

Агрессия - гнев

Что такое гнев? Чувство сильного негодования, которое сопровождается потерей контроля над собой. Синоним гнева - ярость. Кстати, в русском языке слово «гнев» произошло от слова «гной».

По Фрейду мы рождаемся с агрессией и необходимо направить ее в нужное русло.

Причины агрессии:

социальные - фрустрация, вербальное и физическое нападение, подстрекательство;

внешние - жара, шум, теснота - вспомните давку в автобусе, загрязненный воздух;

индивидуальные - личность, установки, половые признаки.

Агрессия не возникает внезапно, в человеке как бы накапливается «критическая масса».

Более агрессивными являются люди раздражительные, враждебно настроенные и с сильной концентрацией на каких-то событиях, фактах, со сниженным или повышенным самоконтролем. Существует несколько подходов в изучении и объяснении феномена агрессивности (инстинктивистская, фрустрационная, социального научения и т. д.)

Например, Фромм различал два вида агрессии:

- доброкачественная;
- злокачественная.

Еще один взгляд на типологию агрессии:

- 1) физическая;
- 2) вербальная;
- 3) раздражение;
- 4) негативизм;
- 5) косвенная, направленная (сплетни, злобные шутки), и ненаправленная (крики в толпе, топанье ногами и т. п.)

Причины агрессии:

- соматические заболевания;
- заболевания головного мозга;
- социальные факторы;
- воспитание (жестокость матерей к сыновьям может вызвать в дальнейшем жестокость сыновей к женщинам; отсутствие ласки, внимания - дети всякими способами стараются этого внимания).

Способы выражения, проявления агрессии:

- Прямо заявить о своих чувствах (вербально и ли невербально).

- Выразить гнев в косвенной форме (на человеке или предмете, неопасном для человека способом; это - перенос).
- Сдерживать гнев, загоняя его внутрь - это приводит к психосоматическим расстройствам.
- Задерживать негативную эмоцию до момента ее наступления, выяснять ее причину (рефлексия), устранение причины в кратчайший срок.

Взаимодействие с агрессивными детьми

- Обучение агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме (упражнение «Выпускание пара» и другие).
- Обучение детей приемам самоконтроля, умению владеть собой в различных ситуациях.
- Отработка навыков общения в различных конфликтных ситуациях (ролевые игры).
- Формирование таких качеств, как эмпатия, доверие к людям и т. п.

Тревожность

Тревога - эпизодические проявления беспокойства, волнения (это не всегда негативно, бывает тревога конструктивная и деструктивная - так же, как и страх). Тревога - мобилизирующая и расслабляющая (парализующая).

Страх - одна из эмоций, сопровождающей тревогу.

Есть страхи нормальные, возрастные, а есть патологические. Можно считать нормой, если ребенок в 6 - 7 лет боится своей смерти, в 7 - 8 лет – смерти родителей, а в 7 - 11 боится быть не тем, сделать что-то не то. Но если страхов становится много, то это уже говорит о тревожности.

Часто тревожность у детей появляется в тех семьях, где нарушены детско-родительские отношения:

- тревожные родители;
- родители, озабоченные различными неурядицами;
- родители - пессимисты;
- родители, которые прогнозируют негативное будущее своего ребенка.

Причиной возникновения тревожности может стать отношение учителя к ребенку, его неудачам, успеху и т. п.

Специалисты считают, что в дошкольном возрасте более тревожны мальчики, в 9 - 11 лет - поровну, а после 12 лет наблюдается резкое увеличение числа тревожных девочек. Девочки тревожатся по поводу взаимоотношений (ссоры, разлуки, обиды), мальчики - из-за насилия во всех его аспектах.

За последнее время количество тревожных детей увеличилось.

Тревожность развивается из-за:

- ❖ негативных требований, которые могут поставить ребенка в зависимое положение или унижить;
- ❖ неадекватных, завышенных требований;

- ❖ противоречивых требований (родителей, школы).

Взаимодействие с тревожными детьми

Работа ведется по трем направлениям.

1) *Повышение самооценки ребенка:*

- ❖ позитивное подкрепление;
- ❖ использовать имя ребенка при общении с ним;
- ❖ хвалить в присутствии других;
- ❖ визуально отмечать достижения (в стенных газетах, на листках достижений и т. д.);
- ❖ давать престижные поручения (раздать тетради, написать на доске дату и т. п.);
- ❖ не сравнивать с другими;
- ❖ избегать заданий, где учитывается время;
- ❖ предупреждать о том, что спросят, вызовут к доске (называть конкретно, о чем спросят);
- ❖ не торопить с ответом;
- ❖ использовать контакт «глаза в глаза»;
- ❖ при работе с классом использовать обсуждение проблем тревожности, страха, тогда ребенок поймет, что не только у него есть такие проблемы.

2) *обучение способам снятия мышечных, эмоциональных напряжений (мышечные зажимы в области лица, шеи и живота);*

- ❖ массаж;
- ❖ физическое поглаживание;
- ❖ маскарады, шоу;
- ❖ раскрашивание лица, изготовление масок, разыгрывание сценок в масках;
- ❖ использование позитивных установок («Я - смелый!», «У меня все получится! и т. п.);
- ❖ психологическая гимнастика (Чистякова, Фоппель).

3) *отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка (ролевые игры):*

- ❖ роли сильных героев;
- ❖ подстройка к будущему (как полученные навыки в игре можно будет использовать в жизни);
- ❖ игры с куклами (использование разных ролей: и смелых, и трусливых);
- ❖ рисование различных ситуаций с дальнейшим разыгрыванием их;
- ❖ чтение рассказов, сказок и разыгрывание их.

Работа с родителями тревожного ребенка

- ❖ самопознание родителями себя;
- ❖ повышение самооценки родителей

- ❖ анализ воспитательных приемов;
- ❖ разбор ситуаций (например, бабушка просит помощи для внучки, у которой на глазах избили ее отца);
- ❖ приемы воспитания взрослости, ответственности у детей;
- ❖ делать меньше замечаний;
- ❖ не высмеивать страхи детей;
- ❖ завести животное, чтобы ребенок мог почувствовать себя значимым, сильным, ответственным.