

# «Агрессивный ребёнок Причины появления агрессии. Способы её подавления»

Агрессия, к сожалению, окружает нас и наших детей. Агрессивность в поведении человека может быть защитной, часто «агрессивными» называют детей, «неудобных», у которых проблемы в общении со сверстниками и со взрослыми. Почему ребенок становится агрессивным, всегда ли причинами такого поведения являются внешние факторы, что в таком случае делать родителям, как помочь?

## **Признаки агрессивности:**

– ребенок вспыльчив, непокорен, непредсказуем, самоуверен, недостаточно внимателен к чувствам окружающих, дерзок, проявляет негативизм.

## **Причины агрессивного поведения:**

1. Нарушения эмоционально-волевой сферы:

- неумение ребенка управлять своим поведением;
- недостаточное усвоение ребенком общественных норм поведения, общения.

2. Неблагополучная семейная обстановка:

- отчуждение, постоянные ссоры, стрессы;
- нет единства требований к ребенку;
- ребенку предъявляются слишком суровые или слабые требования;
- физические наказания;
- асоциальное поведение родителей;

– плохие жилищно-бытовые условия, материальные затруднения;

Причины агрессивности почти всегда внешние: семейное неблагополучие, лишение чего-то желаемого, разница между желаемым и возможным. Поэтому работу с агрессией своего ребёнка необходимо начать с самостоятельного анализа внутрисемейных отношений. Это будет главным шагом в решении существующей проблемы.

### **Советы родителям:**

- 1· Упорядочить систему требований, следить за своими поступками, показывая ребенку личный положительный пример.
- 2· Поддерживать дисциплину, выполнять установленные правила.
- 3· Собственным примером приучать ребенка к самоконтролю.
- 4· Давать ребенку понять, что вы его любите таким, какой он есть.
- 5· Направлять энергию ребенка в нужное русло ,например, спорт, где ребенок может научиться контролировать эмоции, управлять своим поведением ( бокс, ушу, футбол, танцы, пение и др.)
- 6· Предъявлять ребенку свои требования ,но при этом учитывать его возможности, а не свои желания.
- 7· Необходимо игнорировать легкие проявления агрессивности, не акцентировать на них внимание окружающих.
- 8· Вовлекать ребенка в совместную деятельность, подчеркивать его значимость в выполняемом деле.
- 9· На проявление агрессии нужно установить жесткий запрет , но только в том случае, когда агрессия, не является защитной реакцией, а служит для ребенка своеобразным «развлечением».
- 10· Научить ребенка жалеть , проявлять сочувствие . Он должен понять, что своим поведением доставляет огорчение, причиняет страдание близким людям.

11· Общаться с ребёнком , говорить ему , что он добрый , хороший , отзывчивый. Например, скажите ему: «Зачем ты так делаешь, ведь ты хороший, добрый!».

12· Практиковать эмоциональное поощрение за проявление доброты. В этом случае ребенок быстро сумеет перерасти «естественную возрастную агрессивность» и научится быть гуманным и добрым.

Если вы заметили , что у ребенка имеется потребность выплеснуть агрессивные эмоции, предоставьте ему такую возможность в игре. Можно предложить ему следующие игры: подраться с подушкой; рвать бумагу; использовать «мешочек для криков», высказать свои отрицательные эмоции; поколотить подушку; нарисовать , то на что ребёнок злится , рассказать о том , что именно изображено на рисунке , а потом скомкать рисунок и выбросить «зло» в мусорное ведро.

13· Стараться сдерживать агрессивные порывы ребенка непосредственно перед их проявлением, остановить занесенную для удара руку, окрикнуть ребенка.

14· Учить ребенка выражать свои негативные эмоции в социально приемлемой форме. На первом этапе предложить ребенку перенести свой гнев с живого объекта на неживой (Например:«Если ты хочешь ударить, бей лучше не меня, а подушку»), а затем научить ребенка выражать свои чувства, переживания в словесной форме.

