

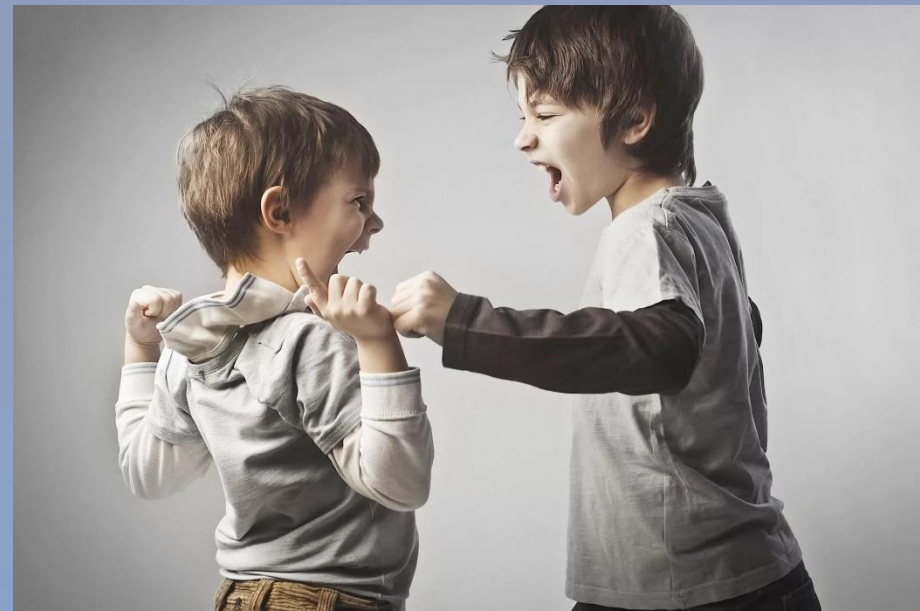
# **Агрессивный ребёнок** **(рекомендации родителям)**



## Что такое «агрессия»?

«**Агрессия** — чувство враждебности или злобность, мысли или действия по отношению к какому-либо объекту или человеку».

«**Агрессия** — мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (состояние напряженности, страха, подавленности)».



# Виды агрессии:

- 1) **физическая агрессия (нападение)**- использование физической силы против другого лица или объекта;
- 2) **вербальная агрессия** - выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание вербальных реакций (угроза, проклятие, ругань);
- 3) **прямая агрессия** - непосредственно направленная на кого -либо;
- 4) **косвенная агрессия** - действия, которые окольным путем направлены на другое лицо (злые сплетни, шутки и т.д.), действия, характеризующиеся ненаправленностью и неупорядоченностью (взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топании ногами, битье кулаками по столу и т.д.).
- 5) **инструментальная агрессия**, являющаяся средством достижения какой-либо цели;
- 6) **враждебная агрессия** - выражается в действиях, целью которых является причинение вреда объекту агрессии;
- 7) **аутоагрессия** - проявляется в самообвинении, самоуничтожении, нанесении себе телесных повреждений вплоть до самоубийства.

# Причины проявлений детской агрессивности:



- ⌘ стремление привлечь к себе внимание сверстников;
- ⌘ стремление получить желанный результат;
- ⌘ стремление быть главным;
- ⌘ защита и месть;
- ⌘ желание ущемить достоинство другого с целью подчеркнуть свое превосходство;
- ⌘ и др.

# Варианты воспитания агрессивного ребенка:

## 1. Чрезмерно предупредительные родители.

Постоянно добиваясь нужного результата с помощью агрессии, ребенок вырабатывает стереотип агрессивного поведения. При малейшем промедлении в выполнении его желаний он начинает кричать, топтать ногами и проявлять другие формы вербальной, экспрессивной и, вполне вероятно, физической агрессии.

## 2. Родители эмоционально отвергают ребенка, относятся к нему пренебрежительно или негативно (на мальчиков особенно влияет отсутствие внимания матери). Это рождает страх, влекущий за собой агрессию.



# Как понять, что ваш ребенок агрессивно себя ведет:

- ✂ ребёнок не может контролировать свои слова, действия, эмоции, поведение в целом. В редких случаях может пытаться взять под контроль своё поведение, но, ни чего из этого не выходит;
- ✂ ребёнок часто ругается с ровесниками и взрослыми, целенаправленно вступает с ними в споры и выясняет отношения;
- ✂ ломает игрушки, рушит строения, выполненные другими; любит портить вещи других и при этом получает явное удовольствие;
- ✂ не реагирует на просьбы, указания и нарушает установленные правила;
- ✂ намеренно совершает «плохие» поступки, чтобы вызвать негативную реакцию;
- ✂ помнит об обиде и обидчике, зачастую хочет отомстить обидчику;
- ✂ не может признавать свои ошибки, всегда пытается оправдаться или обвинить другого.

