

Агрессивный ребенок – это сегодня не редкость

Газета для родителей № 37
октябрь 2019 год



Каждый, кто хоть раз общался с детьми, наверное, имел дело с проявлениями **детской агрессии**. Для взрослых такое детское поведение представляет довольно серьезную проблему: как вести себя, если ребенок сердится, дерется, кусается? Что при этом говорить, что делать?

Причина детской агрессии существует всегда, потому что ничего не происходит само по себе, все оставляет свой след.

Что такое «агрессия»?

Агрессивный - злой, сердитый. Агрессия - это не эмоция, не повод и не установка. **Агрессия - это модель поведения.** Закладывается она еще в раннем детстве.

Откуда берется агрессия?

Самый яркий пример поведения детям подают **родители**. Конечно, именно они влияют на детское восприятие мира в первую очередь, поэтому очень важно, как папа ведет себя дома, как он относится к маме, не позволяет ли мама во вспышках злости ссориться, кричать и при этом крушить все вокруг в присутствии ребенка.

Важно и то, как наказывают малыша. Если ребенка бьют, то, скорее всего, он будет вести себя так же с детьми в саду. Агрессивному поведению дети могут учиться и в процессе общения со сверстниками. В дошкольном возрасте сила имеет особое значение, это своеобразный критерий лидерства. В детской группе сильный - значит главный. Особенно ярко это выражено у мальчиков. Самое главное, чтобы ребенок получил качественно иной опыт общения (без необходимости постоянно проявлять агрессию).

Мультфильмы или компьютерные игры?

Сколько примеров агрессивного поведения ребенок может усвоить из них? Часто мы не задумываемся о вреде той или иной игры, в которую часами может играть наш ребенок. Телевизор - на экране демонстрируют совсем не детские и не полезны мультфильмы и передачи.

Поэтому тщательно следите за тем, что просматривает ваш малыш. А компьютерные игры следует вообще исключить в столь раннем возрасте, он еще успеет наиграться.

Читайте ребенку книги, энциклопедии, вместе лепите из пластилина, конструируйте и воздвигайте дворцы и крепости, собирайте самолеты и корабли. Что касается выбора мультиков, то, прежде чем показать ребенку мультик, просмотрите его сами.

Что еще вызывает агрессию у детей?

Это может быть неприятие родителями собственного ребенка.

Когда ребенок не чувствует любви родителей, у него складывается плохое мнение прежде всего о себе, у него снижается самооценка. И если все вокруг твердят, что он хулиган и непослушный, то ему ничего не остается, как вести себя в соответствии с тем, что о нем говорят: шалить, шуметь, ломать и бить все вокруг.

Очень часто взрослые не догадываются, что их ребенку, чтобы получить внимание и любовь, сначала нужно за них побороться. То есть ребенок осознает: для того, чтобы завоевать внимание, следует сделать что-то такое, что обязательно сработает. Если ребенок кричит, толкает игрушки вокруг, ругает всех, то это обязательно привлечет внимание. Поэтому, еще одной из причин детской агрессии, мы можем назвать **недостаток внимания со стороны взрослого.**

Как распознать агрессию у ребенка?

Дошкольников можно назвать агрессивными, если они:

- Часто теряют контроль над собой;
- Часто спорят и ссорятся с окружающими;
- Отказываются выполнять просьбы взрослых;
- Могут намеренно вызывать у других чувство злости и раздражения;
- Обвиняют других в своих ошибках и неудачах (могут выливать свой гнев на неодушевленные вещи);
- Часто испытывают чувство злости, гнева и зависти;
- Не способны забыть об обиде, не отплатив должным образом;
- Становятся недоверчивыми и раздражительными.

Может ли агрессия быть полезной?

Иногда взрослые путают агрессивное поведение ребенка с нормальной защитной реакцией в случае опасности. Когда нас обижают, мы защищаемся, или избегаем, уходим от угрозы и обидчика, и это вполне нормальное поведение. Можно сказать, что это агрессия со знаком «+». Во-первых, это выход энергии и негативных накопившихся эмоций, во-вторых, это умение защищаться.



Что такое аутоагрессия?

Значительно лучше, когда ребенок выплескивает свои эмоции, дает выход своей злости. Очень опасной является ситуация, когда нет выхода эмоциям, и они обращены на себя. Это так называемая - аутоагрессия. Если мы злимся и не даем выхода своим переживаниям, накапливая их в себе, рано или поздно этим эмоциям придется выйти наружу - это приведет к негативным последствиям.



