

Рекомендации для родителей

Детская агрессия



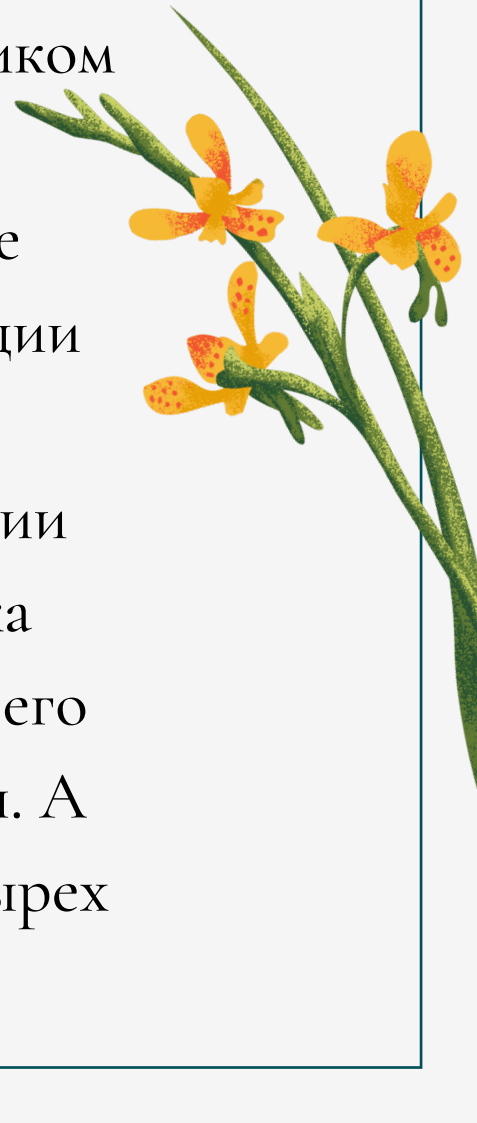
Составитель: Педагог-психолог
МБДОУ 82 Чебурашка
Бабина Анастасия Анатольевна



Детская агрессия

Прежде чем понять, что делать с агрессивным поведением ребенка, попробуем разобраться с тем, что это такое – детская агрессия.

Детская агрессия – это способ реагирования ребенка на невозможность сделать то, что хочется, именно так, как хочется. Источником детской агрессии могут быть ограничения, индивидуальные особенности, подражание реакции взрослых или эмоции.



Из определения детской агрессии следует, что агрессия у ребенка возникает тогда, когда какая-то его потребность не удовлетворяется. А происходит это по одной из четырех причин:

1) если его действия ограничили (к примеру, наказали или ввели систему запретов); Маленький ребенок в силу возрастных особенностей сталкивается с ограничениями ежедневно. Это может быть обычное «нельзя» или любое другое ограничение, которое начинается с «не»: «не трогай», «не лезь», «не мешай» и т. д. Наказание усиливает введенное ограничение, ребенок получает двойную дозу фрустрации: в виде ограничения и в виде наказания. Вопреки своему назначению – исправить в лучшую сторону поведение ребенка – наказание может стать основной причиной появления агрессивности. Особенно важно обращать внимание, что и чрезмерное наказание, и полная безнаказанность приводят к тому, что ребенок становится более агрессивным. Запрещать и ограничивать ребенка значительно проще, чем искать способы достижения желанной цели. Ограничения – одна из важных причин агрессии, но далеко не единственная

2) если он не может реагировать по-другому в силу своего темперамента; Наш российский ученый, физиолог И. П. Павлов обратил внимание на то, что реакция агрессивности является врожденной, но проявляется по-разному в зависимости от типа нервной системы. Холерики возбуждаются легко и быстро, их реакция бывает слишком эмоциональной, в ответ на чью-то выходку могут отреагировать мгновенно – накричать, стукнуть, толкнуть и т. д. Флегматики долго терпят, но если их достать – мало не покажется. Сангвиники без надобности не будут проявлять агрессию, но при необходимости могут за себя постоять. А вот впечатлительные и ранимые меланхолики постараются сделать все возможное, чтобы на них не обращали внимание, даже если их кто-то уже обидел. Но иногда причиной агрессии бывает вовсе не темперамент (пусть даже и холерический), а пример окружающих взрослых.