15. Бороться с агрессивностью нужно стараться терпением, объяснением, поощрением.

**Можно выделить несколько этапов по преодолению агрессивного поведения у ребенка:**

1 этап – стимуляция гуманных чувств:

– стимулировать у агрессивных детей умение признавать собственные ошибки, переживание чувства неловкости, вины за агрессивное поведение;

– учить его не сваливать свою вину на других;

– развивать у ребенка чувство эмпатии, сочувствия к другим, сверстникам, взрослым и живому миру.

Например:

- «неужели тебе не жалко других детей?»
- «Если ты других жалеть не будешь, то и тебя никто не пожалеет».
- Спросить, почему плачет обиженный ребенок.
- Предложить помириться с обиженным ребенком («Мирись, мирись и больше не дерись...»)

2 этап – ориентация на эмоциональное состояние другого.

Стремиться обратить, привлечь внимание к состоянию другого, не оценивая отношение к случившемуся.

Например:

- «Ты сейчас чувствуешь себя победителем?», «Кому сейчас плохо, как ты думаешь?»
- Если агрессивный ребенок стал свидетелем того, как обидели другого ребенка, то взрослый предлагает ему: «Давай пожалеем!»
- «Как ты думаешь, сейчас только тебе плохо или еще кому-то?», «Тебе сейчас грустно?», «Ты злишься?», «Ты чувствуешь усталость и ни с кем не хочешь разговаривать?».

3 этап – осознание агрессивного и неуверенного поведения или состояния:

- помочь агрессивному ребёнку адекватно оценивать эмоциональное состояние ребёнка-жертвы, а не только собственное;
- постараться понять характер агрессивности – защитный или жестокий, без сочувствия к обиженным;
- стремиться поставить агрессивного ребёнка на место ребёнка-жертвы;

- чаще разговаривать с агрессивным ребёнком о его собственных чувствах;
- спрашивать у ребенка, когда он чаще всего становится сердитым, теряет над собой контроль;
- объяснить ребёнку, зачем необходимо и что означает «контролировать» собственную агрессию.

Например:

- Ты стукнул ребёнка потому, что ..., а ещё почему?
- Взрослый говорит: «Сейчас возьму листок и нарисую злое лицо . А , ты нарисуй доброе лицо! Какое лицо тебе больше нравится ? Почему?»
- Эти вопросы можно адресовать и ребёнку, которого обижают. «Как ты думаешь, почему тебя обижают? За что?»

### **Коррекция агрессивного поведения детей**

#### **Как реагировать на агрессивное поведение:**

- помогите ребёнку выражать негативные эмоциональные состояния не гневом и враждебностью, а другими эмоциями и поведением;
- учите выплёскивать гнев в приемлемой форме; говорить словами о том, что ему нравится или не нравится;
- помогите ребёнку выражать агрессию словами, а не физической агрессией;
- стремитесь использовать чувство юмора, объяснять ребёнку, склонному к агрессии, следующее: «Если кто-то на тебя лает, то не надо лаять (реагировать) в ответ».

#### **Как переключиться с агрессивного состояния:**

- стимулируйте положительные эмоции у ребёнка с целью переключения с агрессивного состояния на другое состояние - положительное , доброжелательное . Используйте новизну, необычность, неожиданность , игру , чтобы переключить ребёнка на неагрессивное поведение.

### **Как предупредить агрессивное поведение:**

– у ребёнка: не навешивайте ярлыки на агрессивного ребёнка: злой, забияка, драчун, вредина и более обидные;

– у взрослого: помните, что у вас есть много способов изменения поведения.

Злой, агрессивный ребёнок, драчун и забияка – большое родительское огорчение, угроза благополучию детского коллектива, "гроза" дворов, но и несчастное существо, которое никто не понимает, не хочет приласкать и пожалеть. Детская агрессивность – признак внутреннего эмоционального неблагополучия, комплекс негативных переживаний, один из неадекватных способов психологической защиты.

