

АГРЕССИЯ

Агрессия - очень частое явление в современном обществе. Агрессивные проявления, например, жестокость и насилие, если не стали нормой жизни, то, по крайней мере, рассматриваются как важная составная ее часть.

Агрессия (от латинского «agressio» — нападение, приступ) рассматривается учеными как мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленному и неодушевленному), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них отрицательные переживания, состояние напряженности, страх, подавленность и т. д.

Однако это определение - не единственное, принятое в науке. Современные исследователи Р.Бэрон и Д.Ричардсон рассматривают следующие основные подходы к определению сущности агрессии.

1) Под агрессией понимается сильная активность, стремление к самоутверждению. Так, Л. Бендер например, говорит об агрессии как тенденции приближения к объекту или удаления от него, а Ф. Аллан описывает ее как внутреннюю силу (не объясняя ее происхождения), дающую человеку возможность противостоять внешним силам.

2) Под агрессией понимаются акты враждебности, атаки, разрушения, то есть действия, которые вредят другому лицу или объекту. Например, Х. Дельгадо утверждает, что «человеческая агрессивность есть поведенческая реакция, характеризующаяся проявлением силы в попытке нанести вред или ущерб личности или обществу».

Л.Берковиц определяет агрессию как «вид поведения, физического или символического, которое мотивировано намерением причинить вред другому».

М. Раттер относит агрессивность к «социально неодобряемой форме поведения, которая сказывается себя в плохих отношениях с окружающими, проявляющимися в драках, ссорах, нетерпимом отношении друг к другу, демонстративном неповиновении, разрушительных действиях и лживости».

Следует признать, что, хотя агрессия стереотипно воспринимается как негативное явление, у нее есть и позитивные стороны.

В частности, агрессивное поведение помогает человеку защитить себя, настоять на то, что важно. Агрессия также может способствовать развитию лидерских качеств.

АГРЕССИЯ И АГРЕССИВНОСТЬ

Агрессивное поведение человека иногда определяется как "агрессия", а иногда - как "агрессивность". Нередко "агрессия" и "агрессивность" рассматриваются как синонимы. Однако, как считает Т.Г.Румянцева, необходимо разграничивать «агрессию» как специфическую форму поведения и «агрессивность» как психическое свойство личности: «Агрессия – это процесс, имеющий специфическую функцию и организацию; агрессивность – это некая структура, являющаяся компонентом более сложной структуры психических свойств человека».

Агрессивные проявления во всех своих формах имеют одну общую черту: они вызваны «попытками контролировать ситуацию, воздействовать на нее в целях совершенствования либо себя, либо своего окружения, включая близких людей».

ПРИЧИНЫ АГРЕССИИ

Считается, что агрессия - это следствие действия разного рода причин. Агрессию могут спровоцировать:

1) наследственно-характерологические факторы (наследственно-конституциональная предрасположенность к агрессивному поведению; психопатоподобное, эпилептоидное, аффективно-возбудимое конституционально обусловленное поведение родителей или родственников);

2) биологические факторы (агрессивное поведение связывают с установлением биохимических, гормональных механизмов, влияющих на развитие);

3) некоторые соматические заболевания, заболевания головного мозга, резидуально-органические поражения (минимальная мозговая дисфункция, травма головного мозга и т. п.);

4) влияние социального окружения

Социальные источники агрессии, пожалуй, самые действенные факторы в современном мире. Это особенно отчетливо проявляется в детском возрасте, когда роль социального окружения велика. В детском возрасте поведение родителей, более старших детей, сверстников является примером для ребенка.

Среди семейных факторов агрессии Р.Бэрн, Д.Ричардсон называют реакции родителей на неправильное поведение ребенка, характер отношений между родителями и детьми, уровень семейной гармонии или дисгармонии, характер отношений с родными братьями и сестрами. Р. Бэрн, помимо этого, дополняет данный перечень указанием на состав семьи и говорит о том, что малолетние убийцы зачастую происходят из неполных семей.