Агрессия как способ взаимодействия с внешним миром.

Ребенок может провоцировать других детей и взрослых на проявление к нему агрессии, это свидетельствует о единственном способе обращения на себя внимания со стороны взрослых и сверстников. Мы должны научить детей общаться и дружить. А еще обязательно нужно демонстрировать на своем примере, как можно проявлять доброту, ласку, щедрость. Проговаривайте каждое чувство, что переполняет вас. Если вы сердитесь, то обязательно сообщите об этом малышу, если видите, что он в ярости, тоже отметьте его эмоцию: «Я вижу, что ты злишься», «Я понимаю, что ты рассердился на меня или на соседского мальчика, и почему?».

Итак, **агрессивность - это внешнее проявление, прежде всего внутреннего дискомфорта.** Как правило, агрессивным детям свойственна повышенная тревожность, чувство ненужности, несправедливости окружающего мира и неадекватная самооценка (часто занижена).

Попробуйте сделать все возможное, чтобы вернуть мальчику или девочке самоуважение и положительную самооценку. Если вашими обычными способами взаимодействия для достижения этой цели оказывается недостаточно, то можно использовать специальные игры.

Упражнения для снятия детской агрессивности: «Недружественный шарж»

Этот игровой прием поможет вашему ребенку выйти из ситуации, когда он в ярости и «выплескивает» свои чувства на обидчика: кричит, обзывается, толкается. Попробуйте отвести ребенка в другое место, чтобы он не видел того, кто его разозлил. Предложите ему нарисовать карикатуру на этого ребенка. В процессе рисования старайтесь не мешать ребенку и не смягчать то, что он рисует и те комментарии, которыми он сопровождает свои действия. Когда рисунок будет завершен, предложите ребенку подписать его так, как он хочет. Затем спросите его о том, как он сейчас себя чувствует и что ему хочется сделать с этим «недружественным шаржем» (пусть ребенок сделает это на самом деле).

«Мешочек криков»

Как известно, детям очень сложно справиться со своими негативными чувствами, ведь те так и норовят вырваться наружу в форме криков и плача. Конечно, это не вызывает одобрения у взрослых. Однако, если эмоции очень сильные, то неправильно ожидать от детей того, что они сразу успокоятся. Сначала нужно дать им возможность немного выплеснуть негатив приемлемым способом. Предложите ему воспользоваться «мешочком криков». Договоритесь с ребенком, пока он держит в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит этот мешочек, то разговаривать с окружающими нужно спокойно, обсуждая случившееся.

«Лист гнева»

Дайте ребенку лист бумаги и попросите изобразить, передать всю свою злость на листе. Малыш может комкать, рвать, кусать, топтать «лист гнева» до тех пор, пока не почувствует, что его гнев уменьшился, теперь он легко с ним справится. После этого попросите мальчика или девочку собрать все кусочки и выбросить их в мусорное ведро. Обычно, во время работы дети прекращают сердиться, и эта игра начинает их веселить, так что завершают ее в хорошем настроении.

«Подушка для толкания»

В этом игровом способе справиться с гневом особенно нуждаются дети, которые, разозлившись, склонны реагировать, прежде всего, физически (сразу дерутся, толкаются, отнимают, а не кричат и не оскорбляют, не пытаются отомстить впоследствии за свою бездеятельность сейчас). Заведите такому ребенку дома (детский сад) «подушку для толкания». Пусть это будет небольшая подушка темного цвета, которую ребенок сможет толкать, бросать и бить, когда будет чувствовать себя разъяренным. После того как ему удастся выпустить пар таким безобидным способом, можно применить другие способы выхода из проблемной ситуации.

Очень важно чувствовать своего ребенка, относиться к нему с пониманием. Помните, если он сердится, значит, у него что-то не так, это своеобразный сигнал о помощи. И задача, нас, взрослых, не наказывать, не оставлять в беде, а помочь и поддержать, ведь именно сейчас он больше всего нуждается в поддержке взрослого, он не способен справиться самостоятельно. **Не бойтесь высказываться о своих чувствах и чувствах своего ребенка, учите и учитесь сами прислушиваться к себе, распознавать свои переживания, уметь ими владеть!**



Ж.И.Левкович
педагог-психолог