

## Родителям о детской агрессии

*Случается, так, что ваш ребенок часто себя ведет агрессивно, и при этом нет явных причин данным проявлениям. Многие родители приходят в ужас и совершенно не знают, как себя вести и что с этим делать.*

Для начала надо выяснить причины, понять, чем может быть вызванная агрессия и далее искать решения. Но, ни в коем случае нельзя отвечать агрессией на агрессию и влиять с позиции силы. Потребуется детально изучить все варианты и возможности для восстановления полноценного функционирования системы общения со своим ребёнком – это станет прекрасным основанием для дальнейшего развития отношений.

### Причины и возможные симптомы агрессивности

Сегодня мир не стоит на одном месте и воспитание ребенка проходит с учетом большого количества факторов, на которые родители не имеют особого влияния, но они качественно влияют на его становление как личности. К тому же, часто ребенок не осознает свои поступки в полной мере – чаще всего по причине упущений в воспитании. А помощь со стороны взрослого поколения, независимо – это родители, бабушки/дедушки, воспитатели, позволит более детально разобраться в сложившейся ситуации. Важно найти взаимопонимание и пути обмена информацией ребенка со своими родителями и другими взрослыми.

Основными причинами, когда ребёнок становится чувствительным и очень агрессивно отвечает на обращения к нему, могут быть:

- недопонимания между самыми родными – в таком ракурсе родителям стоит начинать менять ситуацию с себя;
- манера воспитания и отдельные ограничения ваш ребенок может воспринимать как запрет в развитии;
- недопонимание детей взрослыми;
- отсутствие друзей и тех, с кем можно будет обсудить проблемы – тогда ребёнок погружается в свой собственный мир;
- именно самим родителям стоит больше уделять времени для неформального общения, с возможностью становится советчиком, но не переводить все к настоящим рекомендациям.

Перечисленные причины могут вызывать у детей поведение агрессивного характера, не давая создать собственное понимание сложившейся ситуации и сердиться на всех, кто его окружает.



## Психологический портрет агрессивного ребенка

-Агрессивный ребёнок чаще других чувствует себя ненужным. Он пытается привлечь внимание и получается у него это «в меру своих сил и своего жизненного опыта». Подобные действия вызывают у взрослых и сверстников отрицательную реакцию.

-Агрессия, как взрослых детей, так и в дошкольном возрасте, очень часто делает детей подозрительными и настороженными. Такие дети стремятся переложить свою вину на других.

-Агрессивные дети обычно не относят себя к агрессивным, а наоборот думают, что окружающие его люди агрессивные, им трудно распознать другие эмоции кроме агрессии.

**Если Вы заметили признаки агрессии у своего ребенка, Вы немедленно должны ему помочь!**

Признаки агрессивного поведения дошкольника:

- Постоянно теряет контроль над собой.
- Слишком говорлив, чрезмерно подвижен.
- Не понимает чувств и переживаний других детей.
- Часто специально раздражает, спорит и ругается со взрослыми.
- Создает конфликтные ситуации.
- Постоянно винит других в своих ошибках.
- Суеблив, импульсивен.
- Часто дерется, сердится.
- Не может адекватно оценить свое поведение.

-Имеет мускульное напряжение. -Мало и беспокойно спит

-Мало и беспокойно спит

- Отказывается участвовать в коллективных играх

- Отказывается выполнять правила.

- Завистлив, мстителен.

- Чувствителен, резко реагирует на различные действия окружающих, нередко раздражающих его.

**ВАЖНО!**



Делать какие-либо предположения о наличии агрессии у ребенка, можно тогда, когда на протяжении не менее шести месяцев в его поведении наблюдаются хотя бы четыре из перечисленных признаков.

### **УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПРИЕМЛЕМЫМ СПОСОБАМ РАЗРЯДКИ ГНЕВА И АГРЕССИВНОСТИ.**

- Бить подушку или боксерскую грушу.
- Топать ногами.
- Втирать пластилин в картонку или бумагу.
- Посчитать до десяти.
- Нарисовать на бумаге все то, на что ты злишься и скомкать лист.
- Самое конструктивное - спортивные игры, бег.
- Вода хорошо снимает агрессию.
- Комкать и рвать бумагу.

### **РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОБУЧЕНИЕ РЕБЕНКА УПРАВЛЕНИЮ СВОИМ ГНЕВОМ И СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ**

У агрессивных детей отмечается высокий уровень мышечного напряжения. Особенно он высок в области рук, лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота. Такие дети нуждаются в мышечной релаксации. Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку.

Регулярное выполнение релаксационных упражнений делает ребенка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет ребенку лучше понять, осознать чувство собственного гнева. Релаксационные упражнения позволяют ребенку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние. Примером может служить упражнение “Апельсин”.

#### **Упражнение “Апельсин (или лимон)”**

Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатывается апельсин, пусть они возьмут его в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.)

«Разожмите кулачек, откатите апельсин (некоторые дети представляют что они выжили сок) ручка теплая ..., мягкая.., отдыхает...»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями - достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

### «Сильный ветер»

(этюд на осознание собственных мышечных и эмоциональных ощущений)

Ветер подул такой сильный. Никак не дает подняться. Прямо к земле валит. Встали гномики на четвереньки, так легче против ветра подняться. Поставили ножки пошире, устойчивее, чуть вперед наклонились, голову ручками прикрываем и идем против ветра. Ветер на нас давит, идти не дает. А гномики хитрее, то одним боком, то другим повернутся, ножки пошире ставят. Вот уже до леса дошли, здесь ветер нас не достанет. Ух, пришли!