При каких же условиях у детей возникает агрессия?

1) Родители систематически проявляют физическую или вербальную агрессию по отношению к ребенку => вероятность проявления у ребенка защитной агрессивности или подражания модели поведения родителей => ребенок часто конфликтует, дерется, на занятиях и уроках выкрикивает и т. п.; применяет агрессивную модель поведения в жизни.

2) Родители применяют слишком суровые, несоотнесимые с проступком наказания => уровень агрессивности у ребенка повышается, возрастает готовность к агрессивным действиям => вероятность реактивной (ответной) агрессивности в более старшем возрасте; проявления защитной агрессивности.

3) Родители не обращают внимания на агрессивное поведение, вспыльчивость ребенка, не контролируют его поведение => вседозволенность => проявление агрессивности в дальнейшем как типичной поведенческой черты.

4) Родители не дают возможности ребенку проявить способность к самостоятельному выбору, не позволяют ребенку заявить о себе, запрещают любые формы проявления детского гнева => ребенок избегает открытого проявления гнева, систематически подавляет свои эмоции => деструктивная агрессивность => насмешки над окружающими, побуждение к агрессивным действиям других, воровство, внезапные вспышки гнева.

5) Родители проявляют агрессию по отношению к окружающим в присутствии ребенка (например, отрицательно высказываются по поводу соседей по коммунальной квартире или по поводу педагогического стиля в детском саду и т. д.) => у ребенка закрепляется уверенность, что окружающие люди являются виновниками всех их бед => вероятно, что дошкольник возьмет эту модель за основу своего дальнейшего поведения => проявления агрессии.

6) Конфликты между родителями, развод => демонстративная агрессивность (привлечение внимания к своей персоне); формирование агрессивной модели «выяснения отношений».

Помимо этого, обстоятельствами, провоцирующими агрессию, (в детском возрасте) являются:

- желание привлечь к себе внимание сверстников (мальчик вырывает книгу у девочки, разбрасывает игрушки и начинает громко лаять, изображая злую собаку, чем, естественно, привлекает к себе внимание);

- ущемление достоинств другого с тем, чтобы подчеркнуть свое превосходство (заметив, что партнер расстроился из-за того, что у него не хватает деталей, мальчик начинает кричать: «Ха-ха-ха, так тебе и надо, у тебя ничего не получится, ты плакса и нытик»);

- стремление защититься и отомстить;

- стремление быть главным (после неудачной попытки занять первое место в строю мальчик отталкивает опередившего, хватая его за волосы и пытается стукнуть головой о стену);

- стремление получить желанный предмет (прямое насилие над сверстником из-за игрушки).

Кроме социальных, мощными детерминантами агрессии могут являться личностные черты, индивидуальные установки и склонности, которые остаются неизменными вне зависимости от

ситуации. В качестве усиливающих проявления агрессии личностных особенностей выступают боязнь общественного неодобрения, раздражительность, тенденция усматривать враждебность в чужих действиях.

ВИДЫ АГРЕССИИ

А. Басс и А. Дарки выделили пять видов агрессии

- 1) физическая (физические действия против кого-либо);
- 2) вербальная (угрозы, крики, ругань и пр.);
- 3) косвенная: направленная (сплетни, злобные шутки) и ненаправленная (крики в толпе, топание и т.д.);
- 4) раздражение (вспыльчивость, грубость);
- 5) негативизм (оппозиционная манера поведения).

Можно выделить также «доброкачественную» и «злокачественную» агрессивность. Доброкачественная агрессия имеет инстинктивную природу — появляется в момент опасности как реакция на угрозу. Злокачественная агрессия проявляется в деструктивности, жестокости; целью ее является получение удовольствия.

Агрессия может быть и таких видов:

1. Защитная. Возникает тогда, когда при наличии у ребенка активной позиции закрепляется страх перед окружающим миром. Основная функция агрессии в этом случае — защита от внешнего мира, который представляется ребенку небезопасным.

