

# Профилактика детской агрессивности

Детская и подростковая агрессия нередко провоцируется взрослыми, их неумением или нежеланием изучить внутренний мир ребенка, понять причины его поступков.

## *Бороться с агрессивностью нужно...*

- **Терпением.** Это самая большая добродетель, какая только может быть у родителей.
- **Объяснением.** Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратким.
- **Отвлечением.** Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь более привлекательное, чем то, что он пытается делать.
- **Неторопливостью.** Не спешите наказывать ребенка – сделайте это только если поступок повторится.
- **Наградями.** Если вы похвалили ребенка за хорошее поведение – это пробудит в нем желание еще раз услышать ваши добрые слова.

## *Правила поведения взрослых,*

### *способствующих снижению детской агрессивности*

- Помогайте ребенку осваивать конструктивные способы преодоления препятствий, разрешения проблем. Покажите, что есть более эффективные и безопасные способы, чем физическое нападение.
- Свои собственные агрессивные реакции на какие-то события не переносите на ребенка.
- Помогайте ему лучше узнать себя и других людей. Не исключено, что ребенок ведет себя агрессивно потому, что не видит другого способа самоутвердиться или воспринимает мир как враждебный.
- Не унижайте и не оскорбляйте ребенка, особенно при посторонних; обеспечьте ему чувство защищенности.
- Вспомните причины собственных агрессивных поступков в детском возрасте. Например, из-за чего происходили ваши стычки с братом или сестрой, или собственными родителями, или одноклассниками. Возможно, вы сможете лучше понять своего ребенка и помочь ему.
- Будьте внимательны к чувствам и желаниям своего ребенка.
- Адекватно оценивайте возможности ребенка.
- Умейте идти на компромисс.
- Найдите оптимальный путь воспитания ребенка, с которым согласны все, кто участвует в этом процессе.
- Любите ребенка просто за то, что он у вас есть, без каких-либо условий.
- Проследите, чтобы агрессивное поведение ребенка не поощрялось окружающими, чтобы он не получал видимой выгоды от агрессии.

- Не допускайте бесконтрольного просмотра телепередач, видеофильмов, т. к. даже некоторые мультфильмы имеют высокий уровень агрессии.
- Не допускайте чрезмерного увлечения играми на компьютере, компьютерной приставе, выбирайте видеоигры без элементов насилия, агрессии.
- Объясняйте ребенку, что есть множество способов разрешения любых конфликтов (рассказы подкрепляйте собственным поведением). Американские психологи установили, что дети, проявляющие агрессию, иногда просто не знают иных способов выйти из конфликта или не допустить его.
- Старайтесь сохранять в своей семье атмосферу открытости и доверия.
- Не давайте своему ребенку нереальных обещаний.
- Не ставьте своему ребенку каких бы то ни было условий.
- Будьте тактичны, применяя меры воздействия к ребенку.
- Не наказывайте своего ребенка за то, что позволяете делать себе.
- Не изменяйте своих требований по отношению к ребенку в угоду чему-либо.
- Не шантажируйте ребенка своими отношениями друг с другом.
- Не бойтесь поделиться с ребенком своими чувствами и слабостями.
- Не ставьте свои отношения с собственным ребенком в зависимость от его учебных успехов.

## **Что делать с агрессией?**

**1. Во-первых, требуется проявление со стороны родителей безусловной любви к ребенку в любой ситуации.** Нельзя допускать высказываний, наподобие следующих: «если ты себя так поведешь..., то мама с папой тебя больше любить не будут!». Нельзя оскорблять ребенка, обзывать его. Проявлять недовольство надо именно действием, поступком, принимая личность ребенка в целом.

Если ребенок просит вас поиграть с ним, уделить ему внимание, а вы в данный момент не можете этого сделать, то не отмахивайтесь от малыша, тем более, не раздражайтесь на него за назойливость. Лучше покажите ему, что вы понимаете его просьбу и объясните, почему в данный момент вы ее выполнить не можете: «Ты хочешь, чтобы я почитала тебе книжку? Малыш, мама тебя очень сильно любит, но я так устала на работе. Пожалуйста, поиграй сегодня один».

И еще один важный момент – не надо откупаться от ребенка дорогими игрушками, подарками и т.п. Для него гораздо важнее и нужнее ваше непосредственное внимание.

**2. Родители, если не хотят, чтобы их дети были драчунами и забияками, сами должны контролировать собственные агрессивные импульсы.** Надо всегда помнить, что дети учатся приемам социального взаимодействия, прежде всего, путем наблюдения за поведением окружающих людей (в первую очередь, родителей).

**3. Как уже упоминалось в начале работы, ни в коем случае нельзя подавлять проявление агрессии ребенком, иначе подавленные агрессивные импульсы могут нанести серьезный вред его здоровью.** Научите его выразить свои враждебные чувства социально приемлемым способом: словом или в рисунке, лепке или при помощи игрушек, или действий, безобидных для окружающих, в спорте.

