

# Детская агрессия

Статья для родителей

## Что такое агрессия и агрессивность?

Если под агрессивностью понимается свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии, то агрессия представляет собой определенные действия, причиняющие ущерб другому объекту.

Как и всякое свойство, она имеет различную степень выраженности: от почти полного отсутствия до ее предельного развития.

Агрессивность недифференцированная, которая характеризуется, прежде всего, отсутствием предмета агрессии. Как правило, это несильное проявление агрессии, выражающееся в криках, скандалах по любому поводу и с самыми различными людьми.

Агрессивность локальная, здесь субъект допускает, что при вмешательстве другого человека в его личную жизнь, его интересы, последнего можно и ударить, и словесно оскорбить, и осмеять при народе. В этом случае присутствует самооправдательная позиция субъекта, так как в конфликтной ситуации он пытается вначале предотвратить агрессивные действия, если же это не дает должного результата, то легко переходит к ним..

Агрессивность враждебная. Под такими агрессивными проявлениями понимаются действия личности, носящие позиционный характер, отражающие мировоззренческую позицию. Такая враждебность характеризуется демонстративным невмешательством в действия, непризнанием авторитетов и т.д. Она может проявляться в таких эмоциях как злость, ненависть, зависть. К этому подтипу можно отнести действия личности, которая открыто проявляет свое враждебное отношение, но не стремится к столкновению сторон.

Агрессивность жестокая представляет собой крайнее проявление агрессивности: причинение физического вреда, нанесение психической травмы. Такое проявление агрессивности может исходить из враждебных позиций личности по отношению к окружающим вообще либо реализовываться по отношению к конкретным лицам.

Каждая личность, как правило, обладает определенной степенью агрессивности. Отсутствие ее приводит к пассивности, ведомости и т.д

## Детская агрессия

**Агрессивное поведение детей** – вербальная и физическая активность, направленная на причинение вреда собственному здоровью, людям, животным, внешним объектам. Основано на негативных эмоциях, желании навредить. Проявляется непослушанием, раздражительностью, жестокостью,

оскорблениями, клеветой, угрозами, отказами от общения, актами насилия (укусами, ударами). Диагностируется врачом-психиатром, психологом. Исследование проводится методом беседы, наблюдения, используются анкеты, опросники, проективные тесты. Лечение включает групповую, индивидуальную психотерапию – обучение способам контроля эмоций, безопасному выражению злости.



### Советы родителям

#### ВАЖНО!

#### 1. Соблюдение режима дня!

#### 2. Полноценный здоровый сон (8-10 часов в сутки)

#### 3. Ежедневные контакты с взрослым

1. Прежде всего, **проанализируйте собственное поведение и стиль отношений между членами семьи.** Дети копируют поведение своих родителей.

2. **Исключите просмотр агрессивных мультфильмов, и тем более взрослых фильмов ужасов или триллеров, за исключением детских мультфильмов с «доброкачественной» агрессией, в которых учат, как постоять за себя.**

3. **Уделяйте время и внимание своему ребенку!** Это позволяет ему почувствовать, что для вас он самый важный и любимый человек в мире. Ощущение собственной значимости и ценности для родителей формирует у ребенка здоровую нервную систему, самооценку и дружелюбное настроение.

4. **Не злоупотребляйте замечаниями. Вместо того, чтобы говорить как не надо делать (не надо кричать), говорите как надо делать (говори спокойно).**

5. **Объясните ребенку, почему нельзя драться, кусаться, обзывать, а также бросать в других детей игрушки и книжки.** Затем расскажите и покажите малышу, какого поведения вы от него ждете: поцелуйте его, обнимите, поговорите с ним. Объясните ребенку, как чувствует себя тот, кого ударили или укусили. Расскажите, почему нужно вести себя дружелюбно.

