

«Ребенок стал агрессивным. Что делать?»

Детская агрессивность выражается в готовности к поведению, которое противоречит нормам поведения в обществе и может приводить к нанесению физического и морального ущерба. При этом дети дошкольного возраста, проявляющие агрессивное поведение, чаще всего, не имеют самого агрессивного мотива.

Следует обратить внимание на то, что агрессия это выражение эмоции, а эмоция – это то, что мы испытываем вне зависимости от наших желаний и тем более желаний окружающих нас людей.



Эмоции, в том числе и эмоции гнева, нельзя запретить. Как говорят психологи, очень важно дать ребёнку «отреагировать» свой гнев. Поскольку мы видим, что гнев – это реакция, следовательно, её, эту реакцию, надо отреагировать, дать ей выход, как и любой другой эмоции.

Чаще всего ребенок бывает агрессивным из-за психологических проблем, с которыми он не справляется. При этом за агрессивным поведением могут стоять разные причины. Хочется заметить, что любое негативное поведение ребенка, будь то капризы, слезы, драки и т. д., свидетельствуют не о том, что ребенок что-то хочет сделать назло взрослым, а о том, что в его жизни что-то не так. Практика показывает, что на агрессивность ребенка больше воздействуют социальная среда и его окружения.



Когда в семье ребенку уделяется чрезмерное внимание, он становится избалованным и привыкает к тому, что его капризам всегда потакают. Стремление родителей угодить малышу и предугадать каждое его желание оборачивается против них. Если родители не исполняют очередной каприз такого дитя, они получают в ответ вспышку агрессии.

Так же одной из причин агрессивного поведения могут быть индивидуальность ребёнка и его статус в детской группе тоже. Внешне агрессивными часто бывают дети с ярко выраженным стремлением к лидерству, особенно если они не довольны своим статусом в группе или если их лидерство не признается группой.

Ребенка с выраженной тенденцией к лидерству необходимо учить быть терпимым, доброжелательным и уступчивым в отношениях со сверстниками и поддерживать проявление таких качеств в сочетании с лидерством.

Агрессивными бывают дети, страдающие от неудовлетворенности своими отношениями со сверстниками из-за неумения играть. Задача взрослых формировать и развивать навыки совместной игры, чтобы избежать или ослабить агрессивность ребенка.

Особо чувствительные и впечатлительные дети могут выдавать агрессивные реакции как следствие общего, а также нервного или эмоционального переутомления. Очень часто ребята просто не знают, как выразить чувства, переполняющие их душу. Агрессивность часто бывает результатом неумения сдерживать свои эмоции. Нередко ребенок действует неосознанно, не понимая причин своего поведения. Задача родителей — понять те обстоятельства, которые вынудили их ребенка проявить агрессию, и помочь маленькому человечку их преодолеть. Очень важно предоставлять ребенку модели поведения в конфликтных ситуациях. Существуют три основных проявления агрессии. Это мимика, поведение и речь. Проявления злости и гнева у детей так же разнообразны, как и у взрослых людей, но более отчетливы, менее замаскированы. Важно уметь замечать проявления агрессии именно у вашего ребенка. Это может пригодиться, чтобы научить его выражать свой гнев в социально приемлемых формах.

Что же нужно делать с агрессивным поведением?

1. Реагируйте быстро. Если ребёнок поступает неправильно, лучше сразу ему сказать об этом. Главное, что необходимо донести до ребёнка – это связь между его поведением и последствиями. Как бы вы не были рассержены сами, старайтесь не *кричать* на ребёнка, не шлёпать его и не ругать за непослушание. Такие меры не заставят ребёнка изменить своему поведению, зато вы наглядно покажете, что физическая и вербальная агрессия допустимы, если человек злится. Во избежание этого, лучше покажите ему хороший пример – возьмите себя в руки и спокойно отведите его в сторону и поговорите *«на равных»*.
2. Награждайте за хорошее поведение. Чаще хвалите его за хорошие поступки. Скажите, что вы им гордитесь, причём объясните за что именно.
3. Старайтесь всегда реагировать на агрессивное поведение одинаково. Если вы ведёте себя предсказуемо (например, *«Ты снова толкнул Наташу, так*

что посиди на скамейке ещё раз») – ваш ребёнок быстро к этому привыкнет и в итоге осознает, что из-за плохого поведения он лишает себя радости. Это станет для него первым шагом на пути к самоконтролю.

4. Укрепляйте у ребёнка ответственность. Если например, в порыве своей агрессии ребёнок что-то разбил или раскидал, он должен помочь привести всё в порядок. Только не нужно обозначать это как наказание, скорее это будет последствие за агрессивное поведение. Кроме того, ребёнок должен осознать, что за свои проступки нужно извиняться.

5. Ограничьте просмотр телевизора. Так как агрессивное состояние могут вызвать мультфильмы со злыми героями, игрушки, а также сказки-страшилки, фильмы ужасов. С детства учите справедливости, доброте и пониманию, при помощи добрых сказок и ролевых игр с позитивными персонажами.

В заключение хотелось бы сказать, дети - это наше отражение. Они копируют наше поведение, поэтому в первую очередь, начните воспитание с себя. Прививайте любовь к животным, например, объясните, что кошка и собака друг человека, и ни при каких обстоятельствах их нельзя обижать. Уделяйте больше времени своим детям, общайтесь, интересуйтесь его увлечениями, играйте вместе в коллективе других детей.

Избавится от агрессивного поведения помогут такие методы как, игры с водой, рисование, лепка разных фигурок из пластилина, сказкотерапия.

Помните! При любой агрессии, необходимо соблюдать спокойствие. Крики и наказания, лишь усугубляют возникшую ситуацию. Постарайтесь в первую очередь успокоить ребёнка и только потом провести воспитательную беседу.

Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой.

№	Содержание	Пути выполнения
1	Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно.	-слушайте своего ребенка; -проводите вместе с ним как можно больше времени; -делитесь с ним своим опытом; -рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках и неудачах; - если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «безраздельное внимание» каждому из них в отдельности.
2	Следите за собой особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко можно вывести из равновесия.	-отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком; -старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения;
3	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии.	-говорите детям о своих чувствах, желаниях и потребностях («Я очень расстроена, хочу побыть одна». «Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» или «Дела на

		работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня»)
4	В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что бы могла вас успокоить.	-примите теплую ванну, душ; - Выпейте чаю; -позвоните друзьям; -просто расслабьтесь, удобно лежа на диване; -послушайте любимую музыку
5	Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.	-не разрешайте ребенку брать те вещи и предметы, которыми вы очень дорожите; -не позволяйте выводить себя из равновесия; -умейте прочувствовать наступление собственного эмоционального срыва, и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией;
6	К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть возможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.	-изучайте силы и возможности вашего ребенка; -если вам предстоит сделать первый визит к врачу (к новым друзьям и т.п.) отрепетируйте все заранее; -если ваш ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, хочет пить, подумайте, как накормить его и напоить во время длительной поездки т.д.

