

Методы управления агрессивным поведением ребенка

МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ АГРЕССИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ РЕБЕНКА

Агрессивное поведение ребенка — это один из самых частых поводов для беспокойства взрослых. Общая закономерность его возникновения такова: чем чаще ребенок подвергается насилию, тем вероятнее и сам будет его использовать для решения возникающих проблем. Таким образом, центральными источниками возникновения агрессивности выступает ближайшее окружение: семья, школа и регулярное восприятие насилия на экране компьютера или телевизора.

Основным из перечисленных факторов является семья. Исследования показывают, что агрессивность как черту характера формируют ошибочные реакции родителей на поведение детей. По статистике почти 90% родителей в случае нарушения поведения ребенка прибегают к насилию, в основном физическому («хорошая взбучка» и др.). Важно, что из них только 10% считают данный способ эффективным (И.А. Фурманов). Собственное неправильное поведение объясняется взрослыми тем, что они вести себя по-другому не умеют.

Постарайтесь вспомнить, как вы обычно реагируете на агрессивное поведение ребенка (на вспышки гнева, ярости, откровенные оскорбления в чей-либо адрес и т.п.). Например, вы спокойно говорите: «Пора делать уроки, иначе ты не успеешь». А в ответ ребенок грубо отвечает: «Не хочу и не буду делать. Вообще школа надоела!».

Существует три основные пути реагирования взрослых на агрессию ребенка и их последствия:

- 1) родитель отвечает собственной агрессией на агрессию ребенка, что делает ребенка жертвой насилия и способствует закреплению его агрессивного поведения (только он его будет применять на более слабых);
- 2) родитель делает вид, будто не замечает негативного поведения ребенка, что дезориентирует последнего относительно того, что такое «хорошо» и что такое «плохо»;
- 3) родитель твердо дает ребенку понять, что он не одобряет подобное его поведение, однако при этом он не использует жесткие насильственные меры, — это оптимальная тактика, обучающая ребенка самостоятельно справляться со своими отрицательными эмоциями и негативными привычками поведения.

Поведенческий подход основывается на следующей основной идее: «плохое» поведение ребенка можно изменить, только предложив ему альтернативу «хорошего» поведения. Иначе говоря, если цель взрослых — добиться послушания (здесь, как правило, в ход идут различные приемы воздействия: угрозы, наказания, подкуп и т.п.), ребенок ничему новому научиться не сможет, он будет только совершенствовать те негативные стратегии поведения, которыми уже владеет. Для того чтобы выработать новые формы поведения, необходимо соблюдение следующих принципов.

Во-первых, взрослый должен четко определить поведение-мишень. Здесь необходима однозначная конкретизация того, что беспокоит в поведении ребенка, а не описание его личностных качеств. Например: «Он грубит» (вместо «Он хам»), «Дерется» (вместо «Драчун и забияка»).

Во-вторых, исправить все негативные формы поведения ребенка одновременно невозможно. Лучше всего работать с одной, максимум с двумя.

В-третьих, новые формы поведения надо щедро хвалить, помня о том, что поощрение всегда эффективнее наказания.

В-четвертых, старые формы поведения, если они повторяются, должны быть наказаны. Для этого необходимо составить список штрафных санкций и обсудить его с ребенком. Например: «Если ты будешь мне грубо отвечать, то я буду вынуждена...»

В-пятых, не следует ожидать мгновенных изменений. Как правило на замену старой формы поведения новой требуется около трех недель.

Для иллюстрации реализации названных принципов далее описана программа изменения такой агрессивной формы поведения, как драчливость. Эта программа состоит из следующих компонентов: четырех основных шагов и дневника изменения поведения ребенка.

Шаг первый. Введение правила абсолютной нетерпимости к дракам.

В спокойной обстановке необходимо серьезно и твердо объяснить ребенку, почему вы не одобряете драки. Обсудите с ребенком последствия такого поведения (возможность телесных повреждений, потерю друзей, плохую репутацию класса и др.). Выслушайте объяснения ребенка по поводу причин его агрессивного поведения. Главное заявить о недопустимости драк и о наказаниях, которые будут применяться, если он продолжит драться. Наказание выбирается индивидуально. Как правило, для младших школьников и

подростков действенны наказания, основанные на лишении ребенка чего-либо для него очень привлекательного и желанного.

Шаг второй. Обучение ребенка приемлемому поведению.

Обсудите иные способы решения проблем. Подскажите ребенку, как можно избавиться от злости без драки:

- разрядить свои эмоции на нейтральном объекте (побить по подушке или груше, разорвать листок бумаги и др.); выразить свои чувства словами: «Я очень и очень злой», «Я сержусь» и др.;
- высказать другому, что он от него хочет: «Ты взял мою ручку, и я хочу, чтобы ты ее вернул» (высказывание должно быть направлено строго на проблему, не содержать никаких оценок личности другого ребенка, никаких оскорбительных слов);
- уединиться, чтобы успокоиться;
- уйти, если возникает желание подраться.

Шаг третий. Закрепление «мирного поведения». Похвала и поощрение — это одно из самых лучших средств сделать желаемое вами поведение привычкой для ребенка. Любая ситуация, в которой ребенок держит себя в руках, справляется без драки, требует положительной оценки: «Я заметила, что ты очень злился, но объяснил это другу словами. Это просто замечательно!».

Шаг четвертый. Применение штрафных санкций, если ребенок продолжает драться. Главное, делать это очень спокойно и твердо: «Мы договорились, что драки непозволительны. Ты не будешь делать... (то, что обсудили с ребенком в шаге первом)». Если ребенок все-таки продолжает не слушаться, то штрафные санкции следует удвоить.

Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка необходим для тщательного анализа поведения ребенка. Основные пункты дневника следующие.

1. Фиксация агрессивного поведения ребенка: как часто демонстрирует взрывное поведение, в какое время дня, в каких ситуациях, с какими людьми и подобное.
2. Поиск причин агрессивного поведения: когда оно начинается, что является толчком, как можно изменить условия жизни ребенка, чтобы снизить вероятность возникновения такого поведения, и др.
3. Анализ эффективности используемых способов поощрения и наказания.