

## КОНСУЛЬТАЦИЯ для РОДИТЕЛЕЙ

### «Агрессия у ребенка»

Педагог- психолог Дмитриева О.Л.



Злой, агрессивный ребёнок, драчун и забияка – большое родительское огорчение, угроза благополучию детского коллектива, "гроза" дворов, но и **несчастное существо**, которое никто не понимает, не хочет приласкать и пожалеть. Детская агрессивность – признак внутреннего эмоционального неблагополучия, комплекс негативных переживаний, один из неадекватных способов психологической защиты.

**Сразу оговорюсь:** агрессию иногда проявляют все дети. Как минимум – обороняются, размахивая кулачками или обзываясь в ответ. Могут и напасть, когда обидчик покусился на то, что очень и очень важно: порвал рисунок, сделанный для мамы, сломал любимую игрушку, сказал гадость про брата. Даже самый миролюбивый способен иногда полезть в драку! Но ключевое слово здесь «иногда». Если агрессивные действия становятся частыми и из-за них начинают страдать другие дети, вполне возможно, речь уже идет о том, что агрессивность становится **чертой личности!**

Такие дети используют любую возможность, чтобы толкать, бить, ломать, щипать. Их поведение часто носит провокационный характер. Чтобы вызвать ответное агрессивное поведение, они всегда готовы разозлить маму, воспитателя, сверстников. Они не успокоятся до тех пор, пока взрослые не "взорвутся", а дети не вступят в драку. Например, такой ребёнок будет сознательнее одеваться медленнее, отказываться мыть руки, убирать игрушки, пока не выведет маму из себя и не услышит её крик или не получит шлепок. После этого он готов заплакать и, только получив утешение и ласку от мамы, успокоится. Не правда ли, очень странный способ получения внимания? Но это для данного ребёнка единственный механизм "выхода" психоэмоционального напряжения, скопившейся внутренней тревожности.

В нашей жизни, к сожалению, происходит много событий, которые сами по себе могут ожесточить, озлобить, довести до отчаяния и вызвать негативные переживания. Дети чётко улавливают настроения окружающих. Поэтому родителям не стоит при ребёнке допускать обсуждение неприятностей, смотреть передачи про катастрофы и фильмы про убийство и безысходность, оценивать отрицательно поступки других, укорять и угрожать расправой обидчикам. Подобные проявления своего недовольства и обиды являются не лучшим примером для подражания и бумерангом могут вернуться в семью в "исполнении" ребёнка. Взрослые не должны удивляться, почему их ребёнок слово в слово повторяет их ругательные выражения, находится в позиции постоянного сопротивления и неприятия окружающих его людей и событий. Если вы стали замечать, что ваш ребёнок наэлектризован злостью, обзывается, дерётся, обижает и жестоко относится к животным, то первое, что вы должны сделать, это задать себе вопросы:

*Когда это началось? Как ребёнок проявляет агрессию? В какие моменты ребёнок проявляет агрессию? Что явилось причиной агрессивности? Что изменилось в поведении ребёнка с того времени? Что на самом деле хочет ребёнок? Чем вы реально можете ему помочь?*



Причины агрессивности почти всегда внешние: семейное неблагополучие, эмоциональная холодность в семье по отношению друг к другу, лишение чего-то желаемого, разница между желаемым и возможным. Поэтому работу с агрессивией своего ребёнка необходимо начать с самостоятельного анализа внутрисемейных отношений. Это будет главным шагом в решении существующей проблемы.

У детей, склонных к агрессии, отмечается одно **интересное свойство самооценки**: наблюдается значительное расхождение между тем, как ребенок оценивает себя сам (высоко), и тем, какую оценку он ожидает от сверстников (гораздо более низкую). По мере того как формируется опыт общения ребенка, все более и более негативный, эта пропасть увеличивается. Именно в общении со сверстниками агрессивность ребенка проявляется в полной мере! Посмотрите, как ребенок общается в детском коллективе, и многое станет понятно. «Другой ребенок» выступает для маленького агрессора прежде всего, как конкурент, противник и даже... препятствие (почти неодушевленное) на пути к чему-то, чего очень хочется. Если говорить о коммуникативных навыках, то у агрессивных детей нередко с ними все в порядке! Они могут выстраивать и «мирные» линии общения, знают правила установления контакта и могут некоторое время его поддерживать. Но все равно срываются – как только другой окажется помехой на пути к чему-то. Взрослея, они продумывают стратегии тонкой мести, проявляя изобретательность.

