

## АГРЕССИВНЫЙ РЕБЕНОК

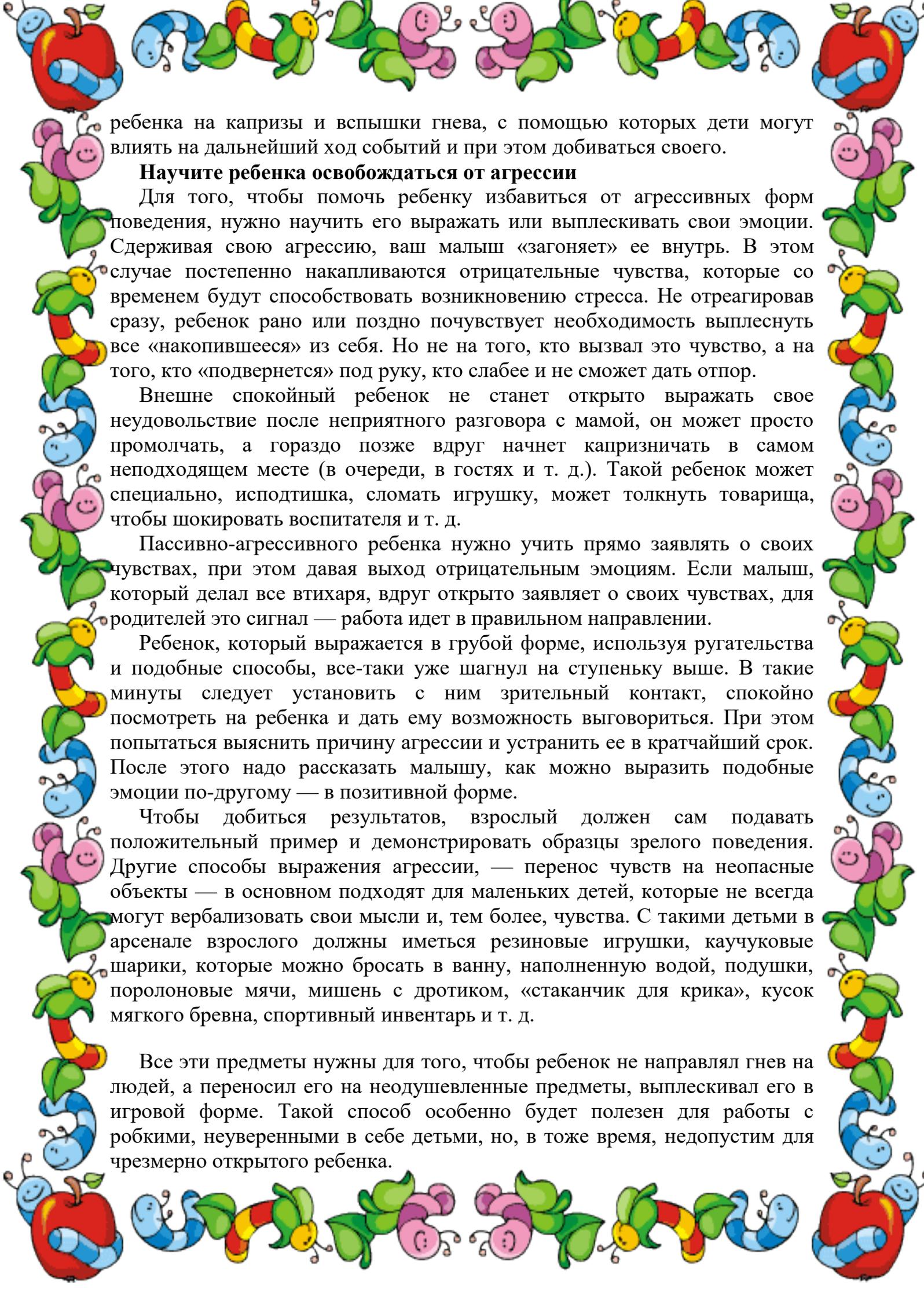
*Сознательно отвергать факт наличия агрессии у ребенка или не рассматривать его вообще нельзя. В ответ же на вопрос о том, что произойдет, если мы признаем его, можно сказать, что от этого он не станет больше и ужаснее, и уж точно не исчезнет от наших попыток его не замечать. Если внутри вашей крохи все-таки завелся динозаврик, попытаемся его усмирить.*



