

## Детская агрессия

**Агрессия** - мотивированное деструктивное поведение ребенка, которое противоречит нормам и правилам общения в детском коллективе; отражение внутреннего дискомфорта, неумение адекватно реагировать на события, которые происходят вокруг него.

**Возможные причины** – некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга, особенности семейного воспитания, характер наказаний, которые используют родители по отношению к ребенку.

### Критерии:

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто вступает в конфликт со взрослыми,
3. Отказывается выполнять установленные правила.
4. Часто умышленно дразнит взрослых или детей.
5. Обвиняет других в своих ошибках или плохих поступках.
6. Часто сердится и отказывается делать что-либо.
7. Бывает завистлив, скрытен, мстителен.
8. Раздражителен, легко выходит из себя.
9. Проявляет физическую или вербальную агрессию по отношению к своим сверстникам или взрослым.
10. Умышленно создает ситуации, в которых может проявить свою агрессию.

### Рекомендации

Работая с агрессивным ребенком, необходимо:

1. Быть внимательным к потребностям ребенка.
2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения.
3. Быть последовательным в наказаниях ребенка.
4. Наказывать за конкретный поступок, а не вообще.
5. Наказания не должны унижать ребенка.
6. Учить ребенка различным способам выражения своей агрессии.
7. Дать возможность ребенку проявить свой гнев после фрустрационной ситуации.
8. Учить распознавать собственное эмоциональное состояние и правильно выражать его.
9. Развивать способность к эмпатии.
10. Отрабатывать навыки реагирования в конфликтных ситуациях.
11. Учить брать ответственность на себя.
12. Использовать игровые методы коррекции агрессии (сказкотерапия, арттерапия, игры с песком и др.)

**Помните!** Лучший способ снизить агрессивное поведение ребенка – проявлять любовь к нему. Лишь одно ласковое слово может снять озлобленность и раздражительность ребенка. Очень важно, чтобы ребенок чувствовал себя любимым, нужным и его принимали таким, каким он есть. Постарайтесь найти и понять причину протеста и агрессии, по возможности устраните ее. Теплая и доброжелательная атмосфера дома и в детском саду способствует снижению тревожности.

## **Формы работы с агрессивным ребенком**

### **1. Игровая терапия**

Этот метод очень эффективен в работе с детьми 3-10 лет. Для работы взрослым необходим набор «специальных игрушек», включающий мягкие игрушки, военные игрушки, игрушки-монстры, обязательно должна быть большая кукла «Бобо», чтобы ребенок мог на ней выразить свое негодование и агрессию. Длительность занятия 30-45 минут. Цель занятия - дать возможность ребенку в форме игры выразить свои переживания, дать выход негативным эмоциям, сформировать оптимальные навыки общения и взаимодействия

**2. Арттерапия** - это психологическая коррекция средствами искусства. Чаще всего используют

изобразительное творчество – рисование, коллажи, лепка, аппликация. Творчество может носить спонтанный характер с дальнейшим обсуждением результатов, а может проходить в виде специально спланированных занятий

### **3. Сказкотерапия**

Сказка – это мощнейший инструмент влияния на сознание и подсознание ребенка. Сказку может придумывать сам взрослый, соответственно проблеме, которая существует, может придумать ребенок, а можно использовать готовую сказку

### **4. Жетонный метод**

Жетонный метод успешно используется с целью коррекции поведенческих нарушений. Он заключается в том, что за правильное поведение ребенок получает жетоны, которые по мере их накопления, дают возможность на получения каких либо льгот. Такой метод можно использовать и по отношению к родителям. Например, мама, которая правильно отреагировала на поведения ребенка (не накричала, не ударила и др.) тоже получает жетон. Для большей наглядности можно сделать плакат, на котором отмечаем яркими звездочками положительное поведение, а черными – отрицательное. Такой способ дает возможность наглядно видеть динамику ситуации и своевременно принимать меры.

1. Используйте тактильные методы общения с ребенком. Для того, чтобы просто существовать ребенку требуется 4 объятия в день, а для нормального развития – 12. Эту хитрость обнаружил и подарил обществу американский хирург Роберт Мак.