3) если вокруг него все реагируют именно так;

Ряд ученых считают агрессию выученной реакцией, которая может быть приобретена путем наблюдения ребенка за поведением мамы, папы или других родственников, или подражания авторитетному лицу (дядя, другой ребенок, киногерой и др.). Если кто-то из членов семьи повышает голос (орет), ругается, приказывает, обзывает или способен ударить другого взрослого или детей, то ребенок решает: именно так и надо поступать в жизни. Чем чаще ребенок, действуя агрессивно, убеждается в эффективности своего способа добиться желаемого (кулаками, истерикой или обзыванием), тем вероятнее новые вспышки агрессии. Как правило, агрессию чаще проявляют те дети, которые в семье научились реагировать на враждебные ситуации агрессивным способом, наблюдая за поведением взрослых. Агрессивное поведение окружающих ребенка взрослых можно отнести к внешним источникам воздействия. Но бывает, что такой источник неприятного, негативного возбуждения находится внутри самого ребенка, и справиться с эмоциями ему никак не удастся. А значит, не остается ничего другого, как выплеснуть свои эмоции наружу.

4) если ребенок сильно разозлен (рассержен, в гневе).

Чаще всего агрессию вызывает такая эмоция, как гнев. Довольно часто гнев понимается как агрессия. Хотя на самом деле гнев необязательно приводит к агрессивному поведению, направленному на того, кто явился источником гнева. Можно разозлиться и сбросить агрессивное напряжение через физическую активность, пинание предметов или крики в пустоту. В основе гнева, как и любой другой эмоции, лежит субъективное переживание, на которое организм обычно реагирует особым образом: повышается либо дрожит голос, сжимаются кулаки, краснеет лицо. Нагнетаясь, эмоциональная реакция переносится на окружающее в целом, вызывая неприятие всего, что происходит или находится в пределах досягаемости. Злость от запретов не исчезает, она накапливается внутри и рано или поздно находит выход: либо выплескивается на окружающих, либо подтачивает своего владельца

КАК РАСПОЗНАТЬ АГРЕССИЮ У РЕБЕНКА?

Дошкольников можно назвать агрессивным, если они:



- Часто теряют контроль над собой;
- Часто спорят и ссорятся с окружающими;
- Отказываются выполнять просьбы взрослых;
- Могут намеренно вызывать у других чувство злости и раздражения;
- Обвиняют других в своих ошибках и неудачах (могут выливать свой гнев на неодушевленных вещах);
- Часто испытывают чувство злости, гнева и зависти;
- Не способны забыть об обиде, не отплатив должным образом;
- Становятся недоверчивыми и раздражительными.



Как отучить драться?

1. Самое основное - нужно избавиться от конфликтов в доме. Малыш должен знать, как добиваться результата без применения агрессии, своим примером вам надо показать это.
2. Нужно объяснить ребёнку, как он может выражать свою злость, не причиняя вреда другим при этом. Можно попробовать отвести любимому чаду специальное место, где у него будет возможность порвать бумагу, заплакать, закричать и потопать ножками. Таким образом, вы дадите ему понять, что свою агрессию можно держать под контролем и не нужно причинять ущерб другим детям.
3. Как себя вести при чрезмерной активности вашего ребёнка? Может, он не знает, куда направить свою активность. В таком случае нужно занять ребёнка подвижными играми на улице, интеллектуальными занятиями дома, для того чтобы у него не было времени обижать других детей.
4. Предположим, вы стали очевидцем того, что ваше дитя обидело другого ребёнка, в такой ситуации необходимо объяснить, что он поступил не правильно. Вам нужно сказать, чтобы ребёнок попросил прощения у своей жертвы, придя домой обстоятельно обсудить с ним эту ситуацию и потребовать впредь вести себя хорошо.
5. В вашем доме заведено наказывать малыша? Лучше уйти от этого. Вы можете разозлить и обидеть ребёнка, а если он не поймёт, за что понёс наказание, вы рискуете потерять его доверие. Ребёнок способен уйти в себя и допускать агрессию уже в другом месте, втайне от вас. Чтобы избежать подобных ситуаций, рекомендуем наказывать временным запретом на общение с другими детишками.
6. Бывает и такое, что ребёнок начинает бить других детей после того, как его самого обижали сверстники. Для того чтобы быть в курсе того, что происходит с вашим малышом в саду, чтобы он сам вам рассказывал, необходимо полное доверие между ребёнком и родителями.
7. Не допускается поощрение агрессии даже в качестве самозащиты.