### *Факторы влияющие на появление у детей агрессии*

Будь то физическая агрессия или крики, вспыльчивость или грубость, топание или ругань — все эти виды агрессии можно наблюдать у людей всех возрастов, а иногда они проявляются с самого раннего детства. На становление агрессивного поведения ребенка оказывают влияние многие факторы, среди которых можно выделить две основные группы. Первую из них составляют внутренние факторы, к которым относят особенности нервной системы и темперамента, личностные черты и т.п. К другой группе относятся внешние факторы: социальное воздействие, влияние окружающей среды и конкретной ситуации.

Существует также непосредственная связь между проявлениями детской агрессии и стилями воспитания в семье. Если родители строго наказывают ребенка за любое проявление агрессивности, то он учится скрывать свои эмоции в их присутствии, что не гарантирует в свою очередь ее отсутствия в любой другой ситуации. Малыши, родители которых отличаются чрезмерной уступчивостью, неуверенностью, а иногда и беспомощностью во взаимоотношениях, не чувствуют себя в полной безопасности и тоже становятся агрессивными. Попустительское отношение взрослых к агрессивным вспышкам ребенка также приводит к формированию у него агрессивных черт. Дети часто используют агрессию и непослушание, чтобы привлечь к себе внимание близких. Неуверенность и колебания родителей при принятии каких-либо решений провоцирует



ребенка на капризы и вспышки гнева, с помощью которых дети могут влиять на дальнейший ход событий и при этом добиваться своего.

### **Научите ребенка освобождаться от агрессии**

Для того, чтобы помочь ребенку избавиться от агрессивных форм поведения, нужно научить его выражать или выплескивать свои эмоции. Сдерживая свою агрессию, ваш малыш «загоняет» ее внутрь. В этом случае постепенно накапливаются отрицательные чувства, которые со временем будут способствовать возникновению стресса. Не отреагировав сразу, ребенок рано или поздно почувствует необходимость выплеснуть все «накопившееся» из себя. Но не на того, кто вызвал это чувство, а на того, кто «подвернется» под руку, кто слабее и не сможет дать отпор.