# Как вести себя с детьми, проявляющими агрессию?

## 1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.

В тех случаях, когда агрессия детей и подростков не опасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:

- ✂ полное игнорирование реакций ребенка/подростка (весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения);
- ✂ выражение понимания чувств ребенка («Конечно тебе обидно, но...»);
- ✂ переключение внимания, предложение какого-либо задания («Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня»);
- ✂ позитивное обозначение поведения («Ты злишься потому, что ты устал»).



# Как вести себя с детьми, проявляющими агрессию?

## 2. Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности.

После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он вел себя во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки.

Анализируя поведение ребенка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, только того, что произошло «здесь и сейчас», не припоминая прошлых поступков, иначе у ребенка возникнет чувство обиды и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение.

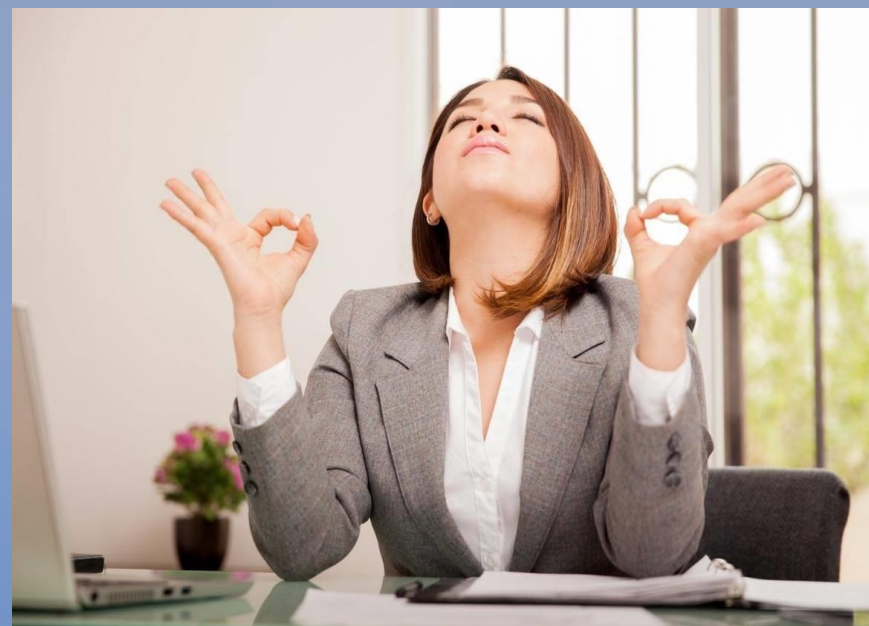




# Как вести себя с детьми, проявляющими агрессию?

## 3. Контроль над собственными негативными эмоциями.

Родителям необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда ребенок или подросток демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает у взрослых сильные отрицательные эмоции – раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым нужно признать нормальность и естественность этих негативных переживаний, понять характер, силу и длительность возобладавших чувств.



# Как вести себя с детьми, проявляющими агрессию?

## 4. Снижение напряжения ситуации.

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детско-подростковой агрессией, – уменьшить напряжение ситуации.

Типичными **неправильными действиями** взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

- ✘ повышение голоса, изменение голоса на угрожающий;
- ✘ демонстрация власти («Будет так, как я скажу»);
- ✘ крик, негодование;
- ✘ агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные руки, разговор «сквозь зубы»;
- ✘ сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- ✘ негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- ✘ использование физической силы;
- ✘ втягивание в конфликт посторонних людей;
- ✘ непреклонное настаивание в своей правоте;
- ✘ нотации, проповеди, «чтение морали»;
- ✘ наказание или угрозы наказания;
- ✘ обобщения типа: «Вы все одинаковые», «Ты, как всегда, ...»;
- ✘ сравнение ребенка с другими детьми (не в его пользу);
- ✘ команды, жесткие требования, давление;
- ✘ оправдания, подкуп, награды.

# Как вести себя с детьми, проявляющими агрессию?



## 5. Обсуждение поступка.

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация решится и все успокоится. В то же время обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в семье (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но прежде всего для самого маленького агрессора.

