

Консультация психолога

Насилие и агрессия. К чему это приводит?

В современном мире каждый человек сталкивался с агрессией, являясь или ее жертвой, или активным субъектом агрессивных действий.



Агрессия - это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

Психологи выделяют несколько видов агрессивных реакций:

- физическая агрессия – использование физической силы против другого лица;
- вербальная агрессия – выражение негативных чувств через словесное содержание (угрозы, проклятия) и через форму (визг, крик);
- косвенная агрессия ни на кого не направленная (раздражение, обида, подозрительность);

Причиной агрессивного поведения могут стать: негативная атмосфера в семье (например, брань и насилие между родителями), дети предоставлены самим себе. Поведенческие проблемы (например, насилие по отношению к другим, неуступчивость, неразвитые социальные навыки). Низкая самооценка. Плохая успеваемость.

Все начинается в семье.

Если в семье, в мире взрослых, который наблюдает ребенок, в котором он живет, царит атмосфера агрессии, то он транслирует подобное отношение и к своему миру.

Агрессивные дети вырастают в семьях, где существует дистанция между детьми и родителями, где мало интересуются развитием детей, где не хватает тепла и ласки, где в качестве дисциплинарных воздействий вместо заботы и терпеливого объяснения предпочитают силовые методы, особенно физические наказания.

Пренебрежение родительскими обязанностями или жестокое отношение к ребенку означает, что его физическому или психическому здоровью, благополучию наносится ущерб.

Родительская жестокость по отношению к детям порождает в них представление о своей социальной незащищенности, ненужности, искажает представления ребенка о том, что такое хорошо и что такое плохо. Ребенок начинает бояться общения, самостоятельно не может найти выход из сложившейся ситуации. Самым отчаянным ответом ребенка на жестокость окружающих его близких людей может стать то, что уже никогда и ничем не исправить - суицид.

Самый тяжелый труд - воспитание человека, и ни один родитель не избежал на этом пути ошибок и трудностей. Бывают случаи, когда поступки детей ставят нас в тупик и кажется, что крик - это вполне адекватная реакция на случившееся. Крик еще никому не помог разрешить ситуацию, но испугать ребенка, лишиться его доверия очень легко!

Рекомендации.

Никогда не пытайтесь решать возникшую у ребенка проблему, если Вы не можете контролировать себя. Успокойтесь. Справиться со своими эмоциями Вам помогут упражнения для быстрого снятия сильного эмоционального напряжения. Если у Вас возникли проблемы в воспитании ребенка, если Вы не можете наладить контакт с ним, если Вас настораживают изменения в поведении ребенка или его школьная неуспеваемость, не торопитесь применять крайние воспитательные меры. Поговорите с ребенком. Расскажите ему, что в Вашей жизни тоже случались трудности, проблемы и что сейчас Вам живется не совсем так, как хотелось бы. Спросите совета, как бы Ваш ребенок поступил в сложившейся ситуации на Вашем месте,

может быть, именно так Вы сможете решить проблему ребенка, не потеряв его доверия, уважения и веры в то, что самые мудрые, самые лучшие на свете родители – его мама и папа.

Упражнения на снятие эмоционального напряжения

Упражнение 1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Упражнение 2. Ладони

Потрите ладони друг о друга, пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потерев пальцами мочки ушей, потрите уши.

Упражнение 3. Левостороннее дыхание - Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.

Педагог-психолог: Ширяева Елена Васильевна