

## КАК СПРАВИТЬСЯ С АГРЕССИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ РЕБЕНКА?

Часто родители обращаются на консультацию с вопросом: «Что делать, мой ребёнок дерётся в детском саду, если что-то не получается - кричит и всё крушит вокруг, обзывается»

Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее частых проблем в детском коллективе. Данная проблема волнует не только родителей, но и педагогов.

### Какие бывают виды детской агрессии?

- **Физическая агрессия** - может выражаться как в драках, так и в форме разрушительного отношения к вещам. Дети рвут книги, разбрасывают и крушат игрушки, ломают нужные вещи. Иногда агрессивность и разрушительность совпадают, и тогда ребенок швыряет игрушки в других детей или взрослых.

- **Вербальная агрессия** – представляет собой оскорбления, крики, словесные формы унижения другого человека. За этим часто стоит неудовлетворенная потребность почувствовать себя сильным или отыграться за собственные обиды.

### Какие могут быть причины детской агрессии?

- Если ребенок не получает достаточного внимания со стороны взрослых, он обделен вниманием, его чувства никого не волнуют, то он также начинает относиться к окружающим — перестает беспокоиться об их чувствах.

- Когда родители излишне опекают ребенка, предоставляют ему желаемое без лишних вопросов. В этом случае малыш привыкает получать все «очень быстро», не подвергая анализу свое поведение. В ситуациях, когда ребенку не предоставили желаемое, он тут же проявляет агрессию либо своими агрессивными действиями старается привлечь к себе внимание и добиться своего.

- Если в семье поменялись обстоятельства жизни. Это может быть развод или расставание родителей, появление в семье новорожденного, выход мамы на работу. Ребёнок может не говорить о своих переживаниях по этому поводу, но родители могут заметить изменение поведения и даже проявления агрессии.

- Если ребёнок слишком много времени проводит перед телевизором, компьютером, телефоном. Это может вызвать вспышки агрессии при попытке взрослым прекратить просмотр передачи, закончить игру и т.д. Также многие дети копируют поведение героев из компьютерных игр, мультфильмов, демонстрируя сцены насилия в повседневной жизни.

- Если родители часто наказывают ребёнка, унижают его или сами демонстрируют агрессивное поведение. Дети копируют манеру поведения и общения взрослых, поэтому точно так же они себя ведут при взаимодействии с другими людьми.

- Если у ребёнка низкая саморегуляция поведения. Когда снижены навыки контроля своего поведения, то ребёнку сложно сдерживать свою импульсивность в конфликтной ситуации и чаще всего он проявляет агрессивность.

- Если родители часто что-то запрещают ребёнку, подавляют его. Ребёнок без конца слышит от них «нельзя», «нет», «надо». Родители проявляют несдержанность в высказываниях по отношению к ребёнку: кричат на малыша, обвиняют его в чем-либо, осыпают упреками. Негативные эмоции накапливаются и могут проявиться в виде агрессии.

- Если ребёнок старается доказать свою независимость, самостоятельность. Особенно часто это происходит с детьми, которые только что научились одеваться, надевать обувь. Они начинают чувствовать себя почти взрослыми (чаще это бывает у детей 3 лет, в кризисный период)

### **Как родителям справиться с агрессией ребенка?**

- Научите ребёнка распознавать собственные и чужие эмоции. Научите вслух озвучивать свое состояние, например, когда малыш на что-то разозлился: «Кажется, ты злишься на что-то». Если ребёнок проявляет агрессию в вашу сторону, пытается вас ударить, необходимо выставить свои руки перед ним или своими руками обхватить его руки, удерживать за плечи. Произнести фразу: «Мне неприятно. Мне больно. Не нужно так делать. Прекрати».

- Покажите ребёнку приемлемые способы выражения гнева. Чтобы избежать укусы, рёв, ругань, плевки и драку, можно предложить порычать, как тигр, пошвырять мягкие кубики в стену, постучать кулаками в подушку, скомкать ненужную бумагу или сделать из неё салют, или нарисовать свой гнев, а потом выбросить. Так же для снятия агрессии хорошо помогает игра с песком, водой, глиной. Этот список можно расширить: дети с удовольствием играют с фасолью, гречневой и пшенной крупой, манкой, рисуя из них «быстрые» картины на столе.

- Используйте подвижные игры — догонялки, прыгалки, прятки и т. п. Активные занятия снимают агрессию, приносят положительные эмоции. Важно чередовать движение и покой. Тогда ребенок научится произвольно контролировать свое поведение и эмоциональное состояние. После активных игр можно порисовать, полепить, поиграть в спокойные игры.

- Исключите просмотр фильмов и телепередач со сценами насилия и жестокости.

- Поощряйте ребёнка, когда в конфликтных ситуациях он ведёт себя неагрессивно. Обратите его внимание, что он был сдержан.

- Проанализируйте собственное поведение, Ваше общение как с родными, так и с окружающими людьми. Показывайте пример эффективного доброжелательного поведения: не допускайте при детях вспышек гнева и ярости, оскорблений, разговоров о мести обидчикам и т.п. Очень важна благополучная атмосфера в семье, личный пример взрослого.

- Проявляйте любовь к ребёнку. Пусть он почувствует вашу заботу и тепло, что его ценят и принимают. Ведь от агрессивности страдает и сам ребёнок, так как он живёт в постоянном раздражении и чаще всего в страхе.

Дошкольный возраст - наилучший период для коррекции агрессивного поведения. Коррекцию агрессивного поведения ребёнка, необходимо проводить в тесном взаимодействии с родителями, близкими родственниками, воспитателями и другими людьми, часто контактирующими с ребёнком. Это поможет объединить все аспекты проблемы, от неблагоприятной атмосферы в семье до провокационных факторов в детском коллективе.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.

© Шихова Евгения Павловна