

## Детская агрессия

С появлением ребенка в семье мы все надеемся, что нашу семью эта тема не коснется. Но рано или поздно наступает момент, когда кто-то из детей – возможно, даже наш собственный ребенок – вдруг проявляет агрессию. Чаще всего это случается неожиданно. Так что же такое детская агрессия?

Агрессия - это реакция на срыв какой-то деятельности, планов, на ограничения, запреты или неожиданные трудности.

Агрессия - это поведение, которое причиняет вред.

Агрессия - это отражение внутреннего дискомфорта. Неумение адекватно реагировать на происходящие события.

### Источником агрессивного поведения могут являться:

- **Если действия ребенка ограничили.**

Состояние, связанное с ограничением (из-за наказания или запрета), с невозможностью что-то сделать, ученые назвали фрустрацией.

Ребенок, а особенно совсем маленький, в силу возрастных особенностей сталкивается с ограничениями ежедневно: «Нельзя», «Не трогай», «Не мешай». Часто бывает и так, что у ребенка ограничиваются его потребности в познании, в движении, в развлечениях, во внимании и любви.

Если ребенка в дополнение еще и наказывать, то он, тем самым, получает двойную дозу фрустрации: в виде ограничения и в виде наказания. Тем самым, наказание может стать основной причиной появления агрессии.

Необходимо **попробовать разобраться с тем, какое ограничение породило переживание.**

- **Возрастные ограничения** (а что было до школы?).

**В районе одного года** ребенку сложно объяснить, что ему нужно, во многом он зависит от взрослых. Все это порождает множество переживаний, каждое из которых находит выход в поведенческих реакциях. Важно чтобы в это время рядом находился тот, кто знает привычки ребенка и старается его понять. Это поможет меньше сталкиваться с непониманием, приведет к меньшему количеству конфликтов.

**В три года** ребенок любую помощь воспринимает как подтверждение своей несамостоятельности и переживает, порой агрессивно. Необходимо не столько пытаться помочь ребенку, сколько обеспечить ему комфортные и безопасные условия для деятельности.

**В шесть лет** ребенок желает быть взрослым, но понимает, что это невозможно, в результате может начать вести себя агрессивно.

### Семейные ограничения

Это те правила, которые приняты в конкретной семье. Главное помнить о том, что правила обязательны для исполнения всеми членами семьи. **Именно двойные стандарты провоцируют конфликты.**

- **Социальные ограничения.**

Это правила, установленные в тех местах, которые посещает ребенок (детская площадка, детский сад, школа). Родителям следует заранее обязательно обсудить их с ребенком. В детском саду и в школе они могут быть разными. **Выяснить данные правила и донести их до ребенка – важно постараться именно родителям.**

- **Если ребенок реагирует так в силу своего темперамента.**

Ограничения – далеко не единственная причина. Бывает, что ребенок «таким» родился. Согласно данной точке зрения, агрессивность является врожденной, но

проявляется по-разному в зависимости от типа нервной системы. Так холерики возбуждаются легко и быстро. Флегматики терпят долго, но у их терпения есть предел и лучше об этом, как говорится, не знать. Сангвиники без надобности агрессию проявлять не будут. А вот меланхолики могут даже не рассказать о том, что их кто-то обидел.

- **Подражание взрослым. Если вокруг все реагируют именно так.**

Причиной детской агрессии может стать **пример окружающих взрослых**. Согласно данной точке зрения, **агрессия является выученной реакцией**, которая может быть приобретена путем наблюдения за поведением взрослых (повышение голоса, приказы, ругань, обзывание, драки и пр.).

### **Ссоры, конфликты в семье**

#### **Что еще может являться причиной?**

- 1) **Ребенок не умеет разделять свои переживания и способ их выражения.**

Очень важно самим родителям научиться разделять свои переживания и способ их выражения. **А затем постараться обучить этому своего ребенка.** Как зарождается агрессия? На какие внешние раздражители вы чаще реагируете? Как можно остановить агрессию, на что можно переключиться?

**Необходимо четко разделять эти две вещи – переживание и выражение.** Можно сердиться на окружающих людей, но не набрасываться на них с кулаками. Именно с помощью взрослого ребенок **может научиться распознавать свои негативные эмоции и приемлемые способы их выражения.**

- 2) **Ребенок не умеет выражать свои переживания социально приемлемым способом.**

**Именно родители обучают ребенка способам взаимодействия с другими детьми.** Например, обмениваться игрушками, соблюдать очередность при катании с горки или на качелях, давать игрушку на время и т.д. Если в раннем возрасте ребенок не был обучен социально приемлемым способам взаимодействия, то в школе у него вероятнее всего возникнут сложности при общении с ровесниками. Адаптации к разным жизненным ситуациям следует постараться уделить достаточно времени.