Такие дети используют любую возможность, чтобы толкать, бить, ломать, щипать. Их поведение часто носит провокационный характер. Чтобы вызвать ответное агрессивное поведение, они всегда готовы разозлить маму, воспитателя, сверстников. Они не успокоятся до тех пор, пока взрослые не "взорвутся", а дети не вступят в драку. Например, такой ребёнок будет сознательнее одеваться медленнее, отказываться мыть руки, убирать игрушки, пока не выведет маму из себя и не услышит её крик или не получит шлепок. После этого он готов заплакать и, только получив утешение и ласку от мамы, успокоится. Не правда ли очень странный способ получения внимания? Но это для данного ребёнка единственный механизм "выхода" психоэмоционального напряжения, скопившейся внутренней тревожности.

В нашей жизни, к сожалению, происходит много событий, которые сами по себе могут ожесточить, озлобить, довести до отчаяния и вызвать негативные переживания. Дети чётко улавливают настроения окружающих. Поэтому родителям не стоит при ребёнке допускать обсуждение неприятностей, смотреть передачи про катастрофы и фильмы про убийство и безысходность, оценивать отрицательно поступки других, укорять и угрожать расправой обидчикам. Подобные проявления своего недовольства и обиды являются не лучшим

примером для подражания и бумерангом могут вернуться в семью в "исполнении" ребёнка. Если вы стали замечать, что ваш ребёнок переполнен злостью, обзывается, дерётся, обижает и жестоко относится к животным, другим детям, то первое, что нужно сделать, это задать себе вопросы:

- Когда это началось? Что явилось причиной агрессивности?
- Как и когда ребёнок проявляет агрессию?
- Что изменилось в поведении ребёнка?
- Что на самом деле хочет ребёнок?
- Чем вы реально можете ему помочь?

Обнаружив у своего ребёнка признаки агрессивного поведения, поиграйте с ним в игры, представленные ниже. Это можно сделать в кругу семьи, при участии близких родственников (братья, сёстры), а также с друзьями своего ребёнка.

Самое главное – попробуйте раскрепоститься сами, ведь ребёнок непременно почувствует вашу искренность и оценит это.

### **Игры для снятия агрессии**

**Воробьиные драки** (снятие физической агрессии).

Дети выбирают пару и превращаются в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры (лечат «крылышки» и лапки у доктора Айболита). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого. Минута шалости (психологическая разгрузка). Ведущий по сигналу (удар в бубен и т. п.) предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется – прыгает, бегает, кувыркается и т. п. Повторный сигнал ведущего через 1–3 минуты объявляет конец шалостям. Добрые – злые кошки (снятие общей агрессии).

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого лежит обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться

«превращения». Ребенок заходит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, звук свистка) превращается в злющую-презлющую кошку: шипит и царапается. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «Сильнее, сильнее, сильнее...», – и ребенок изображающий кошку, делает все более «злые» движения. По повторному сигналу ведущего «превращения» заканчиваются, после чего в обруч входит другой ребенок и игра повторяется. Когда все дети побывали в «волшебном круге», обруч убирается, дети разбиваются на пары и опять превращаются в злых кошек по сигналу взрослого. (Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать сам ведущий.) Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети превращаются в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу.

**Упрямая подушка** (снятие общей агрессии, негативизма, упрямства).

Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давайте прогоним упрямки». Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее!» Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают?» Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке», – отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения).

**Маленькое привидение** (обучение в приемлемой форме выплеснуть накопившийся гнев).

Ведущий говорит: «Будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только пошутить.» Взрослый хлопает в ладоши. В конце игры привидения превращаются в детей.

### **«Брыкание».**

Ребенок ложится на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно он начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит «Нет», увеличивая интенсивность удара.

