

ВВЕДЕНИЕ

В детстве нас много учат: говорить, читать, писать, кататься на коньках, не болтать во время еды, не показывать язык посторонним, но есть важнейший навык, которому, к сожалению, в детстве мало кого учили и учат - навык распознавания собственных чувств и эмоций. К эмоциям вообще отношение было скептическое. Почему-то нельзя было их выражать, показывать, чувствовать. Дескать, эмоции (причём любые) — это скорее *проявление слабости*.

В результате такого воспитания уже взрослые люди сталкиваются с проблемой непонимания своих чувств и эмоций. Проблемой непринятия и отторжения. А тем временем, именно наши эмоции являются важными сигналами для психики, которые помогают ей ориентироваться и адаптироваться в мире. Бесполезно запрещать чувствовать. При таком запрете человек может перестать распознавать и осознавать чувства, но не перестанет их испытывать.

Эмоции — это психические реакции человека на всё, что происходит снаружи и внутри, которые имеют сугубо индивидуальное значение для каждого. **Чувства** — это более сложные сочетания эмоций, многие из которых могут содержать в себе разнонаправленные эмоции. Например, такое сложное чувство как обида, может содержать в себе гнев, печаль и страх.

Каждая эмоция и каждое чувство отражаются в телесных реакциях — **ощущениях**. Именно поэтому, игнорирование наших эмоций и чувств может привести к игнорированию физического недомогания, к стрессу и фрустрации — растерянности относительно своего состояния.

ГНЕВ является одной из базовых эмоций, которая в свою очередь является прототипом многих чувств, в том числе и **АГРЕССИИ**. Каждое из этих чувств имеет определенные черты и причины, стимулирующие данное проявление эмоции, и может граничить с другими чувствами. Если у вас не получается точно определить чувство, то нужно переходить на более глубокий уровень, в данном случае это гнев.

Ведь вспышки гнева – это естественный способ выпустить пар для ребенка. У детей еще не полностью сформированы нейронные связи в лобном отделе коры головного мозга, который отвечает за контроль над эмоциями и соответственно чувствами.

Профилактика острых проявлений

Лучший способ помочь ребенку развить нейронные связи – проявить эмпатию. Если ребенок чувствует поддержку родителей, у него формируется базовое доверие к миру, в том числе и близость с родителями. Так же можно проговаривать вслух: «А что ты чувствуешь?», направляя ребенка на его чувственный уровень и предлагая самому определить свои чувства и эмоции. Если ребенку ее не хватает слов для словесного определения, вы помете ему их предлагать с обязательным проговариванием значений.

Если ребенок чувствует, что вы его поддерживаете и понимаете, у него больше шансов «раскопать» в себе причины гнева. Вам не нужно соглашаться или не соглашаться. Покажите ребенку, что вам безразличны его чувства: «Мой хороший, мне так жаль, что ты думаешь, будто я тебя не понимаю. Наверное, ты чувствуешь себя таким одиноким.»

Способы работы с гневом

Пресекайте физические проявления гнева. Твердо и спокойно говорите ребенку, что причинять вред окружающим недопустимо: «Ты очень зол. Но бить людей нельзя, как бы ты ни был расстроен. Можешь топтать ногами, чтобы показать, как ты зол, но причинять боль другим нельзя».

Вместо того, чтобы наказать его, когда он начинает злиться, кричать и капризничать, измените свое поведение. Сделайте что-то «нешаблонное», то, что вы обычно не делаете в такой ситуации. Вы можете начать петь песни, танцевать, возможно самому плакать. Но главное напоминайте себе, что сейчас не происходит ничего страшного. Если ребенок увидит, что Вы реагируете спокойно

или нестандартно, он переключится и постепенно научится справляться с гневом, не будет предавать ему такое большое значение.6

Старайтесь не только слушать, но и слышать ребенка. Ведь все люди переживают, что их не слышат. Дети не исключение. Если ребенок чувствует, что его пытаются понять – он успокаивается.

Агрессия

Агрессия – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический и моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт

Агрессивность – это свойство личности, выражающееся, по мнению А.А. Реана, в готовности к агрессии.

Агрессивное поведение детей – вербальная и физическая активность, направленная на причинение вреда собственному здоровью, людям, животным, внешним объектам. Основано на негативных эмоциях, желании навредить. Проявляется непослушанием, раздражительностью, жестокостью, оскорблениями, клеветой, угрозами, отказами от общения, актами насилия (укусами, ударами).