2. Одобрение даст ребенку ориентиры, как себя вести. При хорошей дозе одобрения можно обойтись минимум запретов. Старайтесь отмечать все то, что получается хорошо, а то, что пока не удается – не замечать. Исключите из своего словаря фразы типа: «Вечно ты...! Всегда у тебя...! Никогда у тебя..! Доказано, такие фразы оказывают парализующее воздействие на психику не только ребенка, но и взрослого человека.

3. Если не испытываете радости от общения с ребенком, но при этом пытаетесь его чему-то научить, то знайте, что это дело бесполезное.

4. Для ребенка, его становления и развития гораздо важнее его забота о другом, чем о нем. Приобщайте его к заботе о «братьях наших меньших», о себе и о других членах семьи.

5. Еще древние китайцы говорили «Если ты не доволен собой – совершенствуй себя, а если ты недоволен другими – тоже совершенствуй себя а не других».

## **Рекомендации по снятию агрессивных проявлений у детей**

1. Если агрессия является осознанным, контролируемым актом со стороны ребенка, то для взрослых важно не поддаваться на эту манипуляцию. При этом можно достаточно жестко пресечь агрессивные действия или игнорировать эти действия, не попадаясь на уловку (если это не повлечет за собой серьезного для ребенка).
2. Если агрессия является выражением гнева, возможны при различной стратегии воздействия:
  - обучение детей контролю своих эмоций и способов регулирования негативных чувств без вреда для окружающих людей. Например, нужно учить преобразовывать прямую агрессию в косвенную, используя при этом различные предметы;
  - выплескивать внутреннее напряжение через активные действия, занятия спортом, подвижные игры, проявления символической агрессии;
  - развивать у ребенка умения снижать уровень эмоционального напряжения через физическую релаксацию (для этого используются прослушивание медитативной, спокойной музыки, фантазии – визуализации, специальные дыхательные упражнения, методы аутотренинга);
3. Если агрессия выступает как проявление патологических наклонений, следует обратиться за помощью к детскому психоневрологу или психотерапевту.

Следует отметить, что взрослые часто пользуются таким методом воспитания как наказание. Если на проявления детской агрессивности взрослые отвечают такой же агрессивностью - они узнают поражение. Поэтому наказывать или не наказывать ребенка?

### ***Нельзя наказывать и ругать:***

- Во время болезни или неполного оздоровления. Психика человека в этот период очень впечатлительна.
- Во время еды, игры, работы, после сна и перед ним.
- Сразу после физической или душевной травмы (падения, несчастного случая).
- Когда ребенок уже не справляется со страхом, невнимательностью, раздражительностью.
- Когда мотивы поступка вам непонятны.
- Когда вы сами устали, почему-то огорчены или взволнованы. В таком состоянии зло подсказывает всегда неправильные шаги.

### ***Следует помнить:***

- Если ребенка постоянно критиковать – он учится ненавидеть.
- Если ребенок живет в враждебности – он учится агрессивности.
- Если ребенка высмеивают – он становится замкнутым.
- Если ребенок растет в упреках – он начинает жить с чувством вины.

### ***И наоборот:***

- Если ребенок живет в терпимости – он учится воспринимать других.
- Если ребенка подбадривают – он начинает верить в себя.
- Если ребенка хвалят – он учится быть признательным.
- Если ребенок растет в честности – он учится быть справедливым.
- Если ребенок живет в безопасности – он учится верить людям.
- Если ребенка поддерживать – он учится ценить себя.

## **ДЕТИ УЧАТЬСЯ У ЖИЗНИ** **(Советы психолога Дэвида Льюиса)**

*Если ребенка постоянно критиковать – он учиться ненавидеть.*

*Если ребенок живет во враждебной обстановке – он учиться агрессивности.*

*Если ребенка высмеивают – он становится замкнутым.*

*Если ребенок растет среди постоянных упреков – он начинает жить с чувством вины.*

*Если ребенок растет среди терпимости – он учиться воспринимать других.*

*Если ребенка подбадривают – он начинает верить в себя.*

*Если ребенка хвалят – он учиться быть благодарным.*

*Если ребенок живет в безопасности – он учиться верить людям.*

*Если ребенка поддерживают – он учиться ценить себя.*

*Если ребенок живет в понимании и доброжелательности – он учиться находить любовь в этом мире.*

### **Как воспитать ребенка, не нанося ему вреда?** **(рекомендации для родителей)**

Одно из самых главных правил воспитания – родительская любовь.

