

## Консультация для родителей (законных представителей) обучающихся 4 класса Бородичской начальной школы

**Дата:** 20.10.2022

**Тема:** Агрессивное поведение: как помочь ребёнку?

**Цель:** актуализация и расширение знаний родителей об агрессивном поведении детей.

**Задачи:**

сообщить родителям понятие «агрессия», причины детской агрессии, её влияние на поведение ребёнка;

дать и обсудить материал для выявления агрессивности у детей;

апробировать игры для детей с агрессивным поведением;

формировать культуру понимания проблемы детской агрессии и путей её преодоления.

**Форма проведения:** беседа

**Агрессивное поведение** – это одно из самых распространенных нарушений среди детей школьного возраста, так как это наиболее быстрый и эффективный способ достижения цели.

Как помочь ребёнку преодолеть агрессию

Безусловно, поведение агрессивного ребенка вызывает у окружающих исключительно негативные эмоции, но именно они закрепляют агрессивные поступки и действия детей. Поэтому первое, что следует делать взрослому, найти для ребенка социально приемлемые способы выражения отрицательных эмоциональных состояний, дать детям возможность выплеснуть гнев, не задевая при этом окружающих и не разрушая все кругом. Существуют игры и упражнения, позволяющие существенно снизить уровень агрессивности ребенка.

Что нужно агрессивному ребенку?

Агрессивному ребенку остро не хватает участия, внимания и теплоты в общении со взрослыми. Дети, которые чувствуют себя психологически комфортно, не будут вести себя агрессивно. Значит, агрессивность — это сигнал о том, что ребенку эмоционально тяжело. Очень часто агрессивные дети тревожны, имеют низкую самооценку, глубоко ощущают свою отверженность, ненужность. Поэтому агрессивность ребенка надо рассматривать как «крик души», когда ребенок сам не может справиться со своими эмоциями, он ведет себя «вызывающе», демонстрируя различные формы протестного поведения.

От взрослого с самого начала требуется спокойное и доброжелательное принятие ребенка, без осуждения и оценки. Постарайтесь найти сильные и положительные стороны в поведении «агрессора», акцентируйте на них внимание. Ваша задача - поддержать ребенка, вселить в него веру в себя.

Родителям надо набраться терпения и учить ребенка приемлемым способом выражать свой гнев, чтоб не обижать и не ранить других людей, распознавать как свои эмоциональные переживания, так и эмоции другого человека, уметь сопереживать и сочувствовать другому.

### **Агрессивному ребенку необходимо:**

- постоянное доброжелательное внимание;
- важно отмечать и поддерживать любые положительные действия и качества агрессивного ребенка (ведь он привык к порицанию, которое только подкрепляет негативные стороны агрессивности);
  - необходимо предлагать малышу приемлемые способы выражения гнева и раздражения (громко спеть вместе любимую песню, поиграть в игру «Кто громче кричит», провести бой с боксерской грушей, смять и выбросить бумажную или пластилиновую фигурку обидчика, устроить морской бой в ванной и т. д.);
  - почаще рассказывайте ребенку о своем детстве, о своих победах и поражениях, вспоминая, в каких трудных ситуациях вы оказывались, как с ними справлялись, что переживали;
  - чаще говорите ребенку о своих чувствах и желаниях («Мне очень грустно, что ты бросил свою одежду, забыв ее аккуратно сложить», «Я сейчас чувствую себя уставшей, посижу немного одна, потом поиграем вместе»);
  - старайтесь управлять собственными негативными эмоциями: если в семье принято снимать напряжение скандалами и криками, то агрессивность может стать устойчивой чертой характера вашего сына или дочери;
  - поскольку агрессивные дети нередко испытывают мышечное напряжение, старайтесь чаще играть с ними в подвижные игры, которые заканчиваются релаксационными упражнениями;
  - купите ребенку безвредные краски, которыми можно рисовать руками: рисуя, ребенок выплескивает свои эмоции и снимает напряжение (помните, что эмоции, загнанные внутрь, усиливают стрессовое состояние и приводят не только к плохому поведению, но и к неврозу. Ругая ребенка, любыми способами подавляя его враждебное поведение, вы ухудшаете нервно-психическое и соматическое состояние);
  - для снятия напряжения и раздражительности необходимо иметь в доме музыкальные игрушки, пластилин, надувные (или пластмассовые) молотки, свисток, боксерскую грушу, мяч.

### **Игры и упражнения для профилактики и снижения агрессивности:**

**Карикатура.** Самый лучший способ избавиться от гнева - «выплеснуть» его на бумагу. Когда ваш ребенок сильно разозлен на кого-то и готов поколотить обидчика, предложите ему нарисовать портрет того, на кого направлен гнев, в карикатурном виде (предварительно ребенка надо изолировать от обидчика). Объясните ребенку, что значит «карикатура». В заключение пусть ребенок даст какое-либо название своему рисунку. Спросите у него, что он хотел бы сделать с портретом неприятеля. Даже если вы не поддерживаете намерений ребенка, покажите, что вы понимаете его гневные чувства: «Я вижу, что ты очень сердит на Петю, тебе хочется отомстить ему». Пусть лучше агрессия ребенка будет перенесена на лист бумаги, чем на реального человека. Похвалите ребенка за то, что удалось избежать драки, взаимных оскорблений.