Начиная с младенческого возраста можно наблюдать, как ребенок улыбается, хмурит бровки, сосредоточенно что-то рассматривает, со вздохом облегчения успокаиваются: малыш, познавая мир, развивается. Это очень правильное определение: ребенок реагирует, пусть своеобразно, важно зафиксировать в своей памяти: какие именно эмоции испытывает ребенок и когда. Ошибка может заключаться в другом: заострение внимания на ключевых моментах, не обращая на мелочи, но именно они составляют основу психологии ребенка. Учитесь подмечать всё, но не стоит предавать всему глобальное значение. Ребенок познает мир, а Вы его.

Причины

Отмечается проявление агрессивности в поведении ребенка, если у него имеются какие-либо физические, или психологического рода изъяны. Чувство неполноценности перед другими детьми, насмешки с их стороны первоначально вызывают агрессию на уровне защитной реакции, но со временем изменения в психологии ребенка могут перейти в другую форму – месть.

1. Особенности врожденного темперамента и нервной системы.
2. Неполное или неправильное воспитание.
3. Неуверенность в себе, вызванная постоянным страхом или стрессами.
4. Проявление агрессии в окружающей среде ребенка (семья, детский коллектив).
5. Достижение лидерства в группе путем унижения достоинства других.

Факторы, влияющие на появление агрессивного поведения

1. Стиль воспитания в семье (гипо- и гиперопека).
2. Повсеместная демонстрация сцен насилия.
3. Нестабильная социально – экономическая обстановка.
4. Индивидуальные особенности человека (сниженная произвольность, низкий уровень активного торможения и т.д.).
5. Социально-культурный статус семьи и т.д.

Проявлению агрессивности у дошкольников обычно предшествуют переживания обиды, ущемленного самолюбия. Впервые агрессивность возникает именно в психотравмирующей ситуации и направлена против тех, кого ребенок считает причиной конфликта. Наиболее типичными являются такие ситуации:

- конфликты с родителями, особенно частые, унижительные,
- несправедливые, с точки зрения ребенка, наказания; ревность к появившемуся в семье младшему ребенку; изолированность в группе сверстников;
- насмешки и обиды со стороны ровесников.

Все дети в большей или меньшей степени боятся (избегают) неодобрения со стороны взрослых. Этот страх может привести к развитию устойчивого конформиста, но и при этом сохраняется вероятность, что глубоко внутри будет расцветать подавляемая злость. Когда у 2-летнего ребенка начинает развиваться чувство собственного достоинства, он начинает часто говорить «нет» - то вполне закономерная и желаемая реакция. Если взрослые отвечают на каждое «нет» злостью, раздражением и дисциплинарными воздействиями, цель которых – победить ребенка (иногда так и говорят: «сломать»), то у ребенка развивается злость, и чувство «небезопасности». И чем интенсивнее эти переживания, тем выше потребности в компенсации.

Экспериментальное отображение полового взаимодействия

В раннем детстве человек учится проявлять агрессию и злость. Американский психолог А. Бандура провел и описал следующий эксперимент. Первая группа пятилетних детей наблюдала, как взрослые проявляли агрессию по отношению к пластиковой кукле. Вторая группа детей не имела подобного опыта. Обе группы подверглись воздействию фрустрирующей ситуации: они играли с любимыми игрушками, потом игра была внезапно прервана, и детей отвели в другую комнату, где была пластиковая кукла и еще несколько игрушек. Дети в обеих группах демонстрировали агрессивное поведение, но дети из первой группы переносили свою агрессию на пластиковую куклу гораздо чаще, чем дети из второй группы. Более того, многие дети из первой группы совершали те же действия, что и взрослые, моделировавшие ситуацию. Примечателен тот факт, что обе группы реагировали на фрустрирующую ситуацию агрессивным поведением, но проявляли при этом различные модели или стили агрессии. По этому поводу Дж. Паттерсон отмечает, что способы проявления агрессии могут не только усваиваться в результате наблюдений за поведением окружающих, но и вызываться прямым подкреплением.

Это подкрепление может иметь множество вариантов. Например, брат кричит на сестру, она отвечает ему криком и при этом еще обзывает его. Затем брат

ударяет сестру, она отдает тем же и так далее. Аналогичное явление часто имеет место во взаимодействии родителя и ребенка: ребенок ведет себя вызывающе, взрослый пытается принудить его к послушанию и тем самым только усиливает агрессивные проявления ребенка.

Виды

Хорошо известна классификация агрессивных реакций А. Басса и А. Дарки, которая помогает правильно понять те или иные поведенческие проявления:

- физическая агрессия – использование физической силы против другого лица;
- косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная;
- раздражение – готовность к проявлению негативных реакций при малейшем возбуждении (грубость, вспыльчивость);
- негативизм – оппозиционная манера поведения – от пассивного сопротивления до активной борьбы;
- обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия;
- подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности (по отношению к людям) до убежденности в том, что они умышленно причиняют вред;
- вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через определенную форму (например, крик), так и через словесное содержание (например, оскорбление или сплетни);
- чувство вины – возможное убеждение человека в том, что он плохой, поступает зло, а также оно выражает его угрызения совести.

