

## «Детская агрессия: как вести себя родителям?»

Агрессия — это нормальное проявление детской психики, которое в раннем возрасте практически неконтролируемо и связано с взрослением малыша и становлением его как личности.

Причинами детской агрессии может быть что угодно и родителям особенно важно уметь в них разбираться, чтобы агрессивность не стала привычкой.

Психологи выделяют две основные группы причин детской агрессии — внутренние и внешние.

К внутренним относят особенности темперамента и нервной системы, личностные черты, к внешним — условия конкретной ситуации, влияние социума и окружающей среды.

Попробуем систематизировать самые распространённые причины, которые вызывают агрессию:

### Физическое наказание.

Ребёнок всегда будет желать вам отомстить, если вы его шлёпнули или накричали за плохое поведение (через крики, укусы, протесты). Ведь глупо пытаться отучить детей от агрессивного поведения с помощью самой агрессии. Потом ребёнок, естественно, будет переносить такую модель поведения и на других.

### Стресс и усталость.

Часто причиной агрессии является физический дискомфорт, переутомление или сильные переживания. И дети «выпускают пар», расшвыривая игрушки, топя ногами, падая на пол, крича.

### Ограничение физической активности.

Проводя большую часть времени в ограниченном пространстве, когда детям запрещается бегать, играть в подвижные игры, прыгать, нельзя избежать естественной ответной реакции на ограничение двигательной свободы.

### Стили воспитания в семье.

При строгих наказаниях детей за любое проявление агрессивности, дети скрывают свои эмоции в родительском присутствии, но это не гарантирует отсутствия эмоций в иных ситуациях. И наоборот, причиной агрессивности может быть и родительская чрезмерная уступчивость, неуверенность, а иногда и беспомощность во взаимоотношениях, когда дети не могут чувствовать себя в полной безопасности. Дети могут использовать непослушание и агрессию, чтобы привлечь к себе внимание близких. При усталости, голоде, испуге, ограничении свободы, психологическом давлении ребёнок может «вспыхнуть» в одну секунду.

Агрессия у ребенка выражается по-разному:

- он дерется,
- кусается,
- бьет родителей,
- говорит обидные или грубые слова
- причиняет боль себе – бьется об пол головой, кусает себя, царапает,

-он не идет на компромисс с друзьями, ни в чем никому не уступает,  
-он любит отрицательных героев (Кощей, Бабу-Ягу), старается им подражать,  
не замечает положительных героев.

### **Что делать с детской агрессией?**

Что в таких ситуации могут сделать родители, чтобы контролировать формирующиеся «бессознательное Я» ребёнка; как можно избавиться от детской агрессии?

Нельзя сознательно отрицать факт наличия у ваших детей агрессивных наклонностей. Если внутри вашего малыша родился «злой динозаврик», то надо попытаться его усмирить. Вообще, в педагогике и психологии существует множество воспитательных приёмов при отрицательном поведении детей.

Прежде всего, вы должны дать ребёнку понять, что любите его всегда, чтобы он ни делал, что вы понимаете его чувства, что принимаете его даже тогда, когда у него не получается справиться с собой и когда он дерётся, или портит в гневе окружающие вещи.

Можно даже проговорить: «Я понимаю, почему ты сердишься (обижен). Я бы тоже сердилась из-за этого. Но давай вместе разберёмся (помиримся) и т.д.» Иногда даже такая реплика поможет ребёнку овладеть собой. Дайте ребёнку понять, что с ним все в порядке, что «мама поможет!», «мама рядом!». Но при этом вы также можете гневаться, показывая свою обиду, но только цивилизованно, подавая пример.

Для того, чтобы помочь ребёнку избавиться от нежелательных форм поведения, научите его выражать свои эмоции. Каждый раз, сдерживая свои агрессивные эмоции, ваш малыш «загоняет» их внутрь. Установите с ребёнком зрительный контакт, спокойно посмотрите на него и дайте ему выговориться. При этом выясните причину агрессии и устраните её в кратчайшие сроки. После этого объясните, как можно выразить злые эмоции по-другому — в позитивной форме, подайте положительный пример, образец зрелого поведения. Кстати, старайтесь не прикасаться к детям в минуты раздражения, они не должны ничего почувствовать.

