

ЧТО ТАКОЕ АГРЕССИЯ

Агрессия (от лат. aggressio — нападение) — индивидуальное или коллективное поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда другому человеку или группе.

Агрессивное поведение может варьироваться по степени интенсивности и форме проявления: от демонстрации неприязни и недоброжелательства до словесных оскорблений («**вербальная агрессия**») и применения грубой физической силы («**физическая агрессия**»). Агрессия может выражаться и в **ненаправленных взрывах ярости** (крик, топание ногами, битье кулаками по столу, хлопанье дверьми и др.).



ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ АГРЕССИЯ У ДЕТЕЙ

1. Любому ребенку, подростку жаждет не просто внимания, но и **понимания, доверия взрослых**.
2. Агрессивность у подростков возникает в основном как форма **протеста** против непонимания взрослых.
3. Подросток ищет **выход внутреннему напряжению**, способ **утверждения себя** в глазах окружающих, в том числе в драке, ругани и пр.
4. Агрессия возникает при **отсутствии родительской любви** и при постоянном применении **наказаний** со стороны либо одного, либо обоих родителей
5. В подростковом возрасте проявляется тенденция **пробовать социальные нормы и правила «на прочность»** и через это проверять границы допустимого в своем поведении.
6. **Отсутствие реакции взрослых** на акты агрессивного поведения может вести к превращению его в привычную форму поведения.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ И РЕБЕНКУ

Позитивное, эффективное общение с агрессивным ребенком возможно, если взрослый обладает следующими навыками:

- говорит с ребенком о своих чувствах и переживаниях на языке «Я-сообщений»;
 - активно «слушает» внутренний мир ребенка, мир его чувств;
 - не оценивает личность ребенка, а говорит о нежелательных действиях ребенка;
 - видит в словах и действиях ребенка позитивные намерения;
 - обладает навыками саморегуляции своего эмоционального состояния.
- Психолог в индивидуальной или групповой работе с родителями и педагогами может помочь взрослым сформировать перечисленные навыки конструктивного общения с детьми.



Для преодоления и профилактики агрессивного поведения детей и подростков необходима **совместная работа родителей, педагогов и психологов.**

Необходимо научить детей и подростков:

- навыкам позитивного общения и взаимодействия с окружающими;
- приемлемым способам выражения своего гнева, безопасным для себя и окружающих (например, комкать и рвать бумагу; бить подушку или боксерскую грушу; топтать ногами; громко кричать, используя «стаканчик» для криков или «трубу», сделанную из ватмана; втирать пластилин в картонку и пр.)
- умению находить мирные пути решения конфликтов.

Проявляйте **любовь** к своему ребенку, не скупитесь в проявлениях своих чувств! Так вы поможете ему сформировать чувство **защищённости, безопасности и доверия к окружающему миру.**

Агрессия – это симптом того, что человеку плохо, что-то не так, что-то с ним происходит не то. Из этого "не то" он начинает агрессивно себя вести.

Когда ребенок видит, что его слушают и пытаются его интересы учитывать, он гораздо спокойнее начинает относиться к правилам в принципе.

Моменты близости помогают сохранить связь. Важно, чтобы подросток чувствовал связь со своей семьей.

(Из вебинара Анны Корниенко)



АГРЕССИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

(информация для родителей)

