



## Что делать если ребенок АГРЕССИВЕН

Какого либо устойчивого определения агрессии ученые не выработали. Но любая мама и любой папа, наблюдая за поведением своих и чужих детей, вполне способны определить, когда ребенок проявляет агрессию. Другое дело, что не каждый из нас может при этом реагировать на ее проявления адекватно.

Агрессия детей - это всегда крик о помощи. Дети, как и все другие люди, имеют право на любое человеческое чувство, в том числе и на агрессию.

Три года - это кризис в развитии личности ребенка. Связан он с тем, что ребенок начинает искать свое место среди остальных людей. Он все время экспериментирует с границами дозволенного. Проявляется крик в том, что все стремится делать сам.

### **Почему возникает агрессия в этом возрасте и что с ней делать?**

Во-первых, самостоятельные устремления ребенка не соответствуют приобретенному опыту и навыкам. Ребенок, стремясь повторить то, что делают взрослые, как правило сталкивается с тем, что у него многое не получается. Родителям важно понимать, что происходит, и стараться помочь малышу в освоении неизвестных действий. Это отнимает много времени, сил, но другого способа научить ребенка жить нет.

Конечно, проявления этого необходимого криза приносить много хлопот: с детьми в этом возрасте очень трудно договорится, они говорят "нет" на любое наше предложение. Любое действие или явление, нарушающие вольно или невольно планы ребенка, вызывают приступы настоящей ярости. В этом возрасте дети могут кидаться на родителей и близких буквально с кулаками. Именно трехлетки часто говорят родителям что ненавидят их.

В три года уже можно учить ребенка выражать свое недовольство словами. Как это сделать?

Во-первых, надо обращать внимание ребенка на его собственное поведение. Когда ребенок замахивается на маму, мама должна обязательно остановить агрессию, то есть буквально взять за руку, но читать нотации в этом возрасте бесполезно. В ответ на агрессивные действия или слова родители много говорить: " Я понимаю твои чувства, вижу, что ты сейчас обижен и расстроен. Со мной такое тоже бывает. Но считаю, что неправильно драться или обзывать. Давай лучше успокоимся и поговорим", - и постарайтесь переключить ребенка на какое-то другое занятие или объект. Конечно, нет никакой гарантии, что ребенок в ту же секунду перестанет злиться. Но будьте уверены, он "считает" ваше поведение, ваш способ реагирования на чужую агрессию и когда-нибудь им воспользуется.

Ситуация обостряется тем, что именно в этом возрасте большинство детей попадают в детский сад.

Это серьезное испытание практически для каждого ребенка.

Неизвестное страшит, а страх вызывает агрессию. Часто можно наблюдать, как трехлетний малыш вырывается, плачет, кусается, когда его ведут в детский сад. Иногда он вполне спокойно переносит первые дни новой жизни, потому что его уговорили. Но когда ребенок понимает, что это - на всю оставшуюся жизнь, он может испытывать крайнее неудовлетворение, а значит, и стать агрессивным.

Наиболее сильную и глубокую агрессивную реакцию на детский сад проявляют дети, чересчур зависимые от матери. Следует понимать, что такого рода агрессия не всегда направлена вовне, она также может до поры до времени не проявляться в крике, слезах, топание ногами, а копиться, превращаться в форму самоагрессии. Чаще всего это выливается в бесконечные соматические заболевания.

Как правило, психологи спокойно относятся к агрессии дошкольников, возникающей в процессе их общения. Многие из них считают, что родителям, если дело не идет к серьезной драке, вообще не стоит вмешиваться в ссоры малолетних играющих детей. Единственное, о чем все же стоит позаботиться, - уже в этом возрасте учить ребенка осознавать свои негативные чувства и эмоции и выражать их многими способами, то есть не только с помощью кулака, но и словами, жестами, молчанием, при помощи юмора. Как мы уже говорили, научить этому можно единственным способом: самим разнообразно и конструктивно реагировать на агрессию.

