

## **Как предотвратить детскую агрессию или победа над негативными эмоциями.**

Агрессия – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический ущерб людям.

Злость по своему происхождению такое же естественное чувство, как радость или грусть. Злость во многих ситуациях помогает бороться с трудностями, преодолевать препятствия. Она может понадобиться для самозащиты, отстаивания своих прав. Вот почему перед ребенком стоит задача не подавить свою злость, а научиться выражать ее безопасным для себя и для других способом.

Запрещая ребенку злиться вообще, наложив на это чувство «табу», родители могут сослужить детям плохую службу. Злость никуда не испаряется, а остается неосознаваемой, подавленной, что чревато неадекватными вспышками гнева в ситуациях, когда самоконтроль человека ослаблен, например, при болезни.

### **Виды агрессии:**

- Физическая агрессия (причинение физической боли);
- Вербальная агрессия (бранные слова, оскорбления окружающих).

Чтобы научить ребенка контролировать свою злость и управлять ею, стоит разделить чувство злости и совершаемые ребенком агрессивные действия. Осуждая агрессивные действия ребенка, вы не осуждаете при этом за его чувства. «Ты имеешь право злиться, быть недовольным, заявлять о своем несогласии, - сообщаете вы ему. – Но ты не должен причинять боль людям и всем живым существам. Так вы накладываете запрет на агрессивные действия, а не на чувства. При этом надо указать ребенку «разрешенное» действие, которое позволит ему избавиться от накопленного напряжения. На первых порах учить детей заменять свои агрессивные действия словами. Это будет первым шагом на пути совладения со своей агрессией.

### **Факторы, влияющие на появление агрессии:**

1. Стиль воспитания в семье (эмоциональные отношения между членами семьи, широта границ дозволенного, характер наказаний ребенка: снисходительность или строгость);
2. Неудовлетворенность ребенка его статусом в группе сверстников;
3. Способ привлечения внимания – неудовлетворенная потребность в общении и любви;

4. Протест против ограничения естественных желаний и потребностей (потребность в движении, активной деятельности);

5. Способствуют возникновению некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга.

Агрессивный ребенок, какой он:

- часто ощущает себя отверженным, никому не нужным;
- любит перекладывать вину за ссору на других;
- поведенческий репертуар у него скуден;
- имеет низкий уровень эмпатии;
- отличается большей вспыльчивостью, непокорностью, мстительностью;
- бывает очень обидчив;
- нередко наделен лидерскими чертами, не умеет проигрывать;
- может испытывать подавленность, напряженность, стресс, неуверенность в себе, мнительность.

Агрессивные дети, каковы бы ни были причины такого их поведения, попадают в замкнутый круг. Им не хватает любви и понимания со стороны близких, но своим поведением они отталкивают окружающих, вызывая их неприязнь, которая в свою очередь, усиливает детскую агрессивность. Применение наказания для отучения от агрессии также приводит к усилению детской агрессивности. Кроме того, наказания могут стать причиной повышения у ребенка общего уровня агрессивности.

#### **Критерии агрессивности:**

Часто теряет контроль над собой;

Часто спорит, ругается со взрослыми;

Часто отказывается выполнять правила.

Часто специально раздражает людей;

Часто винит других в своих ошибках;

Часто сердится и отказывается сделать что-либо;

Чувствителен, быстро реагирует на различные действия окружающих

Предположить, что ребенок агрессивен, можно лишь в том случае, если в течение не менее чем 6 месяцев в его поведении проявились хотя бы 4 перечисленных признака.

## **Стратегия действий окружающих людей по отношению к агрессивному ребенку:**

- сдерживать агрессивные порывы перед их проявлением;
- показать ребенку неприемлемость агрессивного поведения (невыгодность);
- предоставить детям альтернативные способы взаимодействия с другими детьми;
- обучать конструктивным способам выражения гнева;
- чаще хвалить за хорошие поступки;
- быть последовательным в своих действиях;
- требования к детям должны быть разумны.

Направления работы с агрессивными детьми:

Работа с гневом (обучение детей приемлемым способам выражения гнева);

Обучение навыкам контроля (умение владеть собой в различных ситуациях);

Формирование эмпатии, сопереживания.

### **Работа с гневом.**

Самое главное, научить ребенка разряжаться – избавляться от накопившегося раздражения, дать ему возможность использовать переполняющую его энергию «в мирных целях». Чешский психолог Зденек Матейчик сказал: «Если у мальчика нет возможности пинать мячик, он будет пинать других детей».

Детям необходимо предоставлять как можно больше возможностей разряжать накопившуюся энергию. Очень активным и склонным к агрессии детям следует создавать условия, позволяющие им удовлетворить потребность в движении (спортивные секции, длительные прогулки). Задача взрослых в том, чтобы научить детей правильно проявлять свои чувства.

Предложите ему, когда сложно сдержаться, бить руками специальную подушку, рвать газету, пинать мяч, бегать... Можно послушать музыку, громко попеть или покричать под нее. Поощряйте ребенка говорить о том, что его волнует, говорить о своих чувствах.

Необходимо оборудовать каждую группу детского сада легкими мячами, которые ребенок может швырять в мишень; мягкими подушками, которые разгневанный ребенок может колотить; резиновыми молотками, газетами, которые можно комкать и швырять – все это может способствовать снижению

эмоционального мышечного напряжения. Хорошо использовать игры с песком, водой и глиной.

Обучение навыкам распознавания и контроля негативных эмоций.

Агрессивным детям свойственны мышечные зажимы, особенно в области лица и кистей рук. Поэтому будут полезны любые релаксационные упражнения. Можно использовать пальчиковую гимнастику. Необходимо научить ребенка понимать себя и ощущения своего тела. Пусть ребенок скажет, какое настроение у него в данный момент и что он чувствует. Назвать, в каком настроении находятся человечки. Использовать в работе игры на развитие навыка регуляции поведения.

Формирование эмпатии, сочувствия, сопереживания.

Дети иногда проявляют агрессию лишь потому, что не знают других способов выражения своих чувств. Задача взрослого – научить выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами. Беседы помогут ребенку расширить поведенческий репертуар – набор способов реагирования на определенные события. Использовать обсуждение проблемных ситуаций. Считается, что, если агрессор сможет посочувствовать «жертве», его агрессия в следующий раз будет слабее. В ролевой игре ребенок получает возможность поставить себя на место других.

От агрессивности страдает и сам ребенок. Он ссорится с родителями, теряет друзей, живет в постоянном раздражении из-за мучительного гнета злобы и чувства вины. Совершив проступок, ребенок должен получить возможность загладить свою вину и заслужить прощение. Нужно объяснить ребенку, почему окружающие не одобряют то или иное его действие. Кроме того, надо как можно чаще хвалить ребенка за хорошие поступки. Научиться управлять отрицательными эмоциями не значит никогда их не испытывать.

Больше всего ребенок нуждается в любви и внимании тогда, когда его поведение заслуживает этого меньше всего.