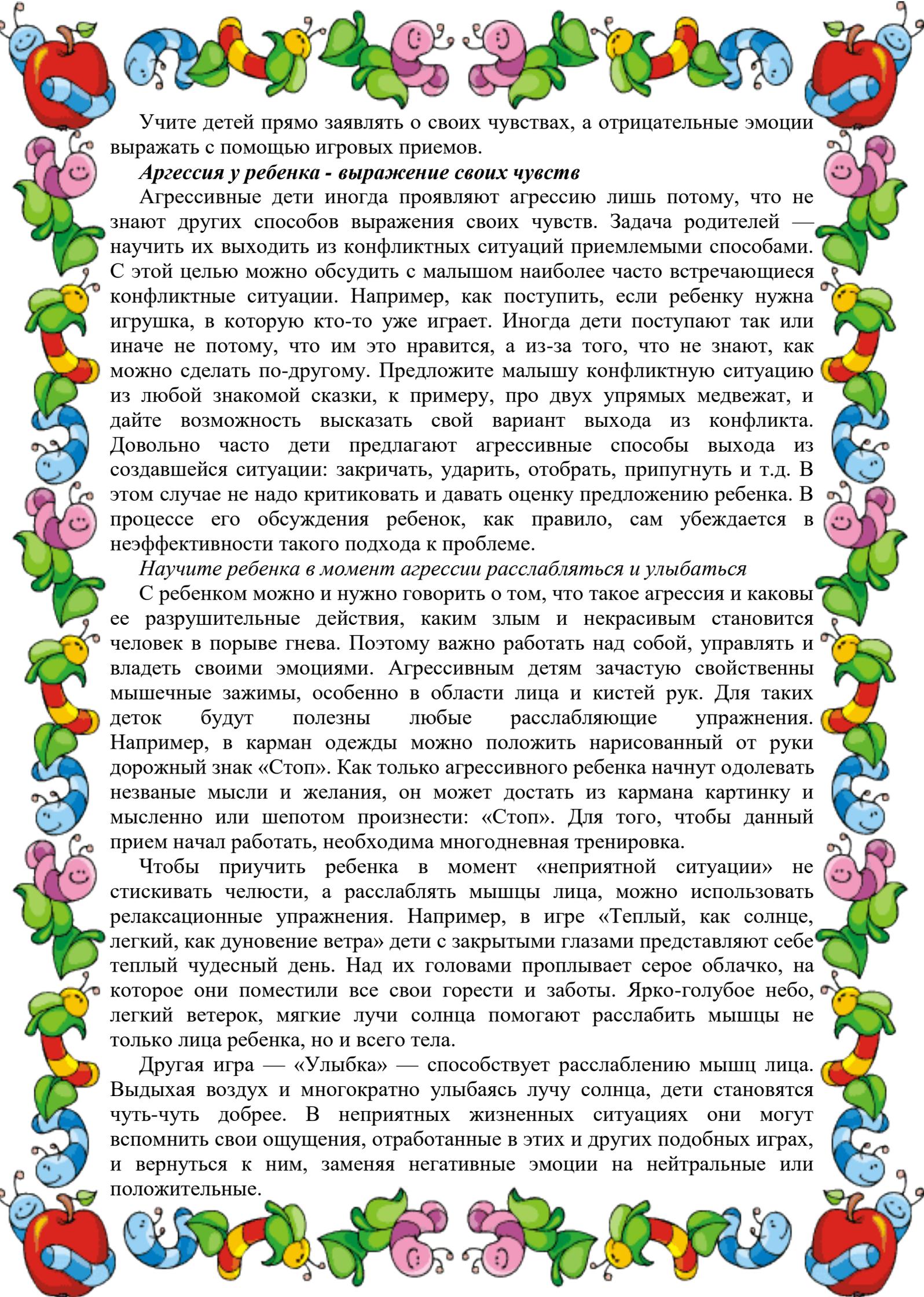
Внешне спокойный ребенок не станет открыто выражать свое неудовольствие после неприятного разговора с мамой, он может просто промолчать, а гораздо позже вдруг начнет капризничать в самом неподходящем месте (в очереди, в гостях и т. д.). Такой ребенок может специально, исподтишка, сломать игрушку, может толкнуть товарища, чтобы шокировать воспитателя и т. д.

Пассивно-агрессивного ребенка нужно учить прямо заявлять о своих чувствах, при этом давая выход отрицательным эмоциям. Если малыш, который делал все втихаря, вдруг открыто заявляет о своих чувствах, для родителей это сигнал — работа идет в правильном направлении.

Ребенок, который выражается в грубой форме, используя ругательства и подобные способы, все-таки уже шагнул на ступеньку выше. В такие минуты следует установить с ним зрительный контакт, спокойно посмотреть на ребенка и дать ему возможность выговориться. При этом попытаться выяснить причину агрессии и устранить ее в кратчайший срок. После этого надо рассказать малышу, как можно выразить подобные эмоции по-другому — в позитивной форме.

Чтобы добиться результатов, взрослый должен сам подавать положительный пример и демонстрировать образцы зрелого поведения. Другие способы выражения агрессии, — перенос чувств на неопасные объекты — в основном подходят для маленьких детей, которые не всегда могут вербализовать свои мысли и, тем более, чувства. С такими детьми в арсенале взрослого должны иметься резиновые игрушки, каучуковые шарики, которые можно бросать в ванну, наполненную водой, подушки, поролоновые мячи, мишень с дротиком, «стаканчик для крика», кусок мягкого бревна, спортивный инвентарь и т. д.