### **«Злая подушка».**

Когда ребенку удастся выплеснуть накопившуюся энергию, он становится спокойным и уравновешенным. Значит, если дать ребенку выместить агрессию на какой-либо объект, часть проблем, связанных с его поведением, будет решена. Для этой цели используется специальная «Злая подушка». Можно сделать ее самим : пришить к старой подушке руки и ноги, сделанные из ткани, нарисовать «лицо» . Можно сделать ее более плотной. Для этого нужно сшить чехол продолговатой формы, прикрепите к нему «ручки», «ножки» и «лицо», набейте плотно ватой или песком и зашейте. Такую подушку ребенок может спокойно бить и пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Безболезненно выразив свою агрессию, ребенок становится более спокоен в повседневной жизни.

### **«Уходи, злость, уходи!».**

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с криком: «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого

ложатся в позу «звезды», широко раскинув руки и ноги, и спокойно лежат, слушая спокойную музыку 3 минуты.

### **"ВЫБИВАЕМ ПЫЛЬ"**

(для детей с 3- 4 лет)

Каждому участнику даётся "пыльная подушка". Он должен, усердно колотя руками, хорошенько её "почистить".

### **"ДЕТСКИЙ ФУТБОЛ"**

(для детей с 4 лет)

Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на две команды. Количество играющих от 2-х человек. Судья – обязательно взрослый. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол.

Примечание: взрослый следит за соблюдением правил – нельзя пускать в ход руки, ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

### **"ЧАС ТИШИНЫ И ЧАС "МОЖНО"**

(для детей с 3-4 лет)

Договоритесь с ребёнком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребёнок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час "можно", когда ребёнку разрешается делать почти всё: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей и висеть на них и т.д.

Примечание: "часы" можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

### **"ПАДАЮЩАЯ БАШНЯ"**

(для детей с 5 лет)

Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника – штурмом взять её (запрыгнуть), издавая победные крики типа:

"А-а-а", "Ура!" и т.д. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив её стены.

Примечание:

- Каждый участник может сам себе построить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить.
- После каждого штурма "болельщики" издают громкие крики одобрения и восхищения: "Молодец!", "Здорово!", "Победа!" и т.д.

### **"ПО КОЧКАМ"**

(для детей с 5 лет)

Подушки раскладываются на полу на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Играющие – "лягушки", живущие на болоте. Вместе на одной "кочке" капризным "лягушкам" тесно. Они запрыгивают на подушки соседей и квакают: "Ква-ква, подвинься!" Если двум "лягушкам" тесно на одной подушке, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в "болото" соседку, и та ищет себе новую "кочку".

Примечание: взрослый тоже прыгает по "кочкам". Если между "лягушками" дело доходит до серьёзного конфликта, он подсказывает и помогает найти выход.

Все игры должны заканчиваться Хорошо, нужно помочь ребенку (или группе детей) успокоиться, расслабиться . Можно использовать музыку во время игр (громкую , веселую во время игры и тихую , спокойную для расслабления, релаксации). Особенно внимательно стоит отнестись к гиперактивным детям – им тяжело «переключаться» с одной эмоции на другую, «переходить» из возбужденного состояния к спокойному. Решение проблемы детской агрессии очень долгий и трудоёмкий процесс , требующий терпения , взаимопонимания и усилий ,как со стороны взрослого , так и со стороны ребёнка.

### Литература по данной теме

1. Коррекционно-развивающие занятия: комплекс мероприятий по развитию воображения. Занятия по снижению детской агрессии. Составители: Лесина С. В., Попова Г. П. и др. Издательство: Учитель, 2015 г.
2. Профилактика детской агрессивности: теоретические основы, диагностические методы, коррекционная работа. Авторы-составители: Михайлина М. Ю. и др. Издательство: Учитель, 2015
3. Светланова И.А Психологические игры для детей. Издательство: Феникс, 2014
- 4 . «Растём вместе» О.Анисимович , Москва 2009г.