- 3) **Круг общения ребенка не удовлетворяет его потребности.**

**Дети бывают агрессивными от скуки, от того, что им с другими детьми не интересно.** Возможно, ребенок оказался в группе, где другие дети старше или младше. Такая проблема может возникнуть и в семье, где есть дети разного возраста. В этом случае задача взрослых – найти разумный компромисс, чтобы ребенок смог удовлетворить свою потребность в общении и познании, и он не испытывал дискомфорт.

- **Ребенка не уважают близкие люди.**

Уважать ребенка – что это значит? Это:

- Принимать его таким, какой он есть
- Относиться к нему как к равному
- Ценить общение с ним
- Признавать, что у него есть свои желания и потребности, считаться с ними
- Гордиться вместе с ним его достижениями

Если в семье мнение ребенка не учитывается, если он не имеет никаких прав, то **это возможный путь к агрессивному поведению.**

- **Желание ребенка привлечь к себе внимание.**

Ребенку недостаточно уделяется времени со стороны родителей. Желание утвердиться в детском коллективе.

- **Колебания родителей** при принятии решения провоцируют ребенка на капризы. Противоположные требования со стороны родителей.

### **Как взрослые могут повлиять на детскую агрессию?**

1) В настоящее время в обществе наблюдается: пропаганда насилия средствами массовой информации, кризис культурных и нравственных ценностей, кризис института семьи. Все это, безусловно, ведет к росту агрессивных проявлений среди детей.

На наших детей направлен мощный поток негативной информации (с экранов ТВ, с мониторов компьютеров). И только окружающие близкие взрослые (родители, учителя) могут защитить их от этого.

Вам как родителям, конечно же, следует **попытаться оградить ребенка от данного негативного влияния и ограничить просмотр мультфильмов и компьютерных игр, содержащих насилие и агрессию.**

2) Самим взрослым **стараться излучать позитивные и добрые мысли.** Состояние и настроение взрослых легко считывается нашими детьми.

### **Как справиться с детской агрессией?**

- Следует **внимательно наблюдать за ребенком, за проявлениями в его поведении.** Например, можно заметить, что он устал и, тем самым, **предупредить всплеск агрессии от усталости.** Всплеск агрессии чаще происходит не внезапно, а по нарастающей. Сначала мелкий хнык, который лучше заметить сразу, а потом уже каприз и скандал.

- Следует **различать чувства ребенка и его действия, вызванные этими чувствами.** Это как разделение: хороший ребенок и плохой поступок. Ребенок, которого родители любят безусловно, всегда хороший для своих родителей, но, к сожалению, этот ребенок может совершать плохие поступки.

**Взрослым обязательно необходимо объяснять детям, какие поступки являются хорошими, а какие плохими.**

- Как только заметите напряжение в действиях ребенка, **постарайтесь сразу найти способ и разрядить ситуацию.**

- Придумайте для ребенка **адекватный способ выражения агрессии, обсудите его совместно. Выплескивать на неодушевленные предметы в игровой форме.**

- В семье **старайтесь делать акцент на разрешительной части, а не на запретительной.** «Драться нельзя, можно дружить. Друзья могут поменяться игрушками». Постарайтесь заострять внимание именно на второй части.

- **Если вы что-то запрещаете, то запрещать следует до самого конца.** Начавшаяся истерика ребенка никак не должна повлиять на ваше решение. В случае, если у ребенка уже началась истерика, то объяснять, что либо уже смысла нет. Ребенок не услышит ваши слова. Его следует постараться успокоить. Холерику больше подойдет крепкое объятие, сангвинику – переключение внимания, флегматику – проще справиться с истерикой самостоятельно, а меланхолику – требуются легкие поглаживания, успокаивающий голос.

- **Не вести разговоры об агрессивности ребенка** при посторонних людях.

- **Не применять силу** (применяя, вы разрешаете бить других).

- Если вы разозлились на ребенка, **то постарайтесь сразу же уйти, например, в другую комнату.** Не прикасайтесь к ребенку

- Ребенку важно почувствовать, что он нужен. **20-30 мин. вечером проводите только с ним** (не отвлекаясь на телефон, домашние дела и пр.).

- Так же необходимо личное дружеское (хотя бы полный час) общение **«тет-а-тет» хотя бы раз в неделю**, с проведением времени именно так, как хочет ваш ребенок (выбранная им игра, поход в парк, кино, кафе, совместный просмотр детского фильма).

- Огромное значение в воспитании детей имеет **поощрение: словом, взглядом, жестом, действием**.