Перевод чувств ребенка из действия в слова позволит ему узнать то, что о них можно говорить, а не обязательно сразу давать в глаз. Также ребенок постепенно освоит язык своих чувств и ему проще будет вам сказать, что он обижен, расстроен, зол и т.д., а не пытаться привлечь ваше внимание своим «ужасным» поведением.

Единственно, чем при этом нельзя злоупотреблять, так это уверенностью в том, что взрослый человек лучше знает, что испытывает маленький. Взрослый может лишь предполагать, основываясь на своем опыте, на самонаблюдении, на наблюдении над окружающими, что означает поведение ребенка. Ребенок должен быть активным рассказчиком о своем внутреннем мире, взрослый лишь задает такую возможность и предоставляет средства.

**4. Если ребенок капризничает, злится, кричит, бросается на вас с кулаками – обнимите его, прижмите к себе.** Постепенно он успокоится, придет в себя. Со временем ему будет требоваться все меньше времени, чтобы уgomониться.

Кроме того, такие объятия выполняют несколько важных функций: для ребенка это означает, что вы способны выдержать его агрессию, а, следовательно, его агрессия может быть сдержана и он не разрушит то, что любит; ребенок постепенно усваивает сдерживающую способность и может сделать ее внутренней и таким образом контролировать свою агрессию сам.

Позже, когда он успокоится, вы можете поговорить с ним о его чувствах. Но ни в коем случае не стоит читать нравоучения при таком разговоре, просто дайте понять, что готовы его выслушать, когда ему плохо.

**5. Уважайте личность в ребенке, считайтесь с его мнением, воспринимайте всерьез его чувства.** Предоставляйте ребенку достаточную свободу и независимость, за которую ребенок будет сам нести ответственность. В тоже время покажите ему, что в случае необходимости, если он сам попросит, готовы дать совет или оказать помощь. У ребенка должна быть своя территория, своя какая-то сторона жизни, вход на которую взрослым позволен только с его согласия.

Ошибочным считается мнение некоторых родителей, что «у их детей от них не должно быть никаких секретов». Не допустимо рыться в его вещах, читать письма, подслушивать телефонные разговоры, шпионить! Если ребенок вам доверяет, видит в вас старшего друга и товарища, он сам вам обо всем расскажет, попросит совета, если сочтет необходимым.

**6. Покажите ребенку конечную неэффективность агрессивного поведения.** Объясните ему, что даже если в начале он и достигнет для себя выгоды, например, отнимет у другого ребенка понравившуюся игрушку, то впоследствии с ним никто из детей не захочет играть, и он останется в гордом одиночестве. Вряд

ли его прельстит такая перспектива. Расскажите также о таких негативных последствиях агрессивного поведения как неотвратимость наказания, возвращение зла и др.

Если вы видите, как ваш ребенок, еще не начавший ходить в школу, ударил другого, сначала подойдите к его жертве. Поднимите обиженного ребенка и скажите: «Максим не хотел обидеть тебя». Затем обнимите его, поцелуйте и проводите из комнаты.

Таким образом, вы лишаете внимания своего ребенка, перенося его на товарища по играм. Внезапно ваш ребенок замечает, что веселье кончилось, и он остался в одиночестве. Обычно требуется повторить это 2-3 раза – и драчун поймет, что агрессивность не в его интересах.

**7. Необходимо устанавливать социальные правила поведения в доступной для ребенка форме.** Например, «мы никого не бьем, и нас никто не бьет». Для детей в возрасте четырех лет и старше требования могут быть более подробными. Можете заявить: «В нашем доме существует правило: если тебе нужна игрушка, а ею играет другой ребенок и не дает ее тебе, подожди».

**8. Не забывайте хвалить ребенка за старательность.** Когда дети реагируют должным образом, сделайте все, чтобы закрепить эти усилия. Скажите им: «Мне нравится, как ты поступил». Дети лучше реагируют на похвалу, когда видят, что родители действительно довольны ими.

Не стоит говорить: «Хороший мальчик» или: «Хорошая девочка». Дети часто не обращают на это внимания. Лучше сказать: «Ты доставил мне огромное удовольствие, когда поделился со своим младшим братом, вместо того чтобы драться с ним. Теперь я знаю, что могу доверить тебе уход за ним». Такая похвала имеет большое значение для детей. Она позволяет им почувствовать, что они могут произвести хорошее впечатление.

**9. Беседовать с ребенком о его поступке надо без свидетелей** (родственников, других детей и др.). В беседе стараться использовать меньше эмоциональных слов (стыдно и др.).

**10. Надо исключить ситуации, провоцирующие негативное поведение ребенка.**

**11. В борьбе с агрессией можно прибегнуть к помощи сказкотерапии.** Когда маленький ребенок начинает проявлять признаки агрессивности, сочините вместе с ним рассказ, в котором этот ребенок будет главным героем. Используя картинки, вырезанные из журналов, или фотографии самого ребенка, создайте ситуации, в которых ребенок ведет себя достойно и заслуживает похвалу. Поговорите с ним в тот момент, когда ребенок спокоен, не нервничает. Когда у ребенка эмоциональный кризис, успокоить его нелегко.

