

Консультация для родителей.

Агрессивный ребёнок.



Каждый, кто хоть раз общался с детьми, наверное, имел дело с проявлениями детской агрессии. Для взрослых такое детское поведение представляет довольно серьезную проблему: как вести себя, если ребенок сердится, дерется, кусается? При этом говорить, что делать?

В последнее время довольно часто приходится иметь дело с детской агрессией. Создается впечатление, что количество детей с подобным поведением ежегодно увеличивается. Скорее всего, это так и есть. Ведь образ жизни, средства массовой информации, поведение взрослых очень способствуют формированию у ребенка такого способа поведения, когда он постоянно вынужден демонстрировать свою силу, нападать, кричать и ругаться.

Злой, агрессивный ребёнок, драчун и забияка – большое родительское огорчение, угроза благополучию детского коллектива, “гроза” дворов, но и несчастное существо, которое никто не понимает, не хочет приласкать и пожалеть. Детская агрессивность – признак внутреннего эмоционального неблагополучия, комплекс негативных переживаний, один из неадекватных способов психологической защиты.

Такие дети используют любую возможность, чтобы толкать, бить, ломать, щипать. Их поведение часто носит провокационный характер. Чтобы вызвать ответное агрессивное поведение, они всегда готовы разозлить маму, воспитателя, сверстников. Они не успокоятся до тех пор, пока взрослые не “взорвутся”, а дети не вступят в драку. Например, такой ребёнок будет сознательнее одеваться медленнее, отказываться мыть руки, убирать игрушки, пока не выведет маму из себя и не услышит её крик или не получит шлепок. После этого он готов заплакать и, только получив утешение и ласку от мамы, успокоится. Не правда ли очень странный способ получения внимания? Но это для данного ребёнка единственный механизм “выхода” психоэмоционального напряжения, скопившейся внутренней тревожности. Агрессия в той или иной степени присуща каждому человеку, так как является инстинктивной формой поведения, основной целью которой

является самозащита и выживание в мире. Агрессия может проявляться физически (ударили) и вербально (нарушение прав другого человека без физического вмешательства).

Агрессивное поведение детей – это своеобразный сигнал «sos», крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительной энергии. Агрессивное поведение детей дошкольного возраста выражается всегда по-разному. И это поведение можно разделить на несколько видов:

1. **Внешняя агрессия** – она направлена на окружающих людей, животных, игрушки. Ребенок может кричать, обзываться, угрожать, дразнить окружающих. Так же он может свою агрессию выражать жестами – пригрозить кулаком или пальцем, кривляться, передразнивать. Помимо устной и жестовой агрессии, ребенок может перейти и к физической, т. е. он может укусить, поцарапаться, подраться, ущипнуть, или толкнуть.

2. **Внутренняя агрессия** – эта агрессия направлена на самого ребенка. Он может себе кусать ногти, биться головой об стену, кусать свои губы, выдергивать ресницы или брови.

И к первому и ко второму виду агрессии нужно отнестись серьезно.

Постараться понять, почему она появилась, и потом провести коррекцию агрессивного поведения у детей.

Что означает такое поведение ребёнка и откуда оно берётся?