Попробуйте перенести негативные чувства на неопасные объекты — подушки, каучуковые шарики, резиновые игрушки, кусок мягкого бревна, мишень с дротиком, «стаканчик для крика», спортивный инвентарь и др. Пусть ребёнок направляет гнев не на людей, а переносит его на неодушевленные предметы, выплескивая его в игровой форме. Этот способ особенно полезен для робких, неуверенных в себе детей, но недопустим для чрезмерно открытых.

Необходимо учитывать недопустимость частых запретов и не допускать срыва деятельности ребенка. Вы не сможете запрещать детям что-то всю жизнь, ваши авторитарные методы воспитания особенно ярко проявятся в подростковом возрасте. Лучше с ранних лет заложить в детях механизм самовоспитания и самоконтроля, пусть у детей войдёт в привычку анализ собственных поступков с точки зрения хорошо — плохо, воспринимая плохие поступки как проявления слабости. Кроме того, если

постоянно запрещать, можно развить в детях комплекс неполноценности и отбить всякое желание заниматься какой-либо самостоятельной работой.

Научите ребёнка в момент агрессии улыбаться и расслабляться.

Поговорите с ним о том, какими злыми и некрасивыми «бьяками» становятся люди в порыве гнева. — Можете научить его снимать агрессию с помощью битвы подушками, можете выбрать мягкую игрушку и назвать её смешным именем «Бу-Бу», и сказать, что нельзя драться, но есть Бу-Бу, который любит поиграть в «толкалки».

Чтобы направить агрессию ребенка в нужное русло и дать ей выплеснуться, психологи советуют играть в определенные игры, где это негативное поведение может быть управляемым. В эти игры могут играть и родители, и сами дети в садике. Чем большим количеством времени вы располагаете, тем лучше: малыш первое время будет подолгу заигрываться в «Салют» и «Упрямого барашка».

#### «Обзывалки»

Мама и ребенок встают друг напротив друга и кидают друг другу мяч. Когда ребенок кидает, он может назвать маму «обидным» словом, которое на самом деле разрешено, например, «Ты капуста!» - «А ты помидор!» и т.д.

#### «Пыль»

Предложите ребенку выбить пыль из подушки. Пусть он колотит ее, кричит.

#### «Борьба на подушках»

Включите веселую музыку, возьмите в руки подушки и слегка подеритесь ими. Но родители четко должны установить правила – не бить руками, не кричать обидные слова. Если правила нарушаются, игра останавливается.

#### «Снежки»

Предложите ребенку комкать листы бумаги и бросать ими друг в друга.

#### «Салют»

Ребенок рвет бумагу и с силой бросает ее вверх. Потом все вместе убирают мусор с пола.

#### «Мячик, катись!»

Теннисный мячик кладется на ровную поверхность. Ребенку предлагают сдуть его, чтобы он прокатился по заданной траектории. Игры с участием дыхательных элементов психологи считают самыми эффективными.

### «Ураган»

Сядьте напротив малыша и предложите ему вас сдуть. Пусть он наберет в легкие побольше воздуха и как следует дует на вас – мама при этом делает вид, что сопротивляется потокам воздуха.

### «Упрямый барашек»

Малыш ложится на пол и с силой выпрямляет ноги, в воздух или бьет ими об пол. На каждый удар он может говорить «Нет!».

### «Футбол»

Ребенок и взрослый играют в футбол подушкой. Ее можно отнимать, пинать, бросать – главное, соблюдать все правила.

Делайте малышу «сказочный массаж», рассказывая какую-то сказку или историю из жизни и одновременно похлопывая его по спинке.

Дайте ребёнку лист бумаги и предложите нарисовать «закорючки». По силе нажатия на карандаш и степени «размашистости» вы увидите, как постепенно напряжение исчезнет. После этого можете «яростно» разорвать вместе «злую» бумагу.

Вообще каждый родитель волен сам выбирать стиль воспитания своих детей, ведь все дети уникальны. Главное — это ваше желание воспитать детей хорошими и добрыми и ваш творческий подход. И запомните, там, где есть любовь — там нет места агрессивности. Любви вам и терпения!

Воспитатель Костромина ОС

Май 2022