

## Снижаем уровень агрессии

В этой статье мы поговорим о детской агрессии как о вторичном явлении.

Основное внимание, уделим внешним причинам возникновения детской агрессии, а так же формированию повышенного уровня агрессии у детей.

Несколько десятилетий назад проблемы в поведении ребенка, нарушения в развитии его личности, в том числе высокий уровень агрессии, педагоги и психологи связывали со структурной деформацией семьи. Считалось, что проблемные дети вырастают в неполных семьях. Однако современные зарубежные и отечественные исследования отмечают важность не столько структуры семьи, сколько ее психосоциального благополучия.

Психосоциальная деформация семьи может иметь различные формы и причины.

1. В некоторых семьях, даже полных, детям уделяется недостаточное внимание. Родители могут быть заняты работой, могут просто не желать общаться с ребенком в необходимой степени. Удовлетворяя бытовые, физические потребности, родитель не удовлетворяет его психологические потребности в принятии, эмоциональной привязанности, любви, физическом контакте, уважении.

Недостаточное внимание ребенку характерен для безучастного типа воспитания. Этот не зависит от полноты семьи. При наличии папы и мамы ребенок, с его потребностями, желаниями, мнениями, интересами игнорируется. Такой тип воспитания часто приводит к формированию детской озлобленности, агрессивности и даже может привести к правонарушениям. Довольно часто семьи несовершеннолетних правонарушителей оказываются в общепринятом старомодном понимании «благополучными». То есть они нередко экономически вполне благополучны, родители не имеют вредных привычек, работают. Однако отношения внутри семьи нарушены. Что и приводит рано или поздно к детской агрессивности.

По результатам исследований, недостаточный контроль со стороны матери более опасен для развития личности ребенка, чем бедность семьи и даже криминальность родителей.

2. Мудрые слова, которые приписывают английской пословице, хорошо описывают вторую причину: «Не воспитывайте детей, они все равно будут похожи на вас. Воспитывайте себя».

Модели поведения, особенности общения, нормы, ценности, убеждения ребенок усваивает в семье. И чаще всего это происходит в процессе подражания родителям. То есть, у ребенка перед глазами всегда есть пример.

Формирование поведенческих отклонений происходит несколькими путями:

- во-первых, в процессе прямого привития ребенку асоциальных норм: «наглость – второе счастье», «бей первым», и др. Родители убеждают ребенка, что только так и можно достичь успеха в жизни;

- во-вторых, когда с самим ребенком родители, воспитатели, учителя, сверстники, ведут себя не лучшим образом, допускают физическое и психологическое насилие. Тогда ребенок начинает вести себя рано или поздно также по отношению к сверстникам и особенно младшим, слабым;

- в-третьих, усвоение агрессии происходит в процессе наблюдения ребенка за тем, как родители и другие значимые взрослые общаются с другими людьми.

3. Третья причина связана с особенностями здоровья. Нарушения [психологического благополучия](#), соматического и психического здоровья родителей, связанные с проявлениями агрессии неизбежно приводят к плохим последствиям для развития ребенка.

Этот вопрос сам по себе является темой для отдельных статей. Здесь мы скажем лишь о том, что ряд соматических заболеваний (некоторые эндокринные нарушения, травмы головы, заболевания нервной системы и др.) имеют в своей симптоматике, в том числе, и высокую агрессию, эмоциональную неустойчивость, взрывчатость.

[Патохарактерологическое формирование личности](#) родителя, наличие у него [акцентуации](#), например, [возбудимого](#) и [эпилептоидного типов](#), имеет в своем проявлении агрессивные вспышки, агрессивную манеру общения и, как следствие, директивное травматичное воспитание.

Нарушения психического здоровья из разряда [пограничных расстройств личности](#) получают все большее распространение в нашем обществе. Дети, воспитанные психически нездоровыми родителями, всегда страдают и несут груз тяжелых психологических и социальных последствий нездоровья родителей.