Каждый ребенок должен знать, что он любим, нужен, его замечают, прислушиваются, в нем нуждаются и ждут.

Не бойтесь проявлять свою любовь к ребенку. Этим вы никогда его не испортите. Родительской любви никогда не бывает слишком много.

Известный американский психотерапевт Бери-Уайнхольц утверждает, что для нормально развития каждому ребенку нужно, чтобы его любили, нежали, замечали, принимали всерьез, заботились. Это, прежде всего, нужно, чтобы воспитать у ребенка здоровую любовь и уважение к себе, чувство собственного достоинства.

Любовь к ребенку должна разумно и мудро сочетаться с требовательностью к нему. Чаще бывайте со своими детьми, умейте отложить самые важные дела, чтобы поговорить с ним, прийти на помощь, просто побыть рядом. Создавайте в своем доме атмосферу доверия и радости от общения друг с другом, искренности и открытости. Чаще говорите приветливые слова «Я рад тебя видеть», «Ты самый хороший» приглашайте гостей, устраивайте семейные праздники, вечера чтения книг, просмотра и обсуждения фильмов.

Старайтесь контролировать свое эмоциональное состояние. И если ребенок действительно довел Вас до «взрыва» **остановитесь**, прежде чем обидеть, ударить, оскорбить. **Задумайтесь** – а почему так, в чем я не досмотрел, что недоделал. Ведь **дети**, прежде всего, **плоды нашего воспитания**, наше продолжение. Только при таких условиях вы сможете сохранить счастливые взаимоотношения, мир, спокойствие, только тогда сможете воспитать настоящего человека, способного любить, переживать, заботиться.

## Рекомендации воспитателям

1. Установите доверительные отношения взаимоотношений с ребенком; будьте доступными, честными и последовательными; уважайте личность ребенка.
2. Общайтесь с ребенком, привлекайте его к такой деятельности, которая бы уменьшала его внутреннее напряжение и тревожность (прогулки, подвижные игры, танцы).
3. Постоянно наблюдайте за поведением ребенка, склонных к агрессии, особенно во время обычной деятельности, когда могут возникать конфликты, уберите опасные предметы с поля деятельности; если необходимо будьте готовы продемонстрировать силу. Сила (но не жестокость!) есть для ребенка доказательством того, что взрослый контролирует ситуацию и гарантирует безопасность других детей.
4. Предложите быструю позитивную обратную связь для принятия форм поведения:
  - Узнавайте и поддерживайте позитивные черты ребенка, привлекайте к повторению желаемых поступков.
  - Ставьте перед ребенком небольшие конкретные задания и придерживайтесь их выполнения.
  - Большой успех состоит из маленьких, и даже небольшой успех повышает самооценку.
5. Предложите быструю реальную не угрожающую обратную связь не принятых форм поведения: у агрессивного ребенка почти всегда есть желание устроить впечатление на родителей и воспитателей.
6. Отрабатывайте возможные конфликтные ситуации, демонстрируя с помощью ролевой игры адекватную безопасную реакцию. Для ролевых игр используйте эпизоды с популярных сказок. Во время игры спросите ребенка: «Как мог поступить этот герой?». Дайте возможность ему и другим детям через выбранную роль оценить поступки главного героя.
7. Разделяйте оценку поведения ребенка и оценку его личности: «Я не считаю тебя плохим, но поступок твой – неправильный». Не обращайтесь на действия ребенка, если видите, что он хочет манипулировать вами.

### **Рекомендации: работая с агрессивным ребенком, необходимо:**

1. Быть внимательным к потребностям ребенка.
2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения.
3. Быть последовательным в наказаниях ребенка.
4. Наказывать за конкретный поступок, а не вообще.
5. Наказания не должны унижать ребенка.
6. Учить ребенка различным способам выражения своей агрессии.
7. Дать возможность ребенку проявить свой гнев после фрустрационной ситуации.
8. Учить распознавать собственное эмоциональное состояние и правильно выражать его.
9. Развивать способность к эмпатии.
10. Отрабатывать навыки реагирования в конфликтных ситуациях.
11. Учить брать ответственность на себя.
12. Использовать игровые методы коррекции агрессии (сказкотерапия, арттерапия, игры с песком и др.)