2. Деструктивная. Если у ребенка в раннем возрасте отсутствует автономность, способность к самостоятельным выборам, суждениям, оценкам, то в активном варианте у него появляется деструктивная агрессивность.

3. Демонстративная. Возникает не как защита от внешнего мира и не причинение вреда кому-либо, а как желание ребенка обратить на себя внимание.

А.А.Романов перечисляет следующие основные признаки для классификации агрессии:

- направленность агрессии на предметный или животный мир, на другого, на себя;
- наблюдаемость — ненаблюдаемость как скрытое или открытое проявление агрессии;
- временные признаки, т.е. мера выраженности агрессии по частоте проявлений во времени и длительности состояний агрессии;
- пространственные признаки — в семье, на работе, на улице и пр.;
- по особенностям психических действий — физическая, вербальная;
- по социальной опасности агрессивных действий:

1) девиантные формы агрессии, нарушающие права других людей без юридической ответственности за подобное поведение;

2) делинквентные формы агрессивного поведения, нарушающие права других, социальные нормы с юридической ответственностью за агрессивное поведение.

Интересно то, что в поведении человека могут присутствовать одновременно несколько видов агрессии.

ТЕСТЫ НА АГРЕССИЮ

Диагностика агрессивного поведения проводится с помощью проективных и опросных методов.

Наиболее распространенными являются:

- тест фрустрационной толерантности С. Розенцвейга, выявляющий типы поведенческих реакций в ситуации фрустрации;
- тест «Дом—Дерево—Человек» Дж. Бука, дающий информацию о враждебности, конфликтности, агрессивности и негативизме ребенка,
- тест «Кинематический рисунок семьи» Р. Бернса, С. Кауфмана, исследующий семейные причины агрессивности и других видов нарушения поведения,
- опросник Басса-Дарки, показывающий формы агрессивных и враждебных реакций;
- "Hand-test", или тест руки, который позволяет исследовать особенности агрессивных реакций.

Хотя агрессия может иметь для человека положительное значение, в подавляющем большинстве случаев она все же оказывает негативное влияние. Именно поэтому очень важно снижать и предотвращать агрессию.

Так как агрессию вызывают разные причины, то и направления снижения агрессии множественны. В детском возрасте, например, психокоррекционную работу с агрессивными детьми целесообразно проводить в четырех направлениях:

1. [обучение агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме;](#)
2. [обучение детей приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях;](#)
3. [отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях;](#)
4. [формирование таких качеств, как эмпатия, доверие к людям и т.д.](#)

Как это можно реализовать? Достаточно легко. Сейчас применяются самые разные методы снижения агрессии (прежде всего, у детей): игротерапия, тематическая беседа, моделирование ситуаций, песочная терапия, сказкотерапия, работа с мягким материалом, использование воды, рисунок.

ИГРОТЕРАПИЯ

Наиболее эффективной для дошкольника является игровая коррекция агрессивного поведения. Игра является универсальным средством коррекции и профилактики отклонений и трудностей в развитии ребенка дошкольного возраста. Именно через игру, работая в вышеперечисленных направлениях, можно пытаться решить некоторые проблемы агрессивного поведения.

В целях коррекции агрессивности следует использовать и индивидуальную и групповую формы игровой коррекции. Несмотря на очевидные различия, групповая и индивидуальная игротерапия едины в том, что фокусом психологического воздействия в том и другом случае является каждый ребенок, а не группа в целом. По мнению подавляющего большинства специалистов в области игровой терапии, групповая игротерапия, безусловно, обладает большей эффективностью, однако само наличие широкой практики индивидуальной игротерапии свидетельствует о том, что в ряде случаев именно индивидуальной работе с ребенком отдается предпочтение.

Игры на песке — одна из форм естественной деятельности ребенка. Наблюдения и опыт показывают, что игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей, и это делает его прекрасным средством для профилактики и коррекции агрессивных проявлений ребенка.

