

## Агрессия и агрессивность

Агрессия и агрессивное поведение – одна из актуальных проблем не только школьной, но и в более широком смысле – человеческой жизни. Это достаточно сложное и противоречивое явление.

Агрессивность – симптом внутреннего неблагополучия, неудовлетворенности своим положением в отсутствие видимых перспектив его улучшения.

**Агрессия** – это форма поведения, нацеленная на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

**Агрессивное поведение** – действия человека, демонстрирующего свое превосходство, несогласие, неуважение по отношению к кому-либо или чему-либо.

**Агрессивность** – психическое свойство (качество) личности, заключающееся в готовности и предпочтении использования насильственных средств для реализации своих целей.

Агрессивное поведение может выражаться в угрозе, криках, ругани, вспыльчивости, грубости, сплетнях, злобных шутках, негативизме, физических действиях против кого-либо.

Все эти виды агрессии можно наблюдать у людей любого возраста. Иногда они проявляются с самого раннего детства.

## Причины агрессии:

- Характер и система семейного воспитания
- Условия микросреды (сверстники, знакомые)
- Средства массовой информации
- Возрастные и индивидуальные особенности
- Физические условия окружающей среды (шум, жара, теснота, загрязненный воздух)
- Влияние психоактивных веществ (алкоголя, наркотиков)

## Особенности проявления агрессивных реакций у детей:

У младших школьников агрессия чаще проявляется по отношению к более слабым или успешным ученикам в форме насмешек, обзываний, драк, желаний что-то испортить.

Опыт показывает, что подобным поведением отличаются дети из семей, где родители очень строги, либо отличаются излишней мягкостью.

Иногда за детской агрессией скрывается отчаянная попытка ребенка привлечь к себе внимание, пусть даже со знаком минус.

Также причиной агрессии могут стать зависть, обида или несправедливое отношение к нему окружающих.

Специфической особенностью агрессивного поведения ребенка в подростковом возрасте является его зависимость от группы сверстников.



В данном возрасте быть агрессивным часто означает желание казаться сильным.

## Как справиться с негативными чувствами?

### 1. Говорить то, что чувствуешь

Взаимосвязь гнева и агрессии не вызывает сомнений. У большинства детей эмоции гнева приводят к агрессивному поведению.

Одним из признаков зрелой личности является умение чувствовать собственный гнев в те моменты, когда он только появляется.

Нужно ориентировать ребенка на словесное разрешение любой ссоры, без оскорблений и драк (подобное поведение интерпретируется, как неумение выразить свои чувства другим способом). Если Вы знакомы с таким поведением своего ребенка, стоит объяснить ему, как выражать негативные эмоции приемлемым способом: «Я очень зол!», «Я не знаю, что я сделал бы с...», «Я сейчас просто взорвусь от ярости!» и т.п.

Если ребенок сердится, спросите его: «Ты злишься?». Если в ответ он начнет жаловаться – выслушайте, активно обобщая то, что он говорит: «Конечно, тебе обидно!» или «Знаю, тебе неприятно, ты такого не ожидал...».

Осознающие собственные переживания люди справляются со сложными ситуациями гораздо легче.

## 2. Не провоцировать агрессивное поведение. Действовать по принципу «Не лить масла в огонь».

Основная задача родителя или учителя, сталкивающегося с детско – подростковой агрессией – уменьшить напряжение ситуации.

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

- повышение голоса, крик, негодование, изменение тона на угрожающий;
- демонстрация власти («*Будет так, как я скажу!*», «*Мал еще, чтобы мне указывать!*»);
- агрессивные позы и жесты (сжатые челюсти, кулаки, перекрещенные руки);
- сарказм, насмешки, высмеивания и передразнивания;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- негативная оценка личности ребенка или сравнение с другими детьми («*Вы все одинаковые*», «*Ты, как всегда*», «*Ты ему и в подметки не годишься*» и др.);
- нотации, проповеди, жесткие требования, давление.

Если ребенок близок к скандалу, и Вы хотите сдержать его, попробуйте сделать следующее:

- извинитесь («*Извини, я наверно чем-то тебя обидел(а), если ты разговариваешь со мной в таком тоне*»);
- выйдите из комнаты;
- переведите разговор на другую тему;
- возьмите ребенка за руку и спросите, что его так сильно раздражает.

Если такое поведение не для Вас, твердо скажите: «*Когда ты кричишь, я ничего не понимаю. Давай успокоимся и продолжим наш разговор*».

Конечно, наивно думать, что от одного разговора с ребенком злость и враждебность навсегда покинут ваши отношения. Стоит запастись

терпением! Главное – не показывать агрессию детям, а стараться...

## 3. Демонстрировать в своем поведении конструктивные способы разрешения конфликтных ситуаций. Например, когда Вы очень на кого-то разозлились, то:

- Дайте себе минуту на размышление и, что бы ни произошло, не бросайтесь сразу «в бой».
- Мысленно сосчитайте до 10, сконцентрируйте при этом внимание на своем дыхании.
- Попробуйте улыбнуться и удержать улыбку несколько секунд.
- Если не удастся справиться с гневом, постарайтесь быстро покинуть зону конфликта и побыть наедине с собой некоторое время.

## 4. Обратиться в школьную службу примирения.

Подробнее о ее работе можно ознакомиться по ссылке: <https://vk.com/@-201381659-shkolnaya-sluzhba-primireniya>.

О желании разрешить ссору или конфликт между детьми с помощью восстановительного подхода можно сообщить в устной форме куратору / медиатору ШСП, классному руководителю, или отправить письмо по e-mail:

[Kardyshevaelena@yandex.ru](mailto:Kardyshevaelena@yandex.ru)

с пометкой «*Помогите разрешить конфликт*»

**Режим работы ШСП**  
**МОУ «Средняя школа №2**

Приём заявок: ежедневно

Проведение программ примирения:

Понедельник, вторник, среда с 15.00 до 16.00

**Специалисты ШСП:**

Кузьмина Татьяна Сергеевна, куратор

Кардышева Елена Рихардовна, медиатор

Заморенова Арина Андреевна, ведущая кругов

сообщества

*Психологическая азбука*



# Что делать с детской агрессией?



*Школьная служба примирения*  
*МОУ «Средняя школа №2*  
*с углублённым изучением математики*  
*г. Жаргополя*  
*2021 г.*