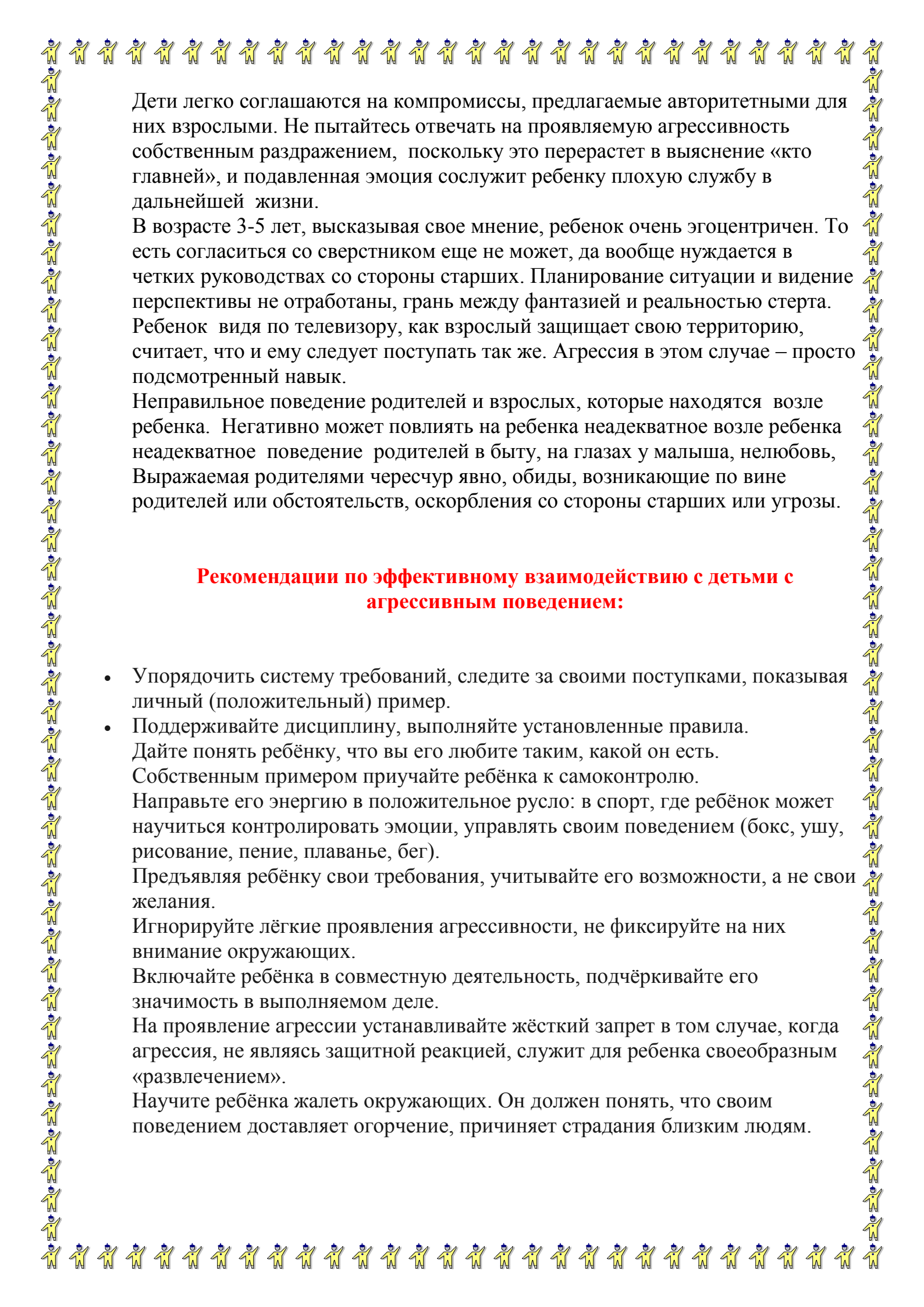
Как научить своего ребенка безопасно для себя и других проявлять недовольство и гнев?

Принято считать, что агрессивное поведение является реакцией ребенка на внешние раздражители. В большинстве случаев трудно с этим не согласиться. В те моменты, когда ребенок только учится взаимодействию с окружающим миром и людьми, агрессия служит определенным защитным механизмом. Поэтому ее проявления закономерны, но должны сойти на «нет» в течение небольшого периода времени. Если же приступы неконтролируемой ярости учащаются и длятся неоправданно долго, то специалисты диагностируют патологию в социальном развитии ребенка.

Причина агрессии у детей 3-5 лет.

Исследователи утверждают, что малыш именно при помощи ударов или толкания сверстников узнает реакцию родителей, просто взрослых, находящихся рядом и самих «испытуемых» на такое поведение. Он определяет границы дозволенного и называть эти проявления агрессией не стоит. Особенно у самого ребенка при таких экспериментах не меняется настроение, то есть он остается спокоен.

Проявления агрессии и злости. Часто агрессия у ребенка появляется в случае, если желаемое для него не достижимо. Выявите потребность в данный момент, и объясните, почему ее нельзя удовлетворить или, наоборот, удовлетворите ее, по возможности. Предложите замену, подобный обмен может успокоить ребенка и покажет, что родителям важно его мнение.



