

## **Агрессивное поведение детей младшего школьного возраста.**

### **Рекомендации родителям.**

Агрессивное поведение - это одна из форм реагирования на различные неблагоприятные в физическом и психологическом отношении жизненные ситуации, вызывающие стресс, фрустрацию и т.п. состояния. Психологически выступает одним из основных способов решения проблем, связанных с сохранением индивидуальности и тождественности, с защитой и ростом чувства собственной ценности, самооценки, уровня притязаний, а так же сохранением и усилением контроля над существенным для субъекта окружением.

Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее частых проблем в детском коллективе. Практически все дети ссорятся, дерутся, обзываются. Обычно с усвоением правил и норм поведения эти непосредственные проявления агрессивности уступают место социальным формам поведения. Однако у определенной категории детей агрессия как устойчивая форма не только сохраняется, но и развивается, трансформируется в устойчивое качество личности. В итоге снижается продуктивный потенциал ребенка, сужаются возможности полноценного общения и обучения, деформируется его личностное развитие. Агрессивный ребенок приносит массу проблем не только окружающим, но и самому себе.

### **Определение, виды агрессии**

**Агрессивность** целенаправленное нанесение физического или психического ущерба другому человеку.

**Агрессивное поведение** – поведение, противоречащее и нарушающее нормы и правила сосуществования людей в обществе, наносящее вред, приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.

#### **Виды агрессии:**

- *агрессия, направленная на себя* (самоповреждения)
- *косвенная вербальная агрессия* (направлена на обвинение или угрозы сверстнику, которые осуществляются в различных высказываниях)
- *прямая вербальная агрессия* (выражается в словесной форме: угрозы, оскорбления, дразнилки, обзывания)
- *косвенная физическая агрессия* (направлена на принесение какого-либо материального ущерба другому)
- *прямая физическая агрессия* (прямое применение силы для нанесения морального и физического ущерба противнику, предмету).

#### **Причины детской агрессии это:**

1. *Нарушение эмоционально-волевой сферы:*
  - Неумение ребенка управлять своим поведением;
  - Недостаточное усвоение ребенком общественных норм поведения, общения;
  - Неправильная реакция родителей на проявления агрессии или не правильные отношения родителей к ребенку;
2. *Неблагополучная семейная обстановка:*
  - Отчуждение, постоянные ссоры (в основном между родителями, различные стрессы.
  - Нет единства требований к ребенку. Например, родители ведут себя по отношению к ребенку строго, а бабушки и дедушки вседозволенность.
  - Игнорирование чувств, желаний ребенка. Данный стиль общения нацеливает ребенка на борьбу и мстительное поведение.
  - Ребенку предъявляют слишком суровые или слабые требования.
  - Физические, особенно жесткие наказания, деструктивное поведение родителей (пинки, шлепки, грубиянство, унижение и т. д.);
  - Асоциальное поведение родителей.
  - Плохие жилищно-бытовые условия, материальные затруднения.
3. *Взаимоотношения с братьями и/или сестрами:*

- при появлении в семье ребенка (ревность);
- если есть в семье еще дети (подросткового возраста).

4. *Трудности обучения.*

5. *Психопатологические и неврологические отклонения в формировании мозга и психики.*

6. *Средства массовой информации (мультфильмы).*

7. *Компьютерные игры.*

### **Рекомендации родителям, если ребенок ведет себя агрессивно**

1. **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. Но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них отдельно.

2. **Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.** Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком. Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.

3. **Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии:** Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях, например: «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».

4. **В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.** Примите теплую ванну или душ. Выпейте чаю. Позвоните друзьям. Просто расслабьтесь, лежа на диване. Послушайте любимую музыку.

5. **К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее.** Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям. Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией. Изучайте силы и возможности вашего ребенка.

6. **Научитесь видеть в словах и действиях детей позитивный настрой и благие намерения.**

7. **Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения** – не допускайте при нем вспышек гнева или нелестных высказываний о своих друзьях и коллегах.