### «Шарик»

Цель: расслабление мышц живота.

Представьте, что вы надуваете воздушный шар. Положите руку на живот. Надувайте живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Сделайте спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи не поднимайте. Вдох – пауза, выдох – пауза. Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, ненапряженный!

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем (вдох).

Шарик лопнул, выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

## Игры на снятие агрессивного поведения

### Игра "ОБЗЫВАЛКИ"

Цель: эта игра вносит оживление в группу, помогает выплеснуть гнев в приемлемой форме, полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Кроме того, игра может помочь воспитателю или взрослому провести занятие по классификации.

Содержание: Участники игры, передавая мяч по кругу, называют друг друга разными небидными словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели.) Каждое обращение должно начинаться со слов: А ты . . . морковка."

В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: "А ты .. солнышко".

Примечание: Игра будет полезна, если проводить ее в быстром темпе, а перед началом следует предупредить детей, что это только игра и обижаться друг на друга не надо.

### Игра "ЖУЖА"

Цель: Игра учит агрессивных детей быть менее обидчивыми, а также дает возможность посмотреть на себя глазами окружающих, "побыть в шкуре" того, кого они обычно обижают не задумываясь.

Содержание: "Жужа" сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее, щекочут. "Жужа" терпит, но когда ей все это надоест, она вскакивает и начинает гоняться за "обидчиками" вокруг стула, стараясь задеть их полотенцем по спинам.

Примечание: Воспитатель или взрослый должен следить, чтобы "дразнилки" не были слишком обидными.

## **Игра "КОРОЛЬ"**

Цель: Эта игра предоставляет детям возможность на некоторое время оказаться в центре внимания, при этом никого не смущая и не обижая. Наиболее полезна она для стеснительных и агрессивных детей. Они получают право высказывать все свои желания, не боясь "потерять лицо".

Содержание: Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого?

В этой игре вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а минут на десять. Все остальные дети становятся слугами и должны делать все, что приказывает король.

Естественно, король не имеет права отдавать такие приказы, которые могут обидеть других детей, но он может позволить себе многое. Например, чтобы его носили на руках, кланялись, чтобы подавали питье, чтобы слуги были у него "на посылках" и т.д.

Примечание: Пусть со временем каждый ребенок получит возможность побыть королем. Сразу надо сказать детям, что наступит очередь каждого. За один раз в этой роли могут побыть 2-3 ребенка. Когда время правления короля закончится, на групповом сборе обсудите полученный в игре опыт. Это поможет следующим королям соизмерять свои желания с внутренними возможностями других детей и войти в историю добрым королем.

## **Рекомендации родителям по профилактике**

### **агрессивного поведения детей**

- Будьте терпеливы и внимательны к нуждам вашего ребенка;
- Дети копируют поведение родителей. Покажите ребенку неагрессивную модель поведения;
- Не ссорьтесь и не выясняйте отношения в присутствии ребенка;
- Если ребенок что-то сделал не так, критиковать нужно не ребенка вообще, а его конкретный неправильный поступок;
- Будьте последовательны в применении наказаний. Они не должны быть унижительными для малыша;
- Обучайте ребенка приемлемым формам проявления негативных эмоций. Отрабатывайте с ним умение неагрессивно реагировать в сложных ситуациях;
- Развивайте в малыше способность к сочувствию и умение брать ответственность за свои поступки на себя;

- Окружите своего ребенка заботой и любовью. Дайте ему понять, что вы всегда поддержите его и будете на его стороне в трудных ситуациях.
- Упорядочить систему требований, следите за своими поступками, показывая личный (положительный) пример.
- Поддерживайте дисциплину, выполняйте установленные правила.
- Дайте понять ребенку, что вы его любите таким, какой он есть.
- Собственным примером приучайте ребенка к самоконтролю.
- Направьте его энергию в положительное русло, например: в спорт, где ребенок может научиться контролировать эмоции, управлять своим поведением (бокс, ушу, рисование, пение, плавание, бег)
- Предъявляя ребенку свои требования, учитывайте его возможности, а не свои желания.
- Игнорируйте легкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих.
- Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивайте его значимость в выполняемом деле.
- На проявление агрессии устанавливайте жесткий запрет в том случае, когда агрессия, не являясь защитной реакцией, служит для ребенка своеобразным «развлечением».
- Научите ребенка жалеть. Он должен понять, что своим поведением доставляет огорчение, причиняет страдания близким людям.
- Никогда не заставляйте ребенка забывать, что он добрый (например скажите ему: Зачем ты так делаешь, ведь ты хороший, добрый!)
- Если у ребенка имеется потребность выплеснуть агрессивные эмоции, ему можно предложить, громко спеть любимую песню, пробежать несколько кругов возле дома или вокруг сада, покидать мяч об стену, порвать бумагу; устроить соревнование «Кто громче крикнет?», «Кто выше прыгнет?», «Кто быстрее пробежит?»

Материал подготовила: психолог Н.Б.Вахнина

Источник:



t  
t  
p  
s  
:  
/  
/  
n  
s  
p  
o  
r  
t  
a  
l  
.