У чувствительных, со слабым типом нервной системы детей может возникнуть еще одна форма защиты: самоагрессия. Выражается она в приступах самобичевания в случае неудачи: я плохая, я глупая, раз у меня ничего не получается. Некоторые дети могут даже бить себя по рукам или кусать. Это серьезный сигнал для родителей: скорее всего он означает, что ребенку тяжело тащить груз надежд, которые вы на него возложили. Так выражают свое крайнее неудовольствие чересчур загруженные дети, лишённые возможности даже играть сколько и когда хотят. Самоагрессия разрушительно действует на развивающуюся личность и в лучшем случае может положить начало серьезным комплексам неполноценности, а в худшем - стать причиной настоящего психического заболевания.

### **ПРИНЦИПЫ ОБЩЕНИЯ С АГРЕССИВНЫМИ ДЕТЬМИ.**

Помните, что запрет и повышение голоса - самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины агрессивного поведения и сняв их, вы можете надеяться, что агрессивность вашего ребенка будет снята;

Дайте ребенку возможность забыть свою агрессию, сместите ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку или разорвать "портрет" его врага и вы увидите, что в реальной жизни агрессивность в данный момент снизилась.

Показать ребенку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева или нелесные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы "мести".

Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы любите, цените и принимаете его. Не стесняйтесь лишней раз его приласкать или пожалеть. Пусть он видит, что нужен и важен для вас.

Пусть ребенок остается один в комнате и выскажет все, что накопилось в адрес того, кто его раздражает;

Предложите ему, когда сложно сдержаться, бить ногами и руками специальную подушку, рвать газету, комкать бумагу, пинать консервную банку или мяч, бегать вокруг дома, писать все слова, которые хочется высказать в гневе;

Дать ребенку совет: в момент раздражения, прежде чем что - то сказать или сделать, несколько раз глубоко вдохнуть или сосчитать до десяти;

Можно послушать музыку, громко попеть или покричать под нее;

Можно попросить ребенка нарисовать чувство гнева, тогда агрессия найдет выход в творчестве.

### **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ.**

Родители могут научиться управлять поведением своих агрессивных детей, для этого следует:

Обратить особое внимание на игры ребенка. В играх дети осуществляют свои мечты, фантазии и страхи;

Обсуждать с ребенком на кого он хочет быть похож, какие качества характера, его привлекают, а какие нет.

Следить за тем, какой пример вы подаете ребенку. Если ребенок судит других людей, награждает их "ярлыками", возможно он повторяет ваши действия.

Быть готовым внимательно выслушивать ребенка, если он хочет рассказать вам свой сон. Во сне дети часто видят то, чего им не хватает в жизни. Особое внимание обращайте на повторяющиеся сюжеты сновидений.

Поощрять ребенка говорить о том, что его волнует, что он переживает, научить ребенка прямо говорить о своих чувствах, о том, что ему нравится, а что нет.

#### **ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ НЕСКОЛЬКО ИГР:**

##### **"КУЛАЧОК"**

Дайте ребенку какую-нибудь мелкую игрушку или конфету и попросите его сжать кулачок крепко - крепко. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабится, и на ладонке будет красивая игрушка.

Упражнение способствует осознанию эффективных форм поведения, смещению агрессии и мышечной релаксации.

##### **"ПОДУШЕЧНЫЙ БОЙ"**

Для игры необходимы маленькие подушки. Играющие кидают друг в друга подушками, издавая победные кличи, колотят друг друга ими, стараясь попадать по различным частям тела. Сюжетом игры может быть "Сражение двух племен" или "Вот тебе за +"

Замечание: игра начинается взрослый, как бы давая разрешение на подобные действия, снимая запрет на агрессию.

##### **"УХОДИ, ЗЛОСТЬ, УХОДИ!"**

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить по полу, а руками по подушкам с громким криком "Уходи, злость, уходи!" Упражнение продолжается 3 мин., затем участники по команде взрослого ложатся в позу звезды, широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая музыку - 3 мин.

Предостережение: следите, чтобы ударяя ручками по подушке, дети не попадали очень часто по рукам соседа. Отдельные попадания полезны.