4. Исследованиями подтверждена тесная связь между чрезмерной строгостью, гиперконтролем родителей и высоким уровнем агрессии ребенка. У тех родителей, которые физически наказывали ребенка, были слишком строги, не давали необходимой степени свободы, вырастают более агрессивные дети, чем их сверстники из психологически благополучных семей.

Родители могут оценить в соответствии с далеко не полным перечнем вышеуказанных причин, есть ли им, о чем подумать относительно своего стиля воспитания, психологического благополучия семьи и самого себя.

Для профилактики нарушений в развитии личности ребенка, его поведения родителям полезно предпринять следующее:

1. Определите для себя, какие черты характера вы хотите воспитать в ребенке. Добавьте к этому образу эмоциональное благополучие ребенка. Вы наверняка хотите, чтобы ваша дочь или сын были не только воспитанными, но и счастливыми.

2. Осознайте свою степень ответственности за свои действия по отношению к ребенку, свою манеру общения с ним. Подумайте, как чувствует себя ваша дочь или ваш сын во время общения с вами, после общения. Каждое ваше действие и акт общения влияет на ребенка и имеет положительные или отрицательные последствия для его эмоций, личности, психики, соматического здоровья.

3. Задумайтесь и оцените, хорошо ли вы знаете и понимаете, чем живет ваш ребенок, счастливо ли ему живется с вами. Знаете ли вы, с какими трудностями он сталкивается и как справляется с ними? Найдите время для того, чтобы дать необходимый объем вашего внимания ребенку для удовлетворения его потребностей в вашей любви, эмоциональной связи и физическом контакте, признании, уважении.

4. Есть ли у вас с вашим ребенком доверительные отношения? Рассказывает ли вам ваша дочь или ваш сын о своей жизни или ограничивается дежурным ответом «нормально» на ваши вопросы?

5. Оцените свой стиль воспитания. Не слишком ли вы строги? Какие наказания, санкции и ограничения, которые вы применяете к ребенку, на самом деле не приносят никакой воспитательной пользы, а нужны именно вам, чтобы снять напряжение, поскольку вы рассержены, устали, обижены или чувствуете воспитательную беспомощность? Отделите свои эмоции и чувства от воспитательных действий. Помогите себе, приведите себя в норму. Ребенок не может отвечать за ваш эмоциональный дискомфорт. Прогуляйтесь, примите ванну, поговорите с друзьями или примените любые эффективные способы, снимающие эмоциональное напряжение. Воспитывайте только в спокойном состоянии, спокойным голосом.

6. Посмотрите на себя со стороны. Каким видит вас ребенок? Добрым, уравновешенным, спокойным, внимательным? Или рассерженным, грубым, подавляющим по отношению к членам семьи и к ребенку? Есть в вашем лице у ребенка образец культурного, уважительного отношения к другим людям? Есть ли у ребенка, в вашем лице, образец уверенного поведения в решении жизненных проблем?

7. Позиция родителя по отношению к ребенку всегда абсолютно правого по причине старшинства – неверная. Вы также можете ошибаться, быть не всегда знающим, уставшим и раздраженным. Родитель – живой человек со своими слабостями. Если вы на самом деле переживаете за ребенка, если вы его защита, научитесь в необходимых ситуациях, например, конфликтах, выражать сожаление и просить

прощения за свои действия и слова, которые наносят урон вашему сыну или дочери. Если после общения с вами ребенок заплакал, испугался, чувствует себя несчастным и одиноким, то это нужно исправить, загладить и восстановить самочувствие ребенка и ваши взаимоотношения.

8. Оцените свое физическое здоровье и уровень психологического благополучия. Только психологически благополучные родители могут создать атмосферу психологически безопасного общения в семье и воспитать счастливого гармоничного ребенка. Поэтому постарайтесь заняться своим физическим здоровьем, поскольку болезни снижают общую удовлетворенность жизнью. Выявите психологические причины, мешающие вам жить, снижающие жизненный тонус. Частые страхи, сниженная самооценка, тревожное состояние, сниженное настроение длительное время не являются нормой. Такие состояния можно и нужно корректировать самому или с помощью специалиста.

*Деркачева Лариса Владимировна,  
кандидат психологических наук, доцент*