Методические рекомендации на тему:

***«Профилактика и коррекция агрессивного поведения приемного ребенка»***



***Содержание***

Понятие агрессии ……………………………………………. 3

Виды агрессии ………………………………………….....4

Формы агрессивного поведения ……………………………. 5

Причины агрессии ……………………………………………6

Аутоагрессия ……………………………………………. 9

**Агрессия**

Психологический словарь дает следующее определение агрессии как мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (состояние напряженности, страха, подавленности).

**Агрессия Эрих Фромм**

Э. Фромм разделяет агрессию на ***доброкачественную*** и ***злокачественную***. **Доброкачественная агрессия** появляется в момент опасности и носит оборонительный характер. Как только опасность исчезает, затухает и данная форма агрессии. Это инструмент адаптации живого организма, наша реакция на угрозу жизни. Она свойственна и людям, и животным, и возникает спонтанно как реакция на угрозу, с целью ее устранения.Встречаясь с угрозой, мы выбираем один из двух вариантов поведения: защита – гнев (ярость и атака) или страх и бегство.

Наш организм достаточно сложная система. И в ней заложено большое количество программ (механизмов) для решения двух важных задач, которые мы решаем в течение жизни. Задачи выживания и развития. Мы об этом с вами уже говорили. Так вот, при стрессовых состояниях, ощущении опасности, при страхе, тревоги и шоковых состояниях включается программа выработка нашими надпочечниками определенных гормонов, которые мобилизуют организм в экстремальных ситуациях и повышают его силу и выносливость. **Считается, что норадреналин - гормон ярости, а адреналин - гормон страха.** Адреналин и Норадреналин тесно связаны друг с другом. В надпочечниках Адреналин синтезируется из Норадреналина, что ещё раз подтверждает давно известную мысль, что эмоции страха и ненависти родственны, и порождаются одна из другой.

*Интересно, что у разных животных соотношение клеток, синтезирующих адреналин и норадреналин - колеблется. Весьма значительное количество Норадреноцитов встречается в надпочечниках хищников и почти не встречается у их потенциальных жертв. Например, у морских свинок они почти совсем отсутствуют. Вероятно, именно поэтому лев — царь зверей, а морская свинка дрожит от каждого шороха.*

Подобная агрессия, возникающая в связи с угрозой жизни и здоровья, не развивается, не накапливается и не проявляется пока нет особых условий и стимула. Ее не нужно бояться и ее проявление не делает нас автоматически «злыми». В этих реакция мы ближе к животному миру, однако, есть одно отличие. Животные могут реагировать только на непосредственную угрозу, то, что именно сейчас воздействует на них. Однако человек обладает воображением и способностью прогнозировать свое и чужое поведение, в результате чего он вполне может представить опасную ситуацию, которая еще не наступила.

*Представьте себе ситуацию, когда ребенок выбежал на пустую проезжую часть, его мать, увидев это, гневно требует от ребенка немедленно вернуться на тротуар, дергая его за руку в сторону тротуара. Ее действия агрессивны, но что стоит за ними? Несмотря на то, что дорога пуста, она видит резкий поворот дороги и понимает, что в случае, если машина будет ехать быстро, то водитель может не успеть увидеть ребенка вовремя и затормозить. Быстрый анализ ситуации и*[*воображение*](http://www.voobrazenie.ru/)*приводит к тому, что она довольно агрессивно возвращает ребенка в безопасную зону.*

Есть и другие ситуации, в который присутствуют агрессивные действия, но которые не преследуют цели навредить другому человеку.Это медицинская сфера, сфера спорта, это работа правоохранительных органов, это сфера руководства и управления. В этих и многих других ситуациях, достигнуть успеха возможно лишь при условии проявления решимости к прорыву, настойчивости, бесстрашия перед трудностями и препятствиями.