### **Мини-тест: Диагностика агрессивности ребенка**

Прочитайте утверждения и ответьте: «верно» или «не верно». Если бывает по-разному, выберите тот вариант, который проявляется чаще.

1. Когда ваш ребенок находится среди сверстников, количество агрессивных действий (физических, вербальных или направленных на чужие предметы) исчисляется 3–4 и более действиями.
2. В конфликтной ситуации ребенок предпочитает бить, а не разговаривать.
3. Если ему нужен предмет, который находится у другого ребенка, он скорее будет отбирать его, вместо того чтобы попросить или предложить обмен.
4. Иногда вам кажется, что ему нравится, что от его действий другие дети плачут и страдают.
5. Его агрессивный ответ сильнее, чем то, что его спровоцировало.
6. Вы не понимаете, почему он действует так агрессивно, ведь правила поведения знает «назубок».
7. Предложите ребенку гипотетическую ситуацию: «Представь себе, что ты построил красивый самолет из конструктора, а кто-то его сломал. Что ты сделаешь?». Верно ли, что его ответ агрессивен («ударю, изобью, сломаю и ему что-нибудь»)?
8. Его рисунки часто наполняются агрессивными образами монстров, суперлюдей, хищников, которые имеют такие признаки, как шипы, клыки, когти, оружие.
9. Вы замечали, что ребенок как будто «не понимает», что его действия агрессивны. Если спросить, то он каждый раз готов объяснить, почему этот вариант был «единственно верным».
10. Вам кажется, что его агрессия – это способ привлечь к себе внимание.



Чем больше раз вы согласились с приведенными утверждениями, тем больше вероятность, что у ребенка есть проблема агрессивности. Пора действовать!

## Как проявляется агрессивное поведение у детей дошкольного возраста?

Агрессивное поведение детей дошкольного возраста выражается всегда по-разному:

1. **Внешняя агрессия** – она направлена на окружающих людей, животных, игрушки. Ребенок может кричать, обзывать, угрожать, дразнить окружающих. Так же он может свою агрессию выражать жестами – пригрозить кулаком или пальцем, кривляться, передразнивать. Помимо устной и жестовой агрессии, ребенок может перейти и к физической, т. е. он может укусить, поцарапаться, подраться, ущипнуть, или толкнуть.
2. **Внутренняя агрессия** – эта агрессия направлена на самого ребенка. Он может себе кусать ногти, биться головой об стену, кусать свои губы, выдергивать ресницы или брови.

И к первому и ко второму виду агрессии нужно отнестись серьезно. Постараться понять, почему она появилась, и потом провести коррекцию агрессивного поведения у детей.

## Как справиться с агрессией ребенка? Рекомендации педагога-психолога:

Скорее всего, если ваш ребенок агрессивен, вы уже об этом знаете.

**Агрессивность** – это очень активная черта. И если направить ее активность в нужном направлении, можно добиться хороших результатов! Компонент агрессивности необходим, чтобы человек мог постоять за себя, защитить близких. Агрессивность «отвечает» также и за смелость, за действия и решения. Но чтобы она стала преимуществом, ее нужно усмирить.

**1. Начни с себя.** Когда речь идет об агрессивности, всегда возникает вопрос: где ребенок «подсмотрел» этот стереотип поведения? И нередко оказывается, что у него есть папа, способный пнуть кошку на улице, мама, извергающая ругательства и кричащая, что все «не такие» вокруг, родственники и пр. Никакие «проповеди» не возымеют эффекта, пока близкие ребенку люди ведут себя агрессивно по отношению друг к другу, а особенно к окружающим. Но, как только поведение родителей становится более миролюбивыми, и ребенок начинает меняться как бы «сам собой»!

**2. Долой любые физические наказания.** Вы никогда не сможете объяснить ребенку, что нельзя бить других, если у вас в руках иногда находится ремень. Агрессия – это применение силы. И ребенок будет ориентироваться в своем поведении на то, чтобы вести себя как «сильный». То есть – как человек с ремнем! Он вряд ли перестанет бить детей. Но при этом втихаря начнет их запугивать, чтобы его «преступление» не стало очевидным. Это касается любого родительского физического насилия (шлепки по попе, подзатыльники, дерганье за волосы, за уши, тыканье пальцем в лоб и т.д.)