# Как вести себя с детьми, проявляющими агрессию?

## **6. Демонстрация модели неагрессивного поведения.**

Важное условие воспитания «контролируемой агрессии» у ребенка – демонстрация моделей неагрессивного поведения. При проявлениях агрессии обе стороны теряют самообладание, возникает дилемма – бороться за свою власть или разрешить ситуацию мирным способом. Взрослым нужно вести себя не агрессивно, и чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции детей.



# **Рекомендации родителям по взаимодействию с агрессивным ребенком**

- 1. Замечайте, когда ребёнок ведёт себя неагрессивно и поощряйте его за это.**
- 2. Пусть ребёнок в каждый момент чувствует, что Вы его любите, цените и принимаете, что он Вам нужен. Не стесняйтесь его лишний раз приласкать и пожалеть. Нельзя допускать высказываний, наподобие следующих: "если ты себя так поведешь...", то мама с папой тебя больше любить не будут!".**
- 3. Показывайте личный пример эффективного поведения, не допускайте вспышек гнева и нелестных высказываний о других людях.**
- 4. Запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины такого поведения, можно надеяться на улучшение.**
- 5. Формируйте способность к сопереживанию и сочувствию.**
- 6. Дайте ребёнку возможность выплеснуть свою агрессию, сместить её на другие объекты (например, поколотить подушку).**

# **Рекомендации родителям по взаимодействию с агрессивным ребенком**

**7. Не подавляйте попытки «самоутверждения» ребёнка, отнеситесь с пониманием, старайтесь спокойно договориться.**

**8. Никогда не позволять себе оскорбить ребёнка, в диалоге не использовать жаргонные и бранные слова - это не даст ему права оскорблять Вас и не демонстрировать в поведении все, на что он способен.**

**9. Обсуждайте поведение только после успокоения.**

**10. Выясните, как возникает агрессивное поведение, и каково возможное решение. "Имя ....., ты расстроился, потому что.....Ты можешь переживать, не имея права обижать других. Что нужно сделать, чтобы успокоиться и при этом ни на кого не нападать?" Предлагайте что-то свое только в дополнение к сказанному.**

**11. Нельзя угрожать и шантажировать, т.к. в какой-то момент это перестает действовать, и Вы будете неубедительны и бессильны.**

**12. Свое плохое настроение не разряжать на нем.**

# Рекомендации родителям по взаимодействию с агрессивным ребенком

**13. Найти повод похвалить его, особенно, это хорошо спустя некоторое время после наказания. Ребенок убедится, претензии были к его поступку, а не к нему.**

**14. Ни в коем случае нельзя подавлять агрессию в своих детях, так как агрессия - это необходимое и естественное для человека чувство. Запрет или силовое подавление агрессивных импульсов ребенка очень часто может привести к аутоагрессии (т.е. вред будет наноситься самому себе) или перейти в психосоматическое расстройство. Научите его выражать свои враждебные чувства социально приемлемым способом: словом или в рисунке, лепке или при помощи игрушек, или действий, безобидных для окружающих, в спорте.**

**15. Также желательно, чтобы у ребенка была своя комната (или хотя бы уголок). Он должен знать, что его границы уважают и не нарушают без его ведома.**

# Рекомендации родителям по взаимодействию с агрессивным ребенком

**16. Если ребенок капризничает, злится, кричит, бросается на вас с кулаками - обнимите его, прижмите к себе.** Постепенно он успокоится, придет в себя. Со временем ему будет требоваться все меньше времени, чтобы утомиться. Кроме того, такие объятия выполняют несколько важных функций: для ребенка это означает, что вы способны выдержать его агрессию, а, следовательно, его агрессия может быть сдержана и он не разрушит то, что любит; ребенок постепенно усваивает сдерживающую способность и может сделать ее внутренней и таким образом контролировать свою агрессию сам. Позже, когда он успокоится, вы можете поговорить с ним о его чувствах. Но ни в коем случае не стоит читать нравоучения при таком разговоре, просто дайте понять, что готовы его выслушать, когда ему плохо.

**17. Не стоит говорить: "Хороший мальчик" или: "Хорошая девочка".** Дети часто не обращают на это внимания. Лучше сказать: "Ты доставил мне огромное удовольствие, когда поделился со своим младшим братом, вместо того чтобы драться с ним. Теперь я знаю, что могу доверить тебе уход за ним". Такая похвала имеет большое значение для детей. Она позволяет им почувствовать, что они могут произвести хорошее впечатление.

**18. Беседовать с ребенком о его поступке надо без свидетелей** (класса, родственников, других детей и др.). В беседе стараться использовать меньше эмоциональных слов (стыдно и др.).