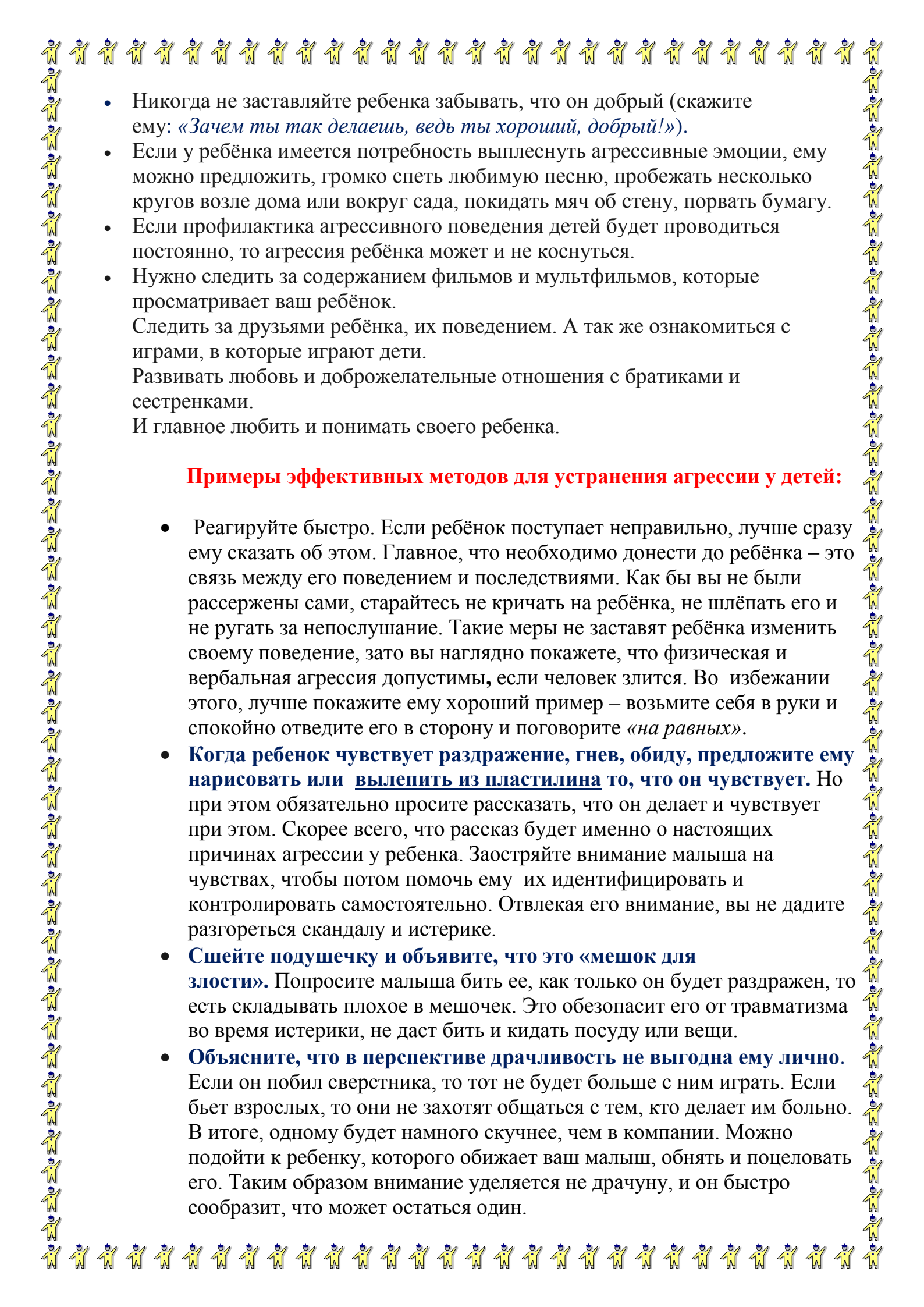
Дети легко соглашаются на компромиссы, предлагаемые авторитетными для них взрослыми. Не пытайтесь отвечать на проявляемую агрессивность собственным раздражением, поскольку это перерастет в выяснение «кто главней», и подавленная эмоция сослужит ребенку плохую службу в дальнейшей жизни.

В возрасте 3-5 лет, высказывая свое мнение, ребенок очень эгоцентричен. То есть согласиться со сверстником еще не может, да вообще нуждается в четких руководствах со стороны старших. Планирование ситуации и видение перспективы не отработаны, грань между фантазией и реальностью стерта. Ребенок видя по телевизору, как взрослый защищает свою территорию, считает, что и ему следует поступать так же. Агрессия в этом случае – просто подсмотренный навык.

Неправильное поведение родителей и взрослых, которые находятся возле ребенка. Негативно может повлиять на ребенка неадекватное возле ребенка неадекватное поведение родителей в быту, на глазах у малыша, нелюбовь, Выражаемая родителями чересчур явно, обиды, возникающие по вине родителей или обстоятельств, оскорбления со стороны старших или угрозы.

Рекомендации по эффективному взаимодействию с детьми с агрессивным поведением:

- Упорядочить систему требований, следите за своими поступками, показывая личный (положительный) пример.
- Поддерживайте дисциплину, выполняйте установленные правила. Дайте понять ребёнку, что вы его любите таким, какой он есть. Собственным примером приучайте ребёнка к самоконтролю. Направьте его энергию в положительное русло: в спорт, где ребёнок может научиться контролировать эмоции, управлять своим поведением (бокс, ушу, рисование, пение, плавание, бег). Предъявляя ребёнку свои требования, учитывайте его возможности, а не свои желания. Игнорируйте лёгкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих. Включайте ребёнка в совместную деятельность, подчёркивайте его значимость в выполняемом деле. На проявление агрессии устанавливайте жёсткий запрет в том случае, когда агрессия, не являясь защитной реакцией, служит для ребенка своеобразным «развлечением». Научите ребёнка жалеть окружающих. Он должен понять, что своим поведением доставляет огорчение, причиняет страдания близким людям.

- 
- **Никогда не заставляйте ребенка забывать, что он добрый (скажите ему: «Зачем ты так делаешь, ведь ты хороший, добрый!»).**
 - **Если у ребёнка имеется потребность выплеснуть агрессивные эмоции, ему можно предложить, громко спеть любимую песню, пробежать несколько кругов возле дома или вокруг сада, покидать мяч об стену, порвать бумагу.**
 - **Если профилактика агрессивного поведения детей будет проводиться постоянно, то агрессия ребёнка может и не коснуться.**
 - **Нужно следить за содержанием фильмов и мультфильмов, которые просматривает ваш ребёнок.**