8. **Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы любите, цените и принимаете его.** Чаще используйте прикосновение (тактильный контакт). Дайте понять ребёнку, что он любим.

9. **Покажите неприемлемость агрессивного поведения:** физического, вербальной агрессии по отношению к неживым предметам, а тем более к людям; осуждайте такое поведение.

Например, если ребенок швыряет в гнев любой предмет – поднимите его, верните ребенку и строго скажите, что предмет может сломаться. Если ребенок вторично швыряет предметы (игрушку) – изымите ее на день-два.

10. **Не переходите на личности, не оскорбляйте достоинства ребёнка, наберитесь терпения, не уступайте, говорите о своих чувствах.**

11. **Используйте удивление для реагирования на агрессию.**

12. **Попытайтесь ликвидировать агрессивные формы поведения среди близких, окружающих ребёнка.**

13. **Предоставляйте выплеснуть агрессивные эмоции ребенку с помощью игры.** Можно предложить следующее: подраться с подушкой, использовать стаканчик для криков, громко спеть любимую песню, налить в воду воды, пробежать несколько кругов

вокруг дома или по коридору, покидать мяч об стену, устроить соревнования «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».

**14. Направьте энергию ребенка в положительное русло.** Например, в спорт, где ребенок научится контролировать эмоции, управлять своим поведением (восточные единоборства, бокс, ушу, кроме того это может быть и рисование и пение).

**15. Сдерживайте ребенка перед проявлением агрессии.** Например, Д. Лешли (1991) советовал остановить занесенную для удара руку, удержать ребенка за плечи и твердо сказать «нельзя», либо окрикнуть ребенка. Например, если на Вас ребенок поднимает руки, перехватите ее и строго скажите, глядя в глаза: «Мне очень не нравится, когда меня бьют, поэтому я никому не разрешаю так со мной поступать и тебе тоже не разрешаю». Где-то с 10 раза напоминания ребенок начнет понимать данное высказывание.

**16. Учите ребенка не перекладывать свою вину на других.**

**17. Установить четкий запрет на агрессивное поведение, систематически напоминать о нем.** Приказы и наказания могут вызвать либо гнев ребенка, либо постоянное подавление этого гнева. Поэтому наказывать следует только в крайнем случае. Если гнев ребенка будет постоянно подавляться (поскольку ребенок не всегда посмеет противостоять сильному взрослому, то он может перерасти в пассивно-агрессивные формы поведения. Ребенок может начать действовать исподтишка, специально делать что-то «назло», например, подчеркнуто медленно выполнять указания родителей, даже если вся семья опаздывает в это время в гости, в театр, и т. д.

Чтобы наказание стало эффективным, взрослым следует выполнять следующие правила:

наказание должно следовать непосредственно за проступком;

наказание должно быть адекватным проступку;

наказание не должно быть унижительным для ребенка;

наказание не должно применяться одновременно с поощрением;

наказание не должно содержать угроз, тем более невыполнимых;

наказания должны быть последовательными.

**18. Предоставить детям альтернативные способы взаимодействия на основе развития у них эмпатии, сопереживания.** Если ребенок хочет погладить уличного котенка, то правильная модель поведения: надо пожалеть котенка и сказать:

- «Неужели тебе не жалко других детей?».

- «Если ты других жалеть не будешь, то и тебя никто не пожалеет».

- Спросите ребенка, почему плачет обиженный малыш.

- Предложите помириться с обиженным ребенком («Мирись, мирись и больше не дерись...»).

**19. Попробуйте отвлечь ребенка во время вспышки гнева, предложите заняться чем-то интересным, покажите новую книжку, забавную игрушку, позовите гулять.**

**20. Модификация поведения:** за хорошее поведение ребенок получает поощрение (награду).

**21. Практикуйте эмоциональное поощрение за проявление доброты.**

**22. Учите ребенка выражать эмоции в словах:** «я недоволен», «мне грустно», «я разозлился», «мне неприятно» и т. д.