6. **Не следует вести разговоры об агрессивности ребенка при посторонних людях и уж тем более — при сверстниках.** Это только повысит сосредоточенность ребенка на данной особенности своего характера, и придаст чувство обреченности и неприятия себя значимыми близкими.

7. **Пресекайте агрессию, как со стороны своего ребенка, так и со стороны других детей, направленную на вашего ребенка.**

8. Если вы видите, что ваш ребенок дерется, то наиболее эффективным будет замечание, состоящее из трех частей: приказания прекратить неподобающее поведение («Перестань драться!»), причины, по которой это нужно сделать («Детям больно, когда ты их бьешь»), и альтернативного варианта поведения («Скажи, чем ты не доволен»).

9. **Всегда!!! перед тем как, отругать или наказать ребенка необходимо узнать причину его неправильного поведения!!!**

10. **Обучите ребенка способам выражения гнева в приемлемой форме.** При обучении агрессивных детей конструктивным способам выражения гнева используются следующие направления:

- учат детей прямо заявлять о своих чувствах, чем больше гнева выплеснется в словах, тем меньше его останется, чтобы проявить потом через ложь, обзывание, драки (**помогайте ребенку пополнять запас эмоций и чувств**).

- перенос чувств на неопасные объекты (этому рекомендуется обучать детей, которые не всегда могут оформить в слова свои мысли и тем более чувства). Здесь 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»).

Все эти предметы нужны для того, чтобы ребенок не направлял гнев на людей, а переносил его на неодушевленные предметы, выплескивал его в игровой форме.

11. **Выберите для ребенка занятие по его интересам**, это может быть спортивная секция (футбол, баскетбол, плавание), где ребенок будет избавляться от лишней энергии, направив ее в нужное русло. Музыкальные кружки (пение, танцы), творческие кружки (театральные постановки, рисование, лепка, конструирование), где избыточная энергия будет уходить на раскрытие творческого потенциала.

11. **Не лишайте своего ребенка телесной близости**, чаще обнимайте и целуйте его, сажайте на руки при разговоре с ним (любите ребенка, безусловно, давайте ребенку понять, что вы его любите таким, какой он есть)

12. **Не применяйте силу.** Применяя по отношению к ребенку телесные наказания, вы тем самым разрешаете ему бить других.

**13. Не теряйте самообладания.** Если каждый раз, когда ребенок начинает агрессивно вести себя, вы выходите из равновесия, вскоре он поймет, что можно привлечь ваше внимание с помощью агрессивного поведения.

**14. Не прикасайтесь к ребенку в тот момент, когда вы злы на него.** В таких ситуациях лучше уйти в другую комнату. Там вы сможете освободиться от гнева способами, о которых не будете потом сожалеть.

Быстрые способы избавление от гнева:

- выпить стакан воды;
- медленно посчитать до 10;
- подышать низом живота;
- выполнение монотонных движений (например, упражнение «мельница»)

**15. Вовремя САМИ избавляйтесь от негативных эмоций и накопившегося стресса.** Помните вы в жизни ребенка самый авторитетный и важный взрослый!!! Он чувствует, а порой и копирует ваше эмоциональное состояние, поэтому хотя бы мин 40 в день посвящайте себе любимой!

Как справиться со стрессом самостоятельно:

- ежедневно планируйте свой день, не нагружайте себя излишней работой (заведите ежедневник, где будут расписаны все ваши дела и отведено время для отдыха. Ежедневник сделает вас более организованным человеком и принесет вам чувство значимости и удовлетворения, от выполненных вами за день дел);
- займите себя любимым делом (вязание, вышивание, плетение);
- не забывайте про двигательную активность (занятие спортом: бег, зарядка, лыжи, ролики, коньки, пешие прогулки);
- научитесь радоваться мелочам (оглянитесь по сторонам, сколько вокруг всего прекрасного);
- для вас, также как и для ребенка важен здоровый сон.

Статья составлена Арюховой Марией Евгеньевной, педагогом-психологом ГБУДО НО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»