Последствия неэкологичного проживания агрессии

Ключевыми последствиями агрессии являются:

- неумение общаться в обществе;
- отчуждение в детском коллективе и, как следствие, неприятие себя и развитие комплексов;
- неприспособленность к условиям жизни в обществе;
- потеря личных и чужих границ, ориентации в ситуации.

Рекомендации родителям:

1. Желание сбежать — это нормально

Все без исключения родители, сплошь и рядом, день за днем, думают и чувствуют нечто подобное. На каких-то этапах эти мысли посещают их раз по пятьдесят в сутки, на других — не чаще одного-двух раз за неделю. И все, что требуется от любого из вас, — примириться с тем, что это норма, а те, кто отказывается это сделать, — просто лицемеры. Невозможно вырастить ребенка, избежав нервотрепки, и не надо комплексовать по этому поводу. Раздражение по отношению к любым другим детям и их поведению, кроме собственных, никто не считает ненормальным или достойным порицания.

2. Родители — тоже люди

Когда вы последний раз пообедали где-нибудь без детей? А проводили вечер с друзьями, ни разу даже не затронув в разговоре детскую тему?

Дело в том, что дети безошибочно чувствуют, что происходит вокруг них, и что ваше личное понимание успеха в жизни теперь связано исключительно с тем, чего смогут добиться они. Не слишком ли неподъемное осознание для детской психики?

Ведь если у детей не будет перед глазами с самого раннего детства примера гармонично выстроенной жизненной схемы, то, повзрослев, они не будут знать, как им строить свою собственную.

Можно и нужно занимать себя спектром своих интересов: это и любимая работа, и традиции романтического отдыха вдвоем, и разнообразные спортивные события (теннис, гребля, футбол — что угодно), и многое-многое другое.

3. Обеспечьте прочные границы

Во всем, что касается действительно важных принципов, вы должны проявлять солидарность, если хотите, чтобы ваши дети выросли счастливыми и полноценными людьми.

4. Пряник побеждает кнут

Это не означает, что вы должны награждать чем-то детей за каждое сказанное ими вежливое слово или платить им за уборку их собственной комнаты.

Когда же дело касается чего-то более существенного, что вы хотите обговорить с ними заранее, так же важно в первую очередь пользоваться пряником, а не кнутом. Пообещайте ребенку его любимое блюдо на ужин, если он будет хорошо вести себя на прогулке в парке; скажите, что будете давать ему больше денег на одежду, если он будет поддерживать порядок в комнате в течение месяца.

5. Строгость нужна не всегда

Не обобщайте : «Ребенок не может быть плохим, но он может делать плохие вещи».

НУЖНО ДАВАТЬ ОЦЕНКУ НЕ РЕБЕНКУ, А ЕГО ПОВЕДЕНИЮ.

Положительные ярлыки — совершенно иное дело. Если такой ярлык соответствует действительности (не нужно лишний раз давить на ребенка, заставляя его соответствовать вывеске, которой он соответствовать не в состоянии), он также «тянет» ребенка к обозначенным на нем качествам: рассудительности, аккуратности, смелости и так далее.

6. Право на выражение эмоций

Если кто-то плачет при вас, нужно говорить не «Прекрати лить слезы», а «Ну хорошо, поплачь, поплачь. Легче станет».

РЕБЕНОК, КОТОРЫЙ НЕ МОЖЕТ ВЫРАЗИТЬ СВОИ ЧУВСТВА, НЕ МОЖЕТ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИХ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вспышки гнева - естественный способ выпустить пар. Необходимо устанавливать границы возможных проявлений гнева(агрессии) и обсуждать их в договорной форме с ребёнком. Не всегда всё что произносит человек/ребёнок в агрессивном состоянии нужно принимать на свой счёт. Все слова, что произносятся — это формы внутреннего состояния ребёнка. Они отражают его эмоции, а не Вас и ваши поступки. Важно в такой момент посмотреть на ситуацию глазами ребёнка, встать на его сторону и проговорить, что Вы принимаете его и все его эмоции и чувства. Когда накал ситуации уже спал, важно обсудить случившееся и рассказать о том, как себя чувствовали Вы. Во время самой ситуации ни смотря ни на что не идите на за эмоциями ребёнка. У Вас есть своя твёрдая, понимающая и принимающая позиция. Не всегда ребёнок сможет понять и объяснить причину своего поведения. Вы можете ему помочь, но не устанавливать чуткую причинно-следственную связь.

Подготовила:
Педагог-психолог МАДОУ
МО г. Краснодар
«Центр – детский сад № 231»
Щёголева Д.А.