Таким образом, есть проявления агрессии, которые не только присуща нам, но и необходима. Это часть нашей биологии, необходимый элемент нашей жизни. Однако если вы обратили внимание, то все эти проявления агрессии не вызваны злостью, за исключением кратковременной вспышки гнева в связи с угрозой жизни. Проявляя подобную агрессию, мы не планируем никому отомстить, мы не злонамеренны, не фантазируем о мести и не видим одних врагов вокруг себя.Быть агрессивным в тех ситуациях и тех смыслах, что описаны выше – нормально-доброкачественно.

Но есть и другие деструктивные проявления агрессии. «Злокачественная» агрессия представляет собой жестокость и деструктивность. Она направлена против другого человека, с целью причинить ему ущерб, подчинить своей воли или принудить к чему-то. В живой природе такая агрессия присуща только человеку.

**Виды агрессии**

На сегодняшний день существуют следующие классификации видов агрессии, которые не являются исчерпывающими, они лишь позволяют сориентироваться в многообразии подходов, и в широте теоретических толкований явления агрессивности.

По направленности на объект:

* **гетероагрессия** – направленность на окружающих: убийства, изнасилования, нанесение побоев, угрозы, оскорбления, ненормативная лексика и т.д.;
* **аутоагрессия** - направленность на себя: самоуничтожение вплоть до самоубийства, саморазрушающее поведение, психосоматические заболевания.

По причине появления:

* **реактивная агрессия** – представляет собой ответную реакцию на какой-то внешний раздражитель (ссора, конфликт и прочее);
* **спонтанная агрессия** – появляется без видимой причины, обычно под влиянием каких-то внутренних импульсов (накопление отрицательных эмоций, неспровоцированная агрессия при психических заболеваниях).

По целенаправленности:

* **инструментальная агрессия** – совершается как средство достижения результата: спортсмен, добивающийся победы; стоматолог, удаляющий больной зуб; ребенок, громко требующий от матери, чтобы она купила ему игрушку, и прочее;
* **целевая (мотивационная) агрессия** выступает как заранее спланированное действие, цель которого – нанесение вреда или ущерба объекту: школьник, который обиделся на одноклассника и избил его; мужчина, специально нецензурно бранящий жену, и прочее.

По открытости проявлений:

* **прямая агрессия** – направляется непосредственно на объект, вызывающий раздражение, тревогу или возбуждение: открытое проявление неприязни, применение физической силы или угрозы расправы и прочее;
* **косвенная агрессия** – обращается на объекты, непосредственно не вызывающие возбуждения и раздражения, но более удобные для проявления агрессии (они более доступны, и проявление агрессии в их адрес безопасно): отец, придя с работы «не в духе», срывает злость на всей семье; мать после конфликта с соседкой начинает практически без повода кричать на ребенка; и прочее.

По форме проявления:

* **вербальная** – выражена в словесной форме: угрозы, оскорбления, содержание которых прямо говорит о наличии отрицательных эмоций и возможности нанесения морального и материального ущерба противнику;
* **экспрессивная** – проявляется невербальными средствами: жестами, мимикой, интонацией голоса и прочее. В таких случаях человек делает угрожающую гримасу, машет кулаком или грозит пальцем в сторону противника, громко извергает ненормативную лексику;
* **физическая** – прямое применение силы для нанесения морального и физического ущерба противнику.

Это та теоретическая база о таком явлении как агрессии, которой должен владеть специалист, работающий с семьей. Чтобы понимать, с чем в конкретной ситуации он имеет дело.

Родители, и не только приемные, но и кровные очень пугаются, когда речь заходит об агрессивности ребенка. Большинство родителей сразу начинают переживать свою родительскую несостоятельность, потому что их ребенок ведет себя агрессивно, а значит это их вина. Они воспитали или воспитывают неправильно, значит они плохие. Вот такая последовательность мыслей приводит к тому, что родители всеми правдами и неправдами стремятся искоренить агрессивность в ребенке.