Нельзя родителям предпринимать
такие действия:

- наказывать молчанием;
- говорить малышу, что больше его не любят;
- бить ребёнка в ответ; -кричать;
- чрезмерно наказывать;
- делать акцент на негативном поведении, постоянно напоминать малышу, где и как плохо он поступил.





СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



1. Попробуйте выяснить, что является причиной агрессивного поведения вашего ребенка.
2. Принимайте ребенка таким, какой он есть, со всеми недостатками. Чаще говорите ему о том, что любите его.
3. Агрессивный ребенок нуждается, прежде всего, не в усмирении любой ценой, а в понимании его проблем и в помощи взрослого. Забота и тепло для такого ребенка – лучшее лекарство. Пусть он в каждый момент времени чувствует, что родители любят, ценят и принимают его. Пусть ребенок видит, что он нужен и важен для вас.
4. Обсудите с ребенком его эмоции. Расскажите, что все люди иногда злятся и сердятся. Это нормально.
5. Будьте последовательны в воспитании ребенка. Помните: в сложной работе быть родителем не бывает выходных. Если есть правила и режим, то они должны быть всегда, не вносите дезорганизацию в жизнь ребенка. Помните, что агрессивный ребенок – это испуганный ребенок. Агрессия становится способом управления страхами, ребенок находит то решение, которое может. Ваша задача как родителей помочь ему найти другие способы преодоления страха или ситуации – более адекватные и спокойные. А самое главное любите свое чадо - это самый лучший способ избежать чрезмерный способ избежать чрезмерной агрессивности в ребенке. Ведь если малыш чувствует Вашу любовь, разве будет он агрессивным



КАКИЕ ИГРЫ ПОМОГУТ ВЫПЛЕСНУТЬ АГРЕССИЮ?

Предлагаю специально подобранные игры, которые помогут выплеснуть агрессию, отреагировать гнев и злость. Вы можете играть в них вдвоем с ребенком или с целой группой детей.

1. Лепка и рисование. Рисовать можно что угодно – свои чувства, любимых героев, грусть, страх, радость. Вместо карандашей и кисточек лучше использовать свои пальцы и ладошки. Также подойдет лепка, например, сделать композицию из пластилина на картоне.
2. Кромсание бумаги. Попросите ребенка написать или нарисовать на листке бумаги то, что его тревожит, затем порвите это на мелкие части. Можно устроить бой: скрутить бумажные шарики и пуляться ими друг в друга. Условие одно – после игры ребенок помогает маме все убрать.
3. Выбивание подушки. Желание драться можно перенести на любой неодушевленный предмет. Научите чадо в моменты агрессии колотить подушку или большую мягкую игрушку. Можно проделывать этот ритуал под эпичную музыку, проговаривать бранные слова. Или завести боксерскую грушу, колотить ее ногами и руками, пока хватит сил. Главное, не бить и не оскорблять других людей.
4. Игры на тренировку дыхания. Чем глубже ребенок будет дышать (помогая себе брюшными мышцами), тем быстрее расслабиться и научиться контролировать себя. Но не все дети могут считать до десяти, так что придумайте замену: сдуть теннисный мячик со стола, разогнать волны в тарелке воды, задать нужную траекторию бумажному кораблику по реке.
5. Обзывалки. Правила просты – встать в круг вместе с родителями и бросать друг другу мяч. Подающий называет ловца обидным словом. Не матерным, а приличным. Например: «редиска», «капуста», «старый хрыч», «хрюндець», «забияка», «хитрый лис». Так ребенок учится облачать свою обиду в приемлемую форму.