Сам процесс работы с песочницей действительно похож на некое таинство. Работа начинается с того, что человек "знакомится" с песком - сначала просто присутствует, слушает свое дыхание, смотрит на песок, затем погружает в него руки, перебирает. Возможно при работе с песочницей использовать музыку, можно делать это в полной тишине. Главное для человека, начать чувствовать песок и этот мир, и когда это начинает происходить, все вокруг изменяется. Потом человек берет корзину, и идет выбирать игрушки, причем важно выбирать их не прикидывая сразу, что она для него значит или как можно ее использовать, а просто откликаясь на "призыв" той или иной игрушки и при этом очень важно доверять своим чувствам.

После того как игрушки собраны, можно расставлять их на песке, создавая при этом свой мир. В этом процессе важно не задумываться, не оценивать и не анализировать. Когда процесс построения мира закончен, важно, чтобы прозвучала история. Здесь можно задавать любые вопросы, если они помогают человеку исследовать этот мир и те чувства, которые он вызывает. Можно предложить посмотреть на созданную картину с разных сторон, что поможет расширить спектр видения или же изменить его. Важно здесь - присутствовать и следовать за клиентом.

ТЕМАТИЧЕСКАЯ БЕСЕДА

Агрессивных детей необходимо обучать понимать свои чувства. Это можно делать как при помощи игр, так и в процессе беседы с небольшой группой детей. В процессе беседы на чувстве гнева можно заострить особое внимание, поговорив с детьми о физических ощущениях, связанных с ним.

Взрослому, проводящему беседу, следует направлять детей и задавать им вопросы типа: «Что чувствует твое лицо, когда ты злишься?», «Какое оно в этот момент?», «Что делают и чувствуют твои руки, спина?..», «Какого цвета твоя злость?».

Чаще всего дети описывают свое агрессивное состояние так: «У меня горячие щеки, колет в животе и т. д.». В результате такой работы дети научаются понимать свои чувства, эмоциональные состояния. Подобную работу следует практиковать в понимании, ощущении ребенком и других своих чувств, как позитивных, так и негативных.

МОДЕЛИРОВАНИЕ СИТУАЦИЙ

Полезной формой работы с агрессивными детьми является проигрывание различных ситуаций. После каждого проигрывания ролей следует задавать четкие вопросы для анализа ситуаций.

Ситуация может быть, например, такая:

— Ты вышел во двор и увидел, что там дерутся два незнакомых мальчика. Разними их.

Вопросы для анализа:

— Какие лица были у дерущихся мальчиков?

— Из-за чего они могли драться?

— Могли ли они разобраться по-другому? Как?

— Тебе было страшно, когда ты их разнимал? Что ты чувствовал? и др.

Такая форма работы помогает научиться понимать не только свои чувства, но и чувства других, хотя поначалу она бывает очень сложна, т. к. дети должны приобрести умение проигрывать ситуацию.

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

В процессе работы с песочницей многие вещи становятся видимыми. В отличие от лепки или рисунка, при работе с песком не требуется никаких умений, что позволяет клиентам более легко идти на предложение консультанта обратиться к песку. Работу с песком можно использовать и в группе, если песочницу разделить на несколько сегментов (по количеству участников). Работа с песочницей хранит в себе множество преимуществ и позволяет использовать творческую энергию не только самого клиента, но и консультанту. Соприкасаясь с песком, мы соприкасаемся с неизвестностью, страхами, пустотой, и песок учит нас использовать это в свою пользу. Используя песочницу в группе, достигается атмосфера доверительности, целостности и соприкосновения с мудростью как каждого отдельного участника, так и группы в целом.

В песочнице создается дополнительный акцент на тактильную чувствительность, «мануальный интеллект» ребенка. Поэтому перенос традиционных обучающих и развивающих заданий в песочницу дает дополнительный эффект. С одной стороны, существенно повышается мотивация ребенка к занятиям, а с другой — более интенсивно и гармонично происходит развитие познавательных процессов.