**12. Надо предоставлять возможность ребенку получить эмоциональную разрядку в игре, спорте и т.д.** Можно завести специальную «сердитую подушку» для снятия стресса. Если ребенок чувствует раздражение, он может поколотить эту подушку.

Первым шагом на пути борьбы с агрессивностью ребенка является попытка сдерживать его порывы непосредственно перед их проявлением. В отношении физической агрессии это сделать легче, чем в отношении вербальной. Можно остановить ребенка окриком, отвлечь его игрушкой или каким-то занятием, создать физическое препятствие агрессивному акту (отвести руку, удерживать за плечи). Если этот порыв предотвратить не удалось, надо обязательно дать понять ребенку, что такое поведение абсолютно неприемлемо. Провинившийся подвергается суровому осуждению, в то время как его «жертва» окружается повышенным вниманием и заботой взрослого. Таким образом, ребенок видит, что он только проигрывает от своих поступков.

В случае разрушительной агрессии взрослый обязательно должен кратко, но однозначно выразить свое недовольство подобным поведением. Очень полезно каждый раз предлагать ребенку устранить учиненный им разгром. Чаще всего ребенок отвечает отказом, но рано или поздно он может откликнуться на слова: «Ты уже достаточно большой и сильный, чтобы все порушить, поэтому я уверена, что ты сможешь мне убрать». Уборка как наказание за содеянное неэффективна; мотивом доводов взрослого должна быть уверенность в том, что «большой» мальчик должен нести ответственность за свои дела. Если ребенок все же поможет убрать, он обязательно должен услышать искреннее «спасибо».

Вербальную агрессию предотвратить трудно, поэтому почти всегда приходится действовать после того, как обидные слова ребенком уже сказаны. Если эти слова он адресовал взрослому, то целесообразно вообще проигнорировать их, но при этом попытаться понять, какие чувства и переживания ребенка за ними стоят. Может быть, он хочет испытать приятное чувство превосходства над взрослым, а может быть, в гневе не знает более мягкого способа выражения своих чувств. Иногда взрослые могут превратить оскорбления ребенка в комическую перепалку, что позволит снять напряжение и сделать саму ситуацию ссоры смешной. Если же ребенок оскорбляет других детей, то взрослые должны посоветовать тем, как правильно и достойно ответить.

Конечная цель преодоления агрессивности ребенка состоит в том, чтобы дать ему понять: есть иные способы проявления силы и привлечения внимания, гораздо более приятные с точки зрения ответной реакции окружающих. Таким детям очень важно пережить удовольствие от демонстрации нового навыка поведения перед благожелательной аудиторией.

Агрессия присуща практически всем детям и подросткам как оборонительная реакция, и ребенок, не способный к ее проявлению, вряд ли сможет пользоваться уважением среди сверстников. Поэтому не следует жестко пресекать нормальные оборонительные реакции ребенка, важно лишь научить проявлять их в адекватной и социально приемлемой форме.

Психологи предлагают некоторые способы выплескивания агрессивных эмоций. Если порвать на мелкие кусочки или скомкать простой лист бумаги – это существенно снизит уровень негативных эмоций. Драчуну, который так и норовит кого-то стукнуть, можно предложить «выбить» коврик или подушки. Полезно также громко покричать – глубокое дыхание и громкий звук помогут освободиться даже от сильного стресса. Любая значительная физическая нагрузка нормализует гормональный баланс в крови, что также способствует снижению агрессии.

Один из способов снижения агрессии – установить с ребенком обратную связь, используя при этом определенные приемы. Например, выразить собственные чувства по отношению к данному поступку («Мне не нравится, когда на меня кричат» или «Мне неприятно, когда со мной так разговаривают»). Вскрыть мотивы агрессии («Ты хочешь меня обидеть?»). Напомнить о правилах («Мы же с тобой договорились...»). Дать определение происходящему («Ты ведешь себя грубо»).

Пытаясь установить обратную связь, следует проявить заинтересованность, доброжелательность и твердость, которые касаются именно конкретного поступка, а не личности в целом. Обсуждая поступок, лучше воздержаться от эмоциональных критических замечаний, которые вызовут у ребенка протест и раздражение и будут способствовать уходу от решения проблемы. Вместо неэффективного чтения морали важно показать все возможные негативные последствия агрессивного поступка и обсудить конструктивные способы разрешения ситуации.

В момент проявления агрессии не стоит анализировать ее причины.

Об этом следует задуматься, когда все успокоится, однако и откладывать надолго решение вопроса – не следует. Подросток очень тяжело переживает публичное осуждение и всячески старается его избежать. Плохая репутация и полученная негативная оценка в коллективе могут быть стимулом к проявлению дальнейшей агрессии. Чтобы не испортить ребенку репутацию в коллективе, можно «на людях» свести к минимуму вину подростка, но в личной беседе дать объективную оценку случившегося.

В заключение отметим, что важно помнить следующее: **агрессия – это** не только деструктивное поведение, причиняющее вред окружающим, приводя к разрушительным и негативным последствиям, но также это еще и огромная сила, которая может служить источником энергии для более конструктивных целей, если уметь ей управлять. И задача родителей – научить ребенка контролировать свою агрессию и использовать ее в мирных целях.