**Формы агрессивного поведения**

Важным является то, что необходимо,  перед тем как начать работу по изменению поведения ребенка, сначала найти причину такого поведения. А причина чаще всего (за исключением особых, психиатрических случаев) лежит в неудовлетворенной потребности. Каждый ребенок (и взрослый тоже) имеет свои потребности, которые необходимы ему для его роста и развития. Здесь речь идет о фундаментальных потребностях человека – в принятии, любви, понимании и так же и физиологических потребностях – в еде, тепле, уюте, крыше над головой. Если потребности не удовлетворяются – это злит.

|  |
| --- |
| И если сообщает о ней ребенок деструктивным способом, значит, по-другому он либо не умеет (не научили), либо нет ресурса (не знает на кого или на что можно опереться). И тогда я предлагаю рассматривать «трудное» поведение не с точки зрения «почему?», а с т.зр. «чтобы что?». То есть он делает это чтобы ЧТО? Выявляя его неудовлетворенную потребность, мы находим верное решение ситуации. Верно поставленный диагноз-эффективное лекарство.  ***Какие потребности приемного ребенка могут быть не удовлетворены? Что может вызывать у него агрессию?***  **Причины агрессии**  ***Рассмотрим возможные причины проявления агрессии приемными детьми:***   1. 1.  ***Отсутствие рядом родных папы и мамы***. 2. Дети не понимают почему нет рядом родных мамы и папы или родители алкоголики или наркоманы. Извечный вопрос любого человека, почему именно мне досталась такая судьба. Это злит, даже,  несмотря на то, что сейчас он живет в очень хорошей приемной  семье. 3. Что делать? Найти верные слова для объяснения ребенку сложившейся ситуации. Напоминаю, мы не ищем кровным оправдания, ищем объяснения (почему так бывает). Напоминаю, в интересах ребенка мы не осуждаем кровных родителей, мы помогаем ребенку найти для них правильное место в его душе. Это самое верное лекарство. Не простое, но верное. Часто в этом вопросе не обойтись без психолога, специалиста, знающего специфику работы с приемными семьями. 4. ***Наш страх перед прошлым ребенка***   Отрицая происхождение ребёнка мы, по сути, отрицаем его самого. Возможно, его чувства поднимают в нас самих целую бурю: непонимание, обиду, злость… Ведь это *Мы* для него – всё делаем, а не его кровные родители, а он их боготворит…  Но другая крайность - ненависть к биологическим родителям — тоже слишком тяжелая ноша для ребенка.) Даже если эта неприязнь молчалива, ребенок все чувствует.  Что делать?  Разрешите ему говорить о своем прошлом, когда ему этого хочется.   Ведь зачастую, это единственное, что ему принадлежит. Помогите ребенку поделиться своими страхами и беспокойством.  И тут, скорее, важно понять, что за страх считывает *с Вас* ваш ребенок. Чего Вы НА САМОМ ДЕЛЕ боитесь? Вероятнее всего это будет история про Вас, а не про него. И тогда, лучшее, что Вы можете сделать для ребенка - разобраться с этой своей историей.   1. ***3.*** Агрессия является результатом ***отсутствияу ребенка базового доверия миру***, которое связано с отсутствием в раннем возрасте эмоционального общения с близкими взрослыми. Для них мир «злой» и взаимодействовать с ним надо агрессивно. Т.е. агрессия как способ защиты. 2. Что делать?Набраться терпения и показать ребенку, что вы - другой взрослый, тот, который защитит, тот который позаботится, тот которому можно верить. Показать это и словом, и делом. 3. ***4.***   ***Не удовлетворялись*** базовые потребности ребенка, это не значит, что ему что-то не покупают,  в основном – это эмоциональная ***потребность в близости***. Ребенок ведет себя агрессивно, чтобы получить близость. Это о невротическом типе нарушенной привязанности. А если Вы еще и шлёпаете его, то и телесный контакт. (Скандал – это близость! Ещё бы! Только Ты и Я! Весь мир уходит на второй план!!!)   Что делать?Дайте ему желанное «без боя»! Уделяйте ему больше внимания, проводите с ним   больше времени. Обнимайте! Слушайте! Разговаривайте! Покажите, что потребность во внимании можно удовлетворить иным способом.   1. ***Наличие опыта жестокого обращения***   Можно наблюдать как такой ребенок часто сам провоцирует насилие у окружающих. Причем делает это подчас на бессознательном уровне. Есть такие дети, которые готовы влезть в любую потасовку. Провокации нередко возникают в сторону более старшего и сильного. У ребенка есть такая потребность получения ярких стимулов, если он долгое время находился в атмосфере физического насилия.  