**Обзывалки.** В этой игре дети могут выплеснуть свой гнев, не обижая друг друга. Дети встают в круг и, передавая быстро мяч друг другу, называют сверстника необидными «словами-обзывалками». Например, можно использовать название фруктов, овощей («Тыква ты зеленая!»). Детей следует обязательно предупредить, что обижаться не нужно, так как это только игра. В конце игры попросите детей сказать добрые слова в адрес друг друга («Ты очень красивая, добрая!»).

Эта игра хорошо подходит для обидчивых детей и детей, склонных к вербальной агрессии.

**Толкалки.** Эта игра научит детей контролировать свои движения. Скажите следующее: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По моему сигналу начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад - и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать, «Стоп». Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

**«Жужа».** Эта игра научит агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность взглянуть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом. «Жужа» сидит на стуле. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но, когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех - он и будет «Жужей». Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

**Бумажные мячики.** В эту игру можно играть всей семьей. Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик. Скажите следующее: «Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть одна команда выстроится в линию напротив другой так, чтобы расстояние между ними составляло примерно 4 метра. По моей команде начинайте бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились! Внимание! Начали!». Игроки каждой команды должны стремиться как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», перестаньте бросать мячи. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию». Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.

Каким бы агрессивным ни был ребенок, надо постараться почувствовать его, понять, какая внутренняя проблема «зашифрована» в грубости, в раздражительности, в сломанных любимых игрушках.

Агрессивные дети нуждаются в понимании и поддержке взрослых, поэтому главная наша задача заключается не в том, чтобы поставить

«точный» диагноз и тем более «приклеить ярлык», а в оказании посильной и своевременной помощи ребенку.

## **Памятка для родителей**

### **Возможные причины появления агрессии у ребенка:**

Проявлению агрессивных качеств у ребенка могут способствовать некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга.

Негативно сказывается на детях просмотр агрессивных телепередач, компьютерные игры со сценами насилия.

Травмируют психику ребенка ссоры, конфликты, грубость в семье.

Формируют агрессию неразумные, не соответствующие возрасту требования, ограничения и наказания, накладываемые родителями по отношению к ребенку.

Травмирует ребенка строгое наказание, без проведения разъяснительных бесед, за любое проявление агрессивности у ребенка. В этом случае ребенок учится скрывать свой гнев в присутствии родителей, но это не гарантирует подавления агрессии в любых других ситуациях. Напротив, такое поведение родителей возвращает, развивает в своем сыне или дочери чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы. Ведь всем известно, что зло порождает только зло, а агрессия — агрессию.

Пренебрежительное, попустительское отношение взрослых к агрессивным вспышкам ребенка также приводит к формированию у него агрессивных черт личности.

Отрицательно влияет и недостаточное время, уделяемое родителями ребенку. Дети часто используют агрессию и непослушание для того, чтобы привлечь к себе внимание взрослого. Частая причина агрессии - ревность к другим детям.

Дети, родители которых отличаются чрезмерной уступчивостью, неуверенностью, а иногда и беспомощностью в воспитательном процессе, не чувствуют себя в полной безопасности и также становятся агрессивными.

Только родители, которые умеют находить разумный компромисс, «золотую середину», могут научить своих детей справляться с агрессией.

## **Рекомендации родителям по устранению агрессивного поведения у детей:**

1. Прежде всего, проанализируйте собственное поведение и стиль отношений между членами семьи. Дети копируют поведение своих родителей.

2. Исключите просмотр агрессивных мультфильмов, и тем более взрослых фильмов ужасов или триллеров, за исключением детских мультфильмов с «доброкачественной» агрессией, в которых учат, как постоять за себя.

3. Уделяйте время и внимание своему ребенку! Это позволяет почувствовать ему, что для вас он самый важный и любимый человек в мире. Ощущение собственной значимости и ценности для родителей формирует у ребенка здоровую нервную систему, самооценку и дружелюбное настроение.

4. Не злоупотребляйте замечаниями. Вместо того, чтобы говорить как не надо делать, говорите как надо делать.

5. Не следует вести разговоры об агрессивности ребенка при посторонних людях и уж тем более — при сверстниках. Это только повысит сосредоточенность ребенка на данной особенности своего характера, и придаст чувство обреченности и неприятия себя значимыми близкими.

6. Объясните ребенку, почему нельзя драться, кусаться, обзывать и т.д. Затем расскажите и покажите ребенку, какого поведения вы от него ждете: поцелуйте его, обнимите, поговорите с ним. Объясните ребенку, как чувствует себя тот, кого ударили или укусили.

7. При проявлении агрессии наиболее эффективным будет замечание, состоящее из трех частей: приказа прекратить неподобающее поведение («Перестань драться!»), объяснение причины, по которой это нужно сделать («Детям больно, когда ты их бьешь»), и альтернативного варианта поведения.

8. Обучите ребенка способам выражения гнева в приемлемой форме: например, заявить о своих чувствах.

9. Не применяйте силу. Применяя по отношению к ребенку телесные наказания, вы тем самым разрешаете ему бить других.

10. Не прикасайтесь к ребенку в тот момент, когда вы злы на него. В таких ситуациях лучше уйти в другую комнату и успокоиться.

11. Помните, что за любыми вспышками ярости или гнева у детей скрывается боль, обида или разочарование, постарайтесь понять своего ребенка и помочь ему.

Успехов вам, уважаемые родители!