

«Детская агрессия» понятие, формы, причины, как научить ребенка справляться с гневом»

Агрессия у детей выступает проявлением негативной реакции на поступки и действия окружающих, которые пришлись им не по нраву. Агрессивная реакция представляет собой выражение гнева, а также негодования в словесной форме или в форме физического воздействия. При подкреплении агрессии у детей ошибками в воспитании, она переходит в агрессивность, как черту характера. Проявления негативных реакций зачастую настораживают родителей, и они задаются вопросом: «как убрать агрессию у ребенка?».

Причина агрессии у детей

К основным причинам, способствующим появлению агрессии относят:

- соматические заболевания, нарушения работы головного мозга;
- проблемы в отношении внутри семьи: ссоры, конфликты между отцом и матерью, выражающиеся в равнодушии, отсутствии совместных интересов;
- непосредственно агрессивное поведение родителей не только дома, а и в социуме;
- равнодушие родителей к делам, а также интересам малыша, его статусу, успешности;
- сильная эмоциональная привязанность к одному из родителей, при этом второй родитель выступает объектом агрессии;
- отсутствие единства в воспитании, а также его непоследовательность;
- неспособность малыша контролировать свои поступки, низкая самооценка;
- недостаточное развитие интеллекта;
- высокая степень возбудимости;

- отсутствие способности строить отношения в социуме;
- жестокие компьютерные игры, насилие с экранов телевидения.

Причина агрессивности кроется и в физических наказаниях со стороны родителей, а также когда детям уделяют мало внимания и они стараются отвоевать его с помощью агрессивных реакций.

Признаки агрессии у детей

Проявление агрессии выражается в таких поступках: обзывание сверстников, отбирание игрушек, желание ударить другого сверстника. Агрессивные дети зачастую провоцируют других сверстников на драки, тем самым выводят взрослых из состояния душевного равновесия. Агрессивные дети обычно «ершистые», что вызывает сложность в общении и правильного подхода к ним.

Признаки агрессии у детей: мстительность, отказ соблюдать правила, непризнание своих ошибок, вспышки гнева на действия окружающих, драчливость, замахивание на близких, плевки, щипание, употребление бранных слов.

Агрессия у детей способна быть скрытой, если родители подавляют ее, выбирая для этого неверные методы.

Откуда агрессия у ребенка?

Агрессия у детей почти всегда появляется по внешним причинам: отсутствие желаемого, семейное неблагополучие, лишение чего-то, экспериментирование своего поведения на взрослых.

Агрессия у детей 2 лет проявляется в укусах взрослого или сверстника. Эти укусы являются способом познания всего окружающего мира. Двухлетки прибегают к укусам при невозможности быстро добиться своей цели.

Укус - это попытка утверждения своих прав, а также выражение своих переживаний, неудач. Некоторые двухлетние дети кусают при любой угрозе для самозащиты. Отдельные малыши кусаются для того, чтобы продемонстрировать свою силу. Именно так делают малыши, стремящиеся к власти над другими. Иногда укусы вызываются и неврологическими причинами.

Когда вы осознаете, чем было спровоцировано негативное поведение малыша, вам сразу станет понятно, как научить его справляться с собой в критической ситуации. Важно помнить, что малыши всему учатся на примерах своих родителей.

Агрессия мамы очень сильно отражается на ребенке. Малыш очень быстро усваивает такое поведение мамы, а жестокое поведение может послужить предпосылкой к неврозам. Важно усвоить, что поведение малыша - это полное зеркальное отражением того, что он видит в семье.

Агрессия у детей 3 лет возникает из-за игрушек. Дети кусаются, плюются, толкаются, бросают различные предметы, бьют других, истерят.

Родительская попытка снять напряжение силой, приводит к неудачам, и следующий раз малыш будет действовать еще более агрессивно. В этом случае родителям необходимо просто переключить внимание малыша на другое занятие или убрать провоцирующий фактор.

Агрессия у детей 4 лет несколько снижается, малыши начинают вербально выражать свои желания, однако эгоцентризм не позволяет принимать чужую точку зрения. Для малышей идет восприятие так: или все плохое или хорошее. Детям не свойственно планировать, обдумывать, они нуждаются в четких руководствах, инструкциях: что и как именно делать. Малыши 4 лет не понимают после просмотра телевизора, где реальность, а где фантазия, они не могут правильно понять желания других, присоединившихся к их играм. Их восприятие такое: на мою территорию вторглись. Поэтому им сложно объяснить, что другие детки миролюбивы.

Агрессия у ребенка 5 лет проявляется через физическую агрессивность у мальчиков, а у девочек чаще через вербальное нападение (прозвища, молчание, игнорирование), однако могут прибегать и к агрессивной форме защиты своих интересов.

Агрессия у ребенка 6-7 лет проявляется во всех вышеперечисленных, проявлениях, а также стрессовом напряжении, мести. Причиной служит асоциальная среда, недостаток любви, заброшенность малыша, но, несмотря на это, дети начинают уже проявлять самоконтроль, чтобы не выражать свою обиду, страх, неудовольствие и это происходит через агрессивное поведение.