Что делать?  Здесь однозначно нужна помощь специалиста-психолога, работа с травмой. (на эту тему у нас с вами в июле был вебинар). Родителям необходимо больше разговаривать с ребёнком о его чувствах, сомнениях, переживаниях. Будьте готовы честно отвечать на самые сложные вопросы. То, что сказано, уже не так пугает и тревожит, как то, что скрыто. Важно объяснить ему, что агрессия — не лучший способ решения проблемы.   1. ***Неумение выражать гнев***   Именно выражать, а не контролировать! Приведу вам яркий образ. Мы можем контролировать свои чувства ровно в той же мере, что и процесс мочеиспускания. То есть не перестать это делать в принципе, а лишь следить, чтобы все было сделано в нужное время в правильном месте.  Что делать?  Если гнева не избежать, то научить ребенка выражать свой гнев разумными способами. Трудная задача. Но дети не научатся этому, если им запретить выражать гнев словесно. И снова нужно начать с себя: как я выражаю свой гнев? Возможно, я просто боюсь чужого гнева? Как я на него реагирую? Какие традиции выражения гнева существуют в нашей семье? И т.д.  Помочь найти ребенку альтернативный способ проживания эмоций: спортивная секция, творчество, совместные семейные активности. Энергия, направленная в созидательное русло, постепенно трансформируется и приобретает твердый «плюс».   1. ***Не складываются отношения с кровными детьми приемных родителей.***   Что делать?  Изначально, еще до приема ребенка в семью сделать кровных детей своими союзниками, помощниками. Развеять их страхи по поводу предстоящей конкуренции, заверить в любви, заручиться поддержкой. Возможно, будет целесообразным привлечь кровного к процессу выбора, поиска приемного ребенка, вместе подготовить комнату, купить игрушки и т.д.  ***8. Чтобы изучить границы дозволенного*** (что тут можно делать и что нельзя)  Что делать?  *Пересмотреть семейный контракт.* Ведь с появлением ребенка в доме многое изменилось. И сейчас самое время перераспределить права и обязанности членов семьи. Установить новые правила. Официально «примите» ребёнка в законодатели. Совместно примите свод законов. Гораздо сложнее нарушать правила, которые приняты тобой же.  ***9.*** Агрессивность ***как ответ на постоянные ограничения,*** когда доминирование взрослого переходит допустимый предел ребенка.  Что делать?  Придерживаться авторитетного стиля поведения. Быть сильным и справедливым.Соблюдать разумный контроль и автономию ребенка. Помнить, что для детей важно накапливать опыт собственных решений и даже неудач.  ***10. Манипулирование родителями***  Что делать?  Поддерживайте в семье стиль доверительных и искренних отношений, показывайте собственный пример. И умейте как можно точно читать и анализировать послания ребенка, которое заложено в его словах и поступках. Выявляйте ложь, лукавство своевременно, чтобы манипулирование не закрепилось как черта характера приемного ребенка.  ***11. Провокация на отказ от ребенка***  Ребёнка могли несколько раз возвращать в детский дом — так ему «внушили», что он плохой, и он соответствует. Он никому не доверяет, ждёт предательства, а всю боль проживает через агрессию, провоцируя новые отказы.Возможно ребенок все еще сохраняет иллюзию о том, что его должны забрать кровные родственники.  Что делать?  Давать понять ребёнку, что его любят, что он нужен, и никто не вернёт его обратно в детский дом. Родителям важно быть очень терпеливыми и осознавать, что за один день то, что накапливалось несколько лет, не уйдет. Ребёнок постепенно будет учиться доверять и менее импульсивно проявлять эмоции.  ***12.*** Агрессия может возникнуть и ***как реакция на раскрытие тайны усыновления***, когда ребёнок вдруг узнает, что он приёмный. Его самосознание разрушается в один момент, он понимает, что вся его жизнь была окутана обманом и хочет защититься.  Что делать?  Приемным родителям стоит признать обман. Не искать себе оправданий. Признаться в страхах, толкнувших на обман. И быть рядом с ребенком, помогая прожить ему эту ситуацию.  ***13. Восприятие себя с негативной стороны.***  Когда ребенок искренне верит в свою несостоятельность, у него нет мотивов быть другим, стараться, радовать успехами близких.  