Все эти предметы нужны для того, чтобы ребенок не направлял гнев на людей, а переносил его на неодушевленные предметы, выплескивал его в игровой форме. Такой способ особенно будет полезен для работы с робкими, неуверенными в себе детьми, но, в тоже время, недопустим для чрезмерно открытого ребенка.



Учите детей прямо заявлять о своих чувствах, а отрицательные эмоции выражать с помощью игровых приемов.

### ***Агрессия у ребенка - выражение своих чувств***

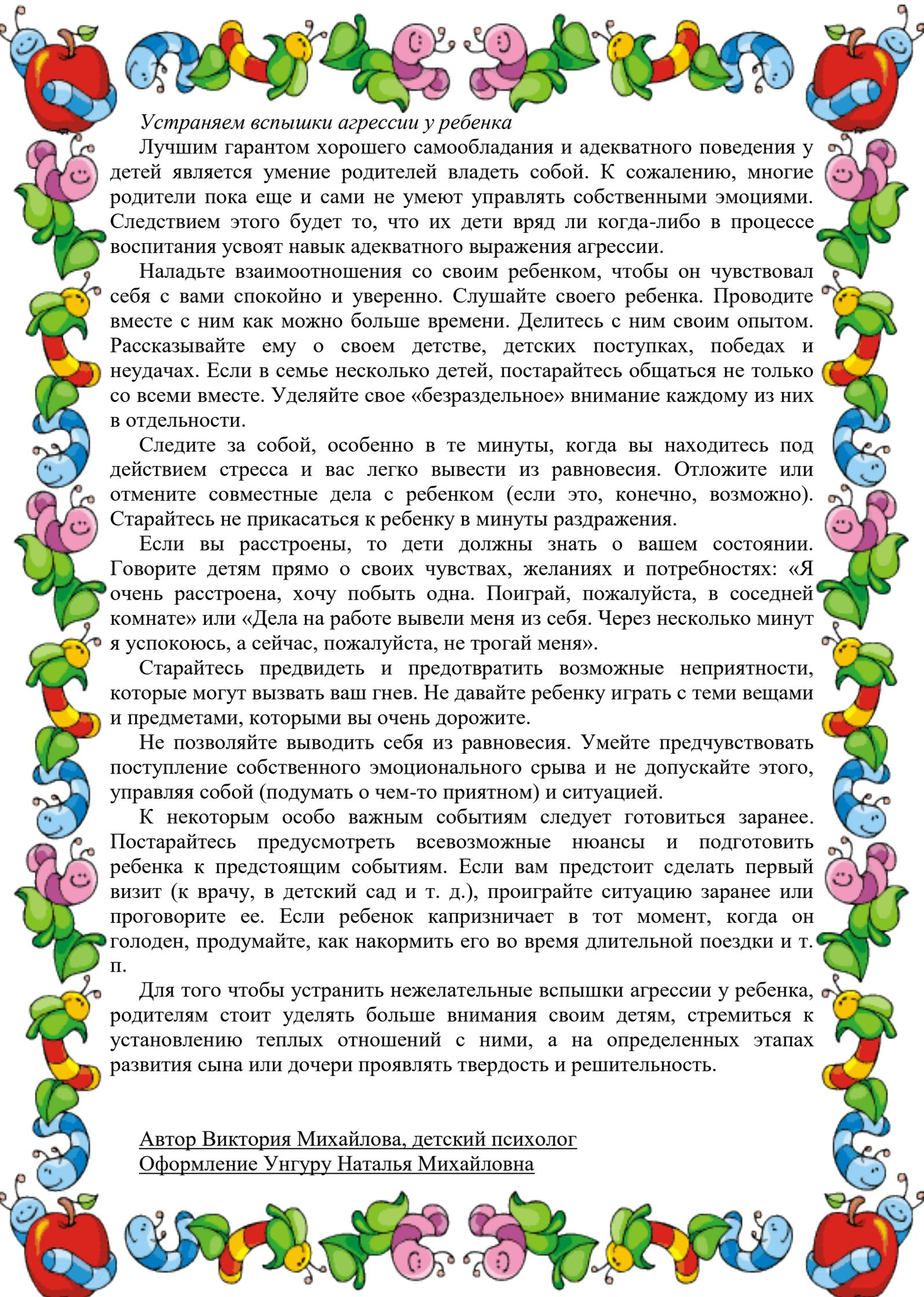
Агрессивные дети иногда проявляют агрессию лишь потому, что не знают других способов выражения своих чувств. Задача родителей — научить их выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами. С этой целью можно обсудить с малышом наиболее часто встречающиеся конфликтные ситуации. Например, как поступить, если ребенку нужна игрушка, в которую кто-то уже играет. Иногда дети поступают так или иначе не потому, что им это нравится, а из-за того, что не знают, как можно сделать по-другому. Предложите малышу конфликтную ситуацию из любой знакомой сказки, к примеру, про двух упрямых медвежат, и дайте возможность высказать свой вариант выхода из конфликта. Довольно часто дети предлагают агрессивные способы выхода из создавшейся ситуации: закричать, ударить, отобрать, припугнуть и т.д. В этом случае не надо критиковать и давать оценку предложению ребенка. В процессе его обсуждения ребенок, как правило, сам убеждается в неэффективности такого подхода к проблеме.

