

Детская агрессия

Агрессия - даже само по себе слово такое тяжелое, несущее в себе неприятные ощущения. В переводе с латинского **«агрессия»** - означает «приступ», «нападение». **Агрессивность** же представляет собой черту характера, которая может определяться врожденным темпераментом, образом воспитания и коммуникации в семье.

Портрет агрессивного ребенка

Почти в каждой группе детского сада можно встретить можно встретить ребенка с признаками агрессивного поведения. Агрессивный ребенок нападает на других детей, обзывает и бьет их, отбирает и ломает игрушки, намеренно употребляет грубые выражения. Такого ребенка очень трудно принять таким, какой он есть, а ещё сложнее понять. Однако агрессивный ребенок, как и любой другой, тоже нуждается в ласке и помощи взрослых, потому что агрессия – это, прежде всего отражение его внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг него события.

Агрессивный ребенок очень часто ощущает себя отверженным, никому не нужным. Неправильный стиль воспитания родителей, будь то жестокое обращение или безучастное отношение, вселяют в душу ребенка чувство, что его не любят.

Агрессивный ребенок часто подозрителен и насторожен, любит сваливать вину на других. Агрессивные дети часто не могут сами оценить свою агрессивность. Они не замечают, что вселяют в окружающих страх и беспокойство. Им, напротив, кажется, что весь мир хочет обидеть именно их. Агрессивные дети боятся и ненавидят окружающих, а те в свою очередь, боятся их.

Агрессивный ребенок имеет низкий уровень эмпатии. Эмпатия – это умение чувствовать состояния другого человека, умение вставать на его позицию. Агрессивных же детей чаще всего не волнуют страдания окружающих, они не понимают, как другим может быть плохо.

Родителям и педагогам не всегда понятно, чего добивается ребенок и почему он ведёт себя так, хотя заранее знает, что может получить отпор от сверстников, наказание – от взрослых.

Причины агрессивного поведения:

- Преобладающий стиль воспитания (гиперопека или безразличное отношение).
- Постоянные проявления агрессии со стороны родителей, которым подражает ребенок.
- Демонстрация безразличия к малышу, создание у него чувства незащищенности, опасности и недоброжелательности по отношению к нему со стороны окружающих людей.
- Сцены насилия с телевизионных экранов, способствующие повышению агрессивности зрителей.
- Индивидуальные особенности ребенка, тип его темперамента.
- Социальный и культурный уровень семьи.
- Агрессия со стороны сверстников.



Рекомендации родителям агрессивного ребенка

Родители могут читать вместе с детьми книги и обсуждать прочитанное, поправлять ребенка в ситуациях, когда тот начинает несправедливо обвинять героев книги. Очень важно учить ребенка распознавать собственное эмоциональное состояние и умение вставать на позицию другого человека или сказочного персонажа, развивать у него чувство эмпатии и симпатии (например: Что почувствовал колобок, когда встретил лису?).

Общаясь с ребенком, следует говорить не только о том, что ребенку нравится и что у него получается, но и о его трудностях и неудачах. Каждый раз можно и нужно помогать ребенку вырабатывать

стратегию поведения в таких неприятных ситуациях и находить причины их возникновения.

Для того, чтобы научить детей не сваливать свою вину на других, родителям необходимо свои обращения к ребенку начинать не с местоимения «ты» и обвинения (Ты почему не убрал игрушки?..), а с местоимения «я» и описания собственных чувств «Я расстраиваюсь когда вижу, как разбросаны твои игрушки».

Лучшим гарантом хорошего и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой. Рекомендации по развитию способности к самообладанию Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:

- Ψ Слушайте своего ребенка
- Ψ Проводите вместе с ним как можно больше времени
- Ψ Делитесь с ним своим опытом
- Ψ Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах
- Ψ Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.
- Ψ Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия. Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно)
- Ψ Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения
- Ψ Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии
- Ψ Говорите детям прямо 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».
- Ψ В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что -нибудь приятное, что могло бы вас успокоить
 - Примите теплую ванну, душ
 - Выпейте чаю
 - Позвоните друзьям
 - Совершите прогулку на свежем воздухе

- Сделайте «успокаивающую» маску для лица
- Просто расслабьтесь лежа на диване
- Послушайте любимую музыку
- Ψ Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев
- Ψ Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите
- Ψ Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте, управляя с собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией
- Ψ К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям
- Ψ Изучайте силы и возможности своего ребенка
- Ψ Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т.д.), отрепетируйте все заранее

Помните! Все перечисленные методы не приведут к положительным изменениям, если будут иметь разовый характер.