Если родители все время повторяют, что "ты плохой", ребенок ведет себя "как плохой".  Как исправить?Реагировать на конкретный поступок, а не на личность, например: вместо "ты тупой, раз не понимаешь математику" говорить "тебе нужно больше заниматься математикой, чтобы получать хорошие оценки". Или вместо "ты всем мешаешь" говорить, что "у меня болит голова, когда ты шумишь". Это разные посылы и реакция ребенка может быть другой.  ***14. Проживание возрастного кризиса***  Особенно ярко подобные кризисы проявляются в 3 года, в 7 лет и в подростковом возрасте. Привлекая к себе внимание, он проверяет родителей, «нащупывает» границы дозволенного, пытается осмыслить своё место в мире. Бывает так, что в детском доме ребенок проживает очередной кризис не в полной мере, и, оказавших в домашних условиях, навёрстывает упущенное, возвращается к внутренним проблемам, которые не были прожиты вовремя.  Что делать?  Принять как должное. Понимать, что может с собой нести тот или иной возрастной период, учитывать это в воспитательном процессе, расти вместе с ребенком, проявляя последовательность и гибкость характера.   1. ***15. Накопленная эмоциональная или физическая усталость****. НС ослабла* 2. Когда ребенок из неблагополучной семьи устает, уровень его возбуждения растет как снежный ком. Если родитель не может его успокоить - отвлечь разговорами, чтением, занять настольными играми, отправить в душ - возможен срыв. У таких детей активное времяпровождение должно заканчиваться за 2 часа до сна. Важно поддерживать режим дня.   ***16***. Также одной из причин агрессивного поведения может быть общее ***нарушение высших психических функций*** у ребенка. Очень важно вовремя это заметить и отличить эту причину от социально-бытовой или личностной.  Приемных родителей следует мотивировать обращаться к профильной литературе, к советам специалистов. Если проблема носит глубинный характер, и это заметно, следует как можно скорее обратиться к психологу, педагогам, чтобы скорректировать поведение ребёнка. У приёмных детей действительно с детства очень большая нагрузка на психоэмоциональную сферу, и не каждый с ней может справиться без помощи специалиста.  Как видите, удовлетворить каждую отдельную потребность ребёнка не так сложно. Сложнее разобраться, неудовлетворение какой потребности вызвало вспышку гнева или агрессии.  **Разговор «на одной волне»**  **А теперь о приеме, который в том числе поможет понять, что послужило причиной агрессии**  Если вы беседуете с расстроенным или рассерженным ребенком, не задавайте ему вопросы. Называйте его чувства. Для него это будет знаком, что Вы его понимаете.  **Например:**  Сын (с мрачным видом): Не буду больше с ним дружить! Он дурак!  Вы: Ты на кого-то сильно обиделся?  Ребёнок понимает, что Вы настроились на его “эмоциональную волну”, что слышите и принимаете его огорчение;  “Держите паузу”. После каждой реплики лучше помолчать. Это время принадлежит ребенку; не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Помолчать хорошо и после ответа ребенка - может он что-то добавит. Если ребенок смотрят не на вас, а в сторону или вдаль, то продолжайте молчать, в нем происходит очень важная и нужная внутренняя работа.  В своём ответе повторите что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство.  Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе. Иногда в беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений. Как часто мы оставляем детей наедине с грузом переживаний, в то время, когда несколько минут слушания успокоили бы ребенка.  Не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид. Говорите о своих чувствах. Говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своём переживании, а не о его поведении. Предложения должны содержать личные местоимения: Я, мне, меня.  Разница между “я” и “ты”-сообщениями невелика. Однако в ответ на “ты-сообщение” ребенок обижается, защищается, дерзит.  С помощью «Я-сообщений» можно информировать ребенка о чувствах взрослого, которые возникают в ответ на те или иные его действия. При этом Я-сообщение не содержит обвинительного контекста, а лишь констатирует происходящее и реакцию другого на это.  Главные усилия надо направить на то, чтобы переключать свои отрицательные эмоции (раздражение, гнев, обиду, отчаяние) на конструктивные действия. |

