігурку кривдника, зім'яти і відновити її при бажанні); різні вправи на зняття м'язевого напруження; гра «обзивалки». Заздалегідь домовляємося з дітьми, якими необразливими словами можна називати один одного (це можуть бути назви фруктів, овочів, меблів, дерев і т.д.). Потім по колу в швидкому темпі передаються обзивалки, сформульовані так: «А ти, ..., морквина!». Слід домовитися про те, що це гра, тому один на одного ми не ображаємося. У заключному колі обов'язково потрібно сказати сусідові що-небудь приємне: «А ти, ..., сонечко!»; «Торбинка для криків». Перед початком уроку чи заняття або в момент «закипання» гніву кожен може підійти і як можна голосніше крикнути на нього. Після заняття діти можуть «забрати» свій крик назад, якщо захочуть.

Навичкам розпізнавання і контролю негативних емоцій потрібно навчатися. Агресивним дітям складно розпізнавати свої і чужі емоції. Можна допомогти їм навчитися це робити за допомогою таких дій. Це може бути використання в класі плакатів із зображеннями різних емоційних станів (з назвами емоцій або без, в останньому випадку можна попросити дитину назвати емоцію зображеного на картинці). Дітей можна попросити намалювати малюнки на теми «Коли я серджуся», «Коли я радію» і т.д. Додайте на великому аркуші на стіні заздалегідь намальовані фігурки людей, зображених в різних ситуаціях, але без промальованих осіб. Тоді дитина зможе при бажанні підійти і завершити малюнок, а також прокоментувати його.

Дуже часто емоційній реакції передують тілесні відчуття. Вчасно реагуючи на сигнали тіла, можна оцінювати свій емоційний стан. Спочатку можна ставити дитину перед дзеркалом і просити її описати свій настрій і почуття в даний момент. Потім можна обходитися без дзеркала, просто ставлячи питання. Велике значення мають ігри. Наприклад, гра «Камінчик в черевіку». Суть гри: наші негативні переживання дуже схожі на маленький камінчик в черевіку - спочатку він не дуже заважає, але поступово завдає все більшого дискомфорту. І якщо його не витрусити, то на наступний день, надягаючи черевіки, ми знову відчуємо біль. Якщо ж при щонайменшій незручності ми позбудемося камінчика, то нога залишиться неушкодженою. Тому корисно говорити про свої проблеми відразу, як тільки їх помітиш.

Формування здатності до емпатії, довіри, співчуття, співпереживання.

Не вміючи розпізнавати емоції оточуючих, агресивна дитина зазнає труднощів з емпатією, вона не здатна поставити себе на чийсь місце. Вважається, що якщо агресор зможе поспівчувати «жертві», його агресія в наступний раз буде слабкішою. Саме тому системна робота щодо розвитку співпереживання є такою важливою.