А если учесть, что песок обладает замечательным свойством «заземлять» негативную психическую энергию, то в процессе образовательной работы происходит и гармонизация психоэмоционального состояния ребенка. Иными словами, использование песочницы в педагогической практике дает комплексный образовательно-терапевтический эффект.

СКАЗКОТЕРАПИЯ

Дети очень любят слушать сказки, и в этом смысле дети, проявляющие агрессию, ничем не отличаются от своих сверстников. Поэтому сказка или предлагаемая ребенку история — это замечательный материал для работы с эмоционально-волевыми нарушениями. Сказка помогает сформировать адекватную Я-концепцию ребенка с проблемами, систематизировать хаос, который находится внутри ребенка. Сказкотерапия может проводиться индивидуально и в группе с использованием разнообразных форм сказкотерапии (песочницы, куклы, волшебные краски, костюмы и пр.).

РАБОТА С МЯГКИМ МАТЕРИАЛОМ

Снятию агрессивных состояний способствует и работа с мягкими, податливыми материалами: тестом, пластилином, глиной. Как правило, ребенок знает сам, что ему делать: лепить или мять, стучать по глине кулачком, рвать только что вылепленные фигурки. Все это пойдет ему на пользу и поможет избавиться от излишнего напряжения. Работа с пластилином бывает для детей привычной и обыденной, поэтому желательно почаще давать детям для работы и другой

материал. А работа с тестом доставит удовольствие не только от процесса, но и от результата, который может оказаться довольно вкусным

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОДЫ

В целях снятия агрессивности и излишнего напряжения у детей можно использовать воду, о психотерапевтических свойствах которой написано много книг.

Вот несколько игр, которые можно применять в работе с агрессивными детьми:

- 1) Одним каучуковым шариком сбивать другие шарики, плавающие в воде.
- 2) Сдувать из дудочки кораблик.
- 3) Сначала топить, а затем наблюдать, как «выпрыгивает» из воды легкая пластмассовая фигурка.
- 4) Струей воды сбивать легкие игрушки, находящиеся в воде (для этого можно использовать бутылочки из-под шампуня, наполненные водой).

Используя воду как успокоительное средство, надо помнить, что не на всех вода действует успокаивающе. Один ребенок, купаясь в ванне перед сном, действительно успокаивается и снимает напряжение, накопившееся за день, а вот другого вода вполне может возбуждать. В таком случае вместо ожидаемой спокойной ночи можно получить ночь бессонную. Для того чтобы не случилось подобных ситуаций, важно понаблюдать и выяснить, как же вода действует на малыша.

РИСУНОК

В работе с агрессивными детьми дошкольного возраста очень хорошо использовать терапию посредством рисунка. Она направлена на снижение эмоционального напряжения, развитие способности понимать и адекватно выражать свое эмоциональное состояние.

Для снижения эмоционального напряжения возможно рисование пальцами, ладошками, локтями и даже пятками. Подобная деятельность расслабляет детей, дает им положительный эмоциональный заряд. Важным моментом в воплощении данного метода работы является готовность взрослого. Необходимо создать такие условия, чтобы ребенок мог творить свободно, несмотря на то, что он запачкается. Все необходимые ограничения, а их должно быть минимум, следует ввести заранее.

Для обучения детей понимать собственные чувства, а также эмоциональные состояния другого человека ребенку предлагают нарисовать себя счастливым, гневным и др. Можно заранее подготовить листы с фигурками детей с непрорисованными деталями лица. Взрослый может попросить ребенка изобразить на листе этой фигурки то чувство, которое он испытывает в этот момент. Причем следует не только нарисовать чувство, но и назвать его.

Источник: Г.Э. Бреслав "Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности" и А.А.Романов "Игротерапия: как преодолеть агрессивность у детей".