**Аутоагрессия**

***Суицид*** (***самоубийство)*** – осознанное лишение себя жизни, реакция человека на проблему, которая кажется ему непреодолимой.

**Психологический смысл подросткового суицида** – «крик о помощи», стремление привлечь внимание к своему страданию. Чаще всего подростки прибегают к демонстративному суициду, рассчитывая, что их вовремя спасут. При этом настоящего желания расстаться с жизнью нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желаемого длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

***Области риска***

***Общая причина суицида***- социально-психологическая дезадаптация ребенка, т.е. нарушение его взаимодействия с ближайшим окружением, чаще всего с близкими ему людьми и семьей.

***Частные причины суицидальных проявлений*:** эмоциональная нестабильность; ранимость; ригидность мышления; депрессия, вызванная потерей объекта любви; чувство одиночества; отсутствие опоры на взрослого; потеря интереса к жизни и т.п.

***Степень выраженности суицидального поведения***

***Первая степень*** – пассивные суицидальные мысли, фантазии на тему своей смерти («хорошо бы умереть, заснуть и не проснуться»).

***Вторая степень***– суицидальные замыслы (придумываются способы, время и место действия).

***Третья степень*** – намерения подкрепляются волевыми решениями, ведущими к поступку.

Чаще всего суицидальные поступки подростки совершают в дневное и вечернее время (80%), когда поблизости есть те, кто может их остановить. Больше всего самоубийств регистрируется весной, когда человеческие несчастья контрастируют с цветением окружающей природы.

В большинстве случаев попытки суицида можно предугадать и предотвратить! Косвенно большинство детей, покушавшихся на самоубийство, предупреждали ближайшее окружение о своем намерении покончить с жизнью.

***Признаки намерения совершения суицида***

В материале, который вам будет направлен будут примеры словестных, поведенческих, ситуационных признаков намерения совершения суицида. Данные признаки должно знать специалисту, родители также должны быть осведомлены о них. Также в этих памятках будут даны конкретные слова и фразы, которые стоит использовать в разговоре с ребенком, чтобы предотвратить суицидальные проявления.

**Аутоагрессия *Что могут сделать родители в такой ситуации***

На данных двух слайдах указано, что могут предпринять родители в сложившейся ситуации

1. Прежде всего, поговорить с подростком. Отнеситесь серьезно ко всем высказываниям и угрозам. Выслушайте очень внимательно и бережно. 2. Установите причину происходящего. 3.Дайте понять, что Вам не все равно. 4.Постарайтесь уменьшить эмоциональное напряжение. 5.Мобилизуйте воспитанника на преодоление трудных обстоятельств. 6.Подготовьте ребенка к возможным новым психотравмирующим событиям в ходе данного кризиса и к адекватной реакции на них.

7.Отстаивайте точку зрения, что самоубийство – это неэффективное решение проблем. Заключите «соглашение о не совершении самоубийства».

8.Необходимо поднять ребенку его самооценку, личностную ценность.

9.Совместно спланируйте деятельность, необходимую для выхода из кризиса.

10.Поощряйте сохранение связи с близкими, друзьями. Проводите с подростком больше времени, больше общайтесь, расскажите о своих делах, обсудите что-то для обоих интересное, подумайте о деятельности, которая вас двоих могла бы увлечь.

Многое из того, что нам, взрослым, кажется пустяком, для ребенка – глобальная проблема. Обязанность любого воспитателя, будь то педагог или родитель, - не допустить у ребёнка мысли о том, что выхода из сложившейся ситуации нет.