- Не забудьте про **простые способы прийти в себя**: восстановить дыхание, умыться холодной водой, попить и др. **Любой родитель знает своего ребенка лучше других**. Вы обязательно сможете подобрать наиболее подходящий способ. А разбор ситуации необходимо предпринять уже после того, как ребенок успокоится.

### **Как еще можно справиться с детской агрессией?**

- **Можно использовать сказкотерапию и музыкотерапию.**
- Например, поиграть в **Игру-обзывалку** («Ты – редиска, а ты - мухомор»).
- Игры, направленные на то, чтобы **рассмешить, удивить, успокоить**.
- Можно завести дома **боксерскую грушу или подушку для битья**

### **Режиссерские игры**

- Напряжение и агрессию хорошо снимает вода. Можно посещать **бассейн**.
- Можно заняться **танцами** (не для выплеска, а для трансформации агрессии)
- **С помощью бумаги**. Можно **нарисовать свой гнев**, а затем его разорвать и выбросить.

Когда ребенок в истерике, сложнее всего **успокоиться самим родителям**. Важно помнить о том, что спокойный родитель легко может взаимодействовать с ребенком в любом состоянии.

### **Мифы об агрессивном поведении детей:**

#### **Миф 1. Пусть дети сами разбираются.**

Конечно, важно, чтобы ребенок сам научился разрешать свои конфликты с ровесниками. Однако для того, чтобы ребенок сам разбирался в ситуации, его необходимо этому научить. Рассказать о мирных способах взаимодействия – договориться, поменяться, играть по очереди и т.д.

Всеми этому ребенка стоит обучать.

#### **Миф 2. Пусть ребенок дерется (даст сдачи) – он должен сам за себя постоять.**

Умение драться включает в себя не бездумную способность ударить другого, а прежде всего **знание о том, в каких ситуациях это недопустимо и опасно**.

Если отстраняться от драчливого ребенка, позволяя ему самому разбираться в конфликтной ситуации, то он лишается именно знания – о том, как различать способы поведения в разных конфликтах.

Для будущего мужчины важным является умение разобраться в ситуации – кто прав, а кто виноват; уметь принимать решения и брать на себя ответственность за исход событий. Всеми этому учат папы в процессе «мужского разговора». Вместе сопоставляют, рассуждают, делают выводы.

#### **Миф 3. Ревность между братьями и сестрами – это ерунда.**

**Ревность** – это чувство, способов выражения у которого масса. Практически каждый ребенок выражает это чувство по-своему. Возникает ревность как результат стресса от появления нового члена семьи, а главное от потери полного внимания родителей. **Данный стресс переживает любой старший ребенок в любом возрасте. Вот только способы выражения этого стресса разные.**

Это может быть прямая агрессия, причинение физической боли – желание стукнуть, укусить, «случайно» уронить. А может и стараться мешать маме обслуживать малыша, протестовать.

Старшему ребенку необходимо, конечно же, выделить личное время общения с мамой, чаще демонстрировать ему, что мама любит его и находится в его прямом доступе.

Другой вариант – ребенок может направить агрессию на самого себя (это пассивно-агрессивное поведение). То есть начать болеть, плохо спать и есть. Ревность может быть направлена и на родителей. Например, ребенок обиделся на маму и переключился на бабушку. Внутри ребенок, конечно же, переживает разрыв с мамой, и маме следует постараться пробиться сквозь обиду старшего ребенка.

Ребенок может разозлиться и на папу – например, демонстративно перестать с ним общаться, и всячески начать заискивать перед мамой.

Если разница в возрасте большая, то существует опасность того, что ревность окажется скрытой глубоко внутри, будет неосознаваемой, и тем самым нанесет травму старшему ребенку из-за процесса отделения от родителей. Также существует опасность того, что родители превратят старшего ребенка в няньку для младшего или помощника по хозяйству.

### **И в завершение...**

Агрессивный ребенок – вероятнее всего, это тот, кто сможет добиться в будущем многого, потому что **агрессия – это энергия, которая направлена на достижение.**

**Главное, чтобы ребенок научился жить со своей агрессией в согласии, чтобы она помогала добиваться того, чего он хочет, и являлась мирной.**

Для ребенка агрессивное поведение, как правило, является естественным – порой он просто не знает другого способа о том, как отстоять свое мнение или захватить чужое. И является оно естественным до тех пор, **пока окружающие его взрослые не научат его другому способу добиваться нужного.**

Взрослым важно не забывать то, что за вспышками агрессии у детей скрывается боль, обида или разочарование.

Давайте приложим совместные усилия и поможем нашим детям справиться с агрессией.