### ***Научите ребенка в момент агрессии расслабляться и улыбаться***

С ребенком можно и нужно говорить о том, что такое агрессия и каковы ее разрушительные действия, каким злым и некрасивым становится человек в порыве гнева. Поэтому важно работать над собой, управлять и владеть своими эмоциями. Агрессивным детям зачастую свойственны мышечные зажимы, особенно в области лица и кистей рук. Для таких деток будут полезны любые расслабляющие упражнения. Например, в карман одежды можно положить нарисованный от руки дорожный знак «Стоп». Как только агрессивного ребенка начнут одолевать незваные мысли и желания, он может достать из кармана картинку и мысленно или шепотом произнести: «Стоп». Для того, чтобы данный прием начал работать, необходима многодневная тренировка.

Чтобы приучить ребенка в момент «неприятной ситуации» не стискивать челюсти, а расслаблять мышцы лица, можно использовать релаксационные упражнения. Например, в игре «Теплый, как солнце, легкий, как дуновение ветра» дети с закрытыми глазами представляют себе теплый чудесный день. Над их головами проплывает серое облачко, на которое они поместили все свои горести и заботы. Ярко-голубое небо, легкий ветерок, мягкие лучи солнца помогают расслабить мышцы не только лица ребенка, но и всего тела.

Другая игра — «Улыбка» — способствует расслаблению мышц лица. Выдыхая воздух и многократно улыбаясь лучу солнца, дети становятся чуть-чуть добрее. В неприятных жизненных ситуациях они могут вспомнить свои ощущения, отработанные в этих и других подобных играх, и вернуться к ним, заменяя негативные эмоции на нейтральные или положительные.



### *Устраняем вспышки агрессии у ребенка*

Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой. К сожалению, многие родители пока еще и сами не умеют управлять собственными эмоциями. Следствием этого будет то, что их дети вряд ли когда-либо в процессе воспитания усвоят навык адекватного выражения агрессии.

Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно. Слушайте своего ребенка. Проводите вместе с ним как можно больше времени. Делитесь с ним своим опытом. Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах. Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.

Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия. Отложите или отмените совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно). Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.

Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии. Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» или «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».

Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев. Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.

Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией.

К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям. Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т. д.), проиграйте ситуацию заранее или проговорите ее. Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т. п.

Для того чтобы устранить нежелательные вспышки агрессии у ребенка, родителям стоит уделять больше внимания своим детям, стремиться к установлению теплых отношений с ними, а на определенных этапах развития сына или дочери проявлять твердость и решительность.

Автор Виктория Михайлова, детский психолог  
Оформление Унгуру Наталья Михайловна