**3. Образ другого.** Помогите ребенку начать воспринимать других детей более миролюбиво, постепенно отказываясь от «образа врага». Но просто убеждать ребенка в том, что все к нему хорошо относятся и хотят дружить, – бесполезно, он не поверит!

Вы можете обращать внимание ребенка на те моменты в отношениях с другими детьми, когда к нему проявляли доброту, ласку, стремление помочь. Это поможет ему увидеть сверстников с дружественной стороны. А перестав их воспринимать как неприятелей, он научится себя вести более мирно. Делайте акцент больше на позитивные ситуации.

**4. Образ себя.** Находите у ребенка даже самые малые проявления миролюбия. Акцентируйте на них внимание. Помните, что «агрессор» – это чаще всего роль, закрепившаяся за ним. Иначе говоря, и окружающие, и он сам привыкли думать о нем именно так. Но вы можете помочь ему «расшатать» столь печальное самовосприятие и постепенно утвердиться в новом образе! Расскажите ребенку о положительных чертах характера и воспитывайте их вместе (особенно своим примером).

**5. Вся мощь искусства.** Выбирайте книги, мультфильмы и фильмы про настоящую дружбу, взаимопомощь, выручку. Возможно, это даст ребенку понять, что другие люди вполне готовы быть добрыми, и далеко не все отношения таят опасности. Совершенно исключите агрессивные мультики про драки, бои, противостояния добра со злом, комиксы

**6. Обратитесь к специалисту.** Без этого с проблемой справиться непросто. Ведь именно психолог поможет вам определить, с чем вы имеете дело. Один вариант, когда связаны агрессия и гиперактивность, и совсем другое, если причина в повышенной обидчивости, пережитой травме, «бесчувственности» или склонности к оппозиционному поведению.

Как правило, консультация психолога – это только начало, за ним следует кропотливая работа взрослых (родителей) в первую очередь, по снижению агрессивности и практическому применению более миролюбивых стратегий общения.

### **Мой ребенок ведет себя агрессивно! Что делать?**

- ✓ Упорядочить систему требований, следите за своими поступками, показывая личный (положительный) пример. Не допускайте при нем вспышек гнева и ярости, оскорблений своих коллег, разработок планов мести.
- ✓ Поддерживайте дисциплину, выполняйте установленные правила.
- ✓ Дайте понять ребёнку, что вы его любите таким, какой он есть.
- ✓ Собственным примером приучайте ребёнка к самоконтролю.
- ✓ Направьте его энергию в положительное русло: в спорт, где ребёнок может научиться контролировать эмоции, управлять своим поведением или в творчество (бокс, ушу, рисование, пение, плаванье, бег).
- ✓ Предъявляя ребёнку свои требования, учитывайте его возможности, а не свои желания.
- ✓ Игнорируйте лёгкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих.
- ✓ Включайте ребёнка в совместную трудовую деятельность, подчёркивайте его значимость в выполняемом деле.
- ✓ На проявление агрессии, устанавливайте жёсткий запрет в том случае, когда агрессия, не являясь защитной реакцией, служит для ребенка своеобразным «развлечением».
- ✓ Научите ребёнка состраданию. Он должен понять, что своим поведением доставляет огорчение, причиняет страдания близким людям.
- ✓ Никогда не заставляйте ребенка забывать, что он добрый (скажите ему: «Зачем ты так делаешь, ведь ты хороший, добрый! Давай вместе сделаем по-другому»).
- ✓ Не прибегайте к любым физическим и угрожающе-словесным наказаниям.
- ✓ Если у ребёнка 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.
- ✓ Если профилактика агрессивного поведения детей будет проводиться постоянно, то агрессия ребёнка может и не коснуться.
- ✓ Нужно следить за содержанием фильмов и мультфильмов, которые просматривает ваш ребёнок.
- ✓ Следить за друзьями ребёнка, их поведением. А также ознакомиться с играми, в которые играют дети.
- ✓ Развивайте любовь и доброжелательные отношения с братиками и сестренками.
- ✓ И главное – любите и понимайте своего ребенка.

Обнаружив у своего ребёнка признаки агрессивного поведения, поиграйте с ним в игры, представленные ниже. Это можно сделать в кругу семьи, при участии близких родственников (братья, сёстры), а также с друзьями своего ребёнка.



Самое главное – попробуйте раскрепоститься сами, отдайтесь игре, ведь ребёнок непременно почувствует вашу искренность и оценит это.