Бывает, что немотивированные приступы агрессивности спровоцированы атмосферой потворства, когда малыши никогда не знают отказа, всего добиваются истериками, криками. В этом случае следует быть терпеливыми, поскольку, чем запущеннее проблема, тем тяжелее проводить коррекцию по устранению немотивированных агрессивных приступов. Не следует ждать, что вот чадо подрастет и изменится. Обязательное правило в общении с малышом - это постоянство требований взрослых в любых ситуациях, особенно при появлении агрессии.

Что делать, если ребенок проявляет агрессию? Зачастую агрессивное поведение - это реакция на отсутствие внимания, и таким образом малыш

стремится заинтересовать окружающих личной персоной. Малыш быстро извлекает урок, что плохим поведением он быстро получает долгожданное внимание. Поэтому родители должны это учитывать и по максимуму общаться с малышом, поддерживая его позитивное общение.

Как реагировать на агрессию ребенка? К агрессивному поведению относиться спокойно нельзя. Если имеет место тенденция к повторению агрессии, то родителям следует разобраться, что провоцирует подобные вспышки гнева. Очень важно проанализировать, при каких обстоятельствах появляются приступы агрессии, обязательно поставить себя на место малыша, подумать, чего ему не хватает.

Коррекция приступов агрессии у детей включает подключение игровых ситуаций, разыгрывание игрушечными персонажами, приближенными к реалиям. Как только приучите вести себя спокойно, ваш малыш сразу поменяет манеру общения с другими детками.

Как справиться с агрессией ребенка?

Воспитание малыша должно включать единство требований обоих родителей и личный пример. Только в этом случае будет наблюдаться правильное и гармоничное развитие. Личным примером родители могут выработать поведенческие навыки у малыша. Поступки и действия родителей, прежде всего, должны соответствовать требованиям, предъявляемым к своему малышу. В семье, где малыш видит проявление агрессивных выпадов в отношении других членов, идет восприятие ее как нормы.

Гнев нужно выражать приемлемым способом. Например, вместо обидных оскорблений лучше использовать шуточные обзывалки. Участники конфликта должны договориться, какие слова они будут говорить друг другу. Например: «Ты картошка». «А ты укроп». В конце, когда на смену злости придет смех, нужно закончить перепалку приятным словом: «А ты солнышко (котенок, сахарок)».

По мере того, как ребенок будет учиться распознавать свой гнев, нужно учить его **самоконтролю**.

Одним из способов является расслабление. Нужно попросить малыша изобразить злость, а затем попробовать прилечь и расслабиться.

Необходимо закрыть глаза и представить, как он качается на волнах на надувном матрасе. Можно сделать легкий массаж с потешками. Главное, чтобы ребенок почувствовал, что гнев – это временная эмоция, которую *он способен контролировать.*

ЗЛАЯ КУКЛА

Малышу можно подарить игрушку, которая обладает не слишком покладистым характером. Нужно придумать и рассказать ее историю, попросить сына или дочку ее перевоспитать. Чтобы игра не наскучила, взрослый должен активно участвовать в ней, управлять второй куклой, спрашивать, как чувствует себя воспитанник, научился ли он бороться со злостью.

МЕШОЧЕК ДЛЯ КРИКА

Еще один действенный способ избавиться от гнева и предотвратить агрессию – покричать в мешочек. Ребенку нужно разрешить выкрикивать любые, даже самые плохие слова. Лучше он сделает это сейчас, чем потом, на улице. После того, как малыш почувствует облегчение, мешочек вытряхивают за окошко.

ДЕЙСТВИЕ

Если ребенок сильно разозлен и расслабление невозможно, нужно показать, как правильно выплеснуть негатив. Например, устроить бой подушками, покидать мяч в баскетбольное кольцо, побить грушу, поиграть в боулинг. Также полезно будет отвести агрессивного ребенка в какую-нибудь спортивную секцию, где он будет расходовать свою энергию (плавание, боевые искусства, акробатика).

Итак, на формирование агрессии у детей существенно влияют внутрисемейные отношения и способы воспитания. Слишком строгие правила, равно как и вседозволенность, могут подтолкнуть ребенка к агрессивному общению. Важно не окружать ребенка запретами, а объяснять и показывать на примере, как приемлемо себя вести, а как нет. Психологи рекомендуют использовать слово «нельзя» не более 5 раз в день – только в случаях, когда малыш собирается сделать что-то действительно опасное. В остальном нужно переключать его внимание. Например, если он пытается разбить кружку, нужно дать пластиковый стаканчик со словами «попробуй бросить это». Или при попытке порвать книгу дать старую газету, которую рвать можно. Конечно, чтобы обуздать агрессию ребенка, взрослому самому нужно умерить эмоции. Для этого при очередной вспышке гнева стоит задаться вопросом: «А что в этот момент происходит в детской голове?».