### **Игры для снижения психологического напряжения и агрессивности ребенка:**

**«Игрушка в кулаке».** Попросите ребёнка закрыть глаза. Дайте ребёнку в руку какую-нибудь красивую игрушку, конфетку. Теперь попросите его сильно-сильно сжать кулак и подержать так какое-то время. После этого пусть ребёнок раскроет ручку и увидит красивую игрушку.

**«Мешочек гнева»** (нужно использовать каждый раз, когда ребёнок на кого-то злится). Заведите дома «мешочек гнева», чтобы ребёнок мог воспользоваться им для выражения своих агрессивных эмоций. Для этого возьмите обыкновенный воздушный шарик, но вместо того, чтоб надуть его, насыпьте туда муку, песок либо какую-то мелкую крупу (примерно полстакана). После чего хорошенько завяжите шарик. Теперь познакомьте ребенка с новой игрушкой. Его можно кидать, бить им о стену или об стол.

**«Тух-тиби-дох»** (Когда ребенок напряжен и зол на кого-то). Нужно ходить по комнате и как можно злее говорить одну фразу: «Тух-тиби-дох». Подбадривайте ребенка, чтобы он говорил эту фразу как можно агрессивнее, выражая в ней всю свою злость и напряжение. Вы увидите, что упражнение принесло свои плоды, когда ребенок больше не сможет говорить эту фразу со злостью, так ему будет смешно.

#### **"ВЫБИВАЕМ ПЫЛЬ"** (для детей с 4 лет)

Каждому участнику даётся "пыльная подушка". Он должен, усердно колотя руками, хорошенько её "почистить".

#### **"ЧАС ТИШИНЫ И ЧАС "МОЖНО"** (для детей с 4 лет)

Договоритесь с ребёнком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребёнок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час "можно", когда ребёнку разрешается делать почти всё: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей и висеть на них и т.д. **Примечание:** "часы" можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

#### **"ПАДАЮЩАЯ БАШНЯ"** (для детей с 5 лет)

Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника – штурмом взять её (запрыгнуть), издавая победные крики типа: "А-а-а", "Ура!" и т.д. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив её стены. **Примечание:** каждый участник может сам себе построить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить. После каждого штурма "болельщики" издадут громкие крики одобрения и восхищения: "Молодец!", "Здорово!", "Победа!" и т.д.

#### **"РУГАЕМСЯ ОВОЩАМИ"** (для детей с 5 лет)

Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а ... овощами: "Ты – огурец", "А ты – редиска", "Ты – морковка", "А ты – тыква" и т.д.

**Примечание:** Прежде, чем поругать ребёнка плохим словом, вспомните это упражнение.

## **"ПО КОЧКАМ"** (для детей с 5 лет)

Подушки раскладываются на полу на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Играющие – "лягушки", живущие на болоте. Вместе на одной "кочке" капризным "лягушкам" тесно. Они запрыгивают на подушки соседней и квакают: "Ква-ква, подвинься!" Если двум "лягушкам" тесно на одной подушке, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в "болото" соседку, и та ищет себе новую "кочку".

**Примечание:** взрослый тоже прыгает по "кочкам". Если между "лягушками" дело доходит до серьёзного конфликта, он подсакивает и помогает найти выход.

## **"ЖУЖА"** (для детей с 6 лет)

"Жужа" сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг неё, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до неё, щекочут. "Жужа" терпит, но, когда ей всё это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за "обидчиками" вокруг стула, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам.

**Примечание:** взрослый следит за формой выражения "дразнилок". Они не должны быть обидными и болезненными

## **«Сильный ветер»**

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.

## **Игра: «Маленький котенок!»**

Техника проведения: дети находятся на ковре, звучит спокойная, тихая музыка. Родитель обращается к детям и предлагает придумать сказку про маленького котенка, который:  
- нежится на солнышке; - потягивается; - умывается; - царапает лапками с коготками коврик, лакает молоко, играет с бабочкой и т.д.

## **Уважаемые родители, для борьбы с агрессией нужны:**

**Терпение.** Это самая большая добродетель, какая только может быть.

**Объяснение.** Подскажите ребенку, чем интересным он может заняться.

**Поощрение.** Если вы похвалите своего ребенка за хорошее поведение, то это пробудит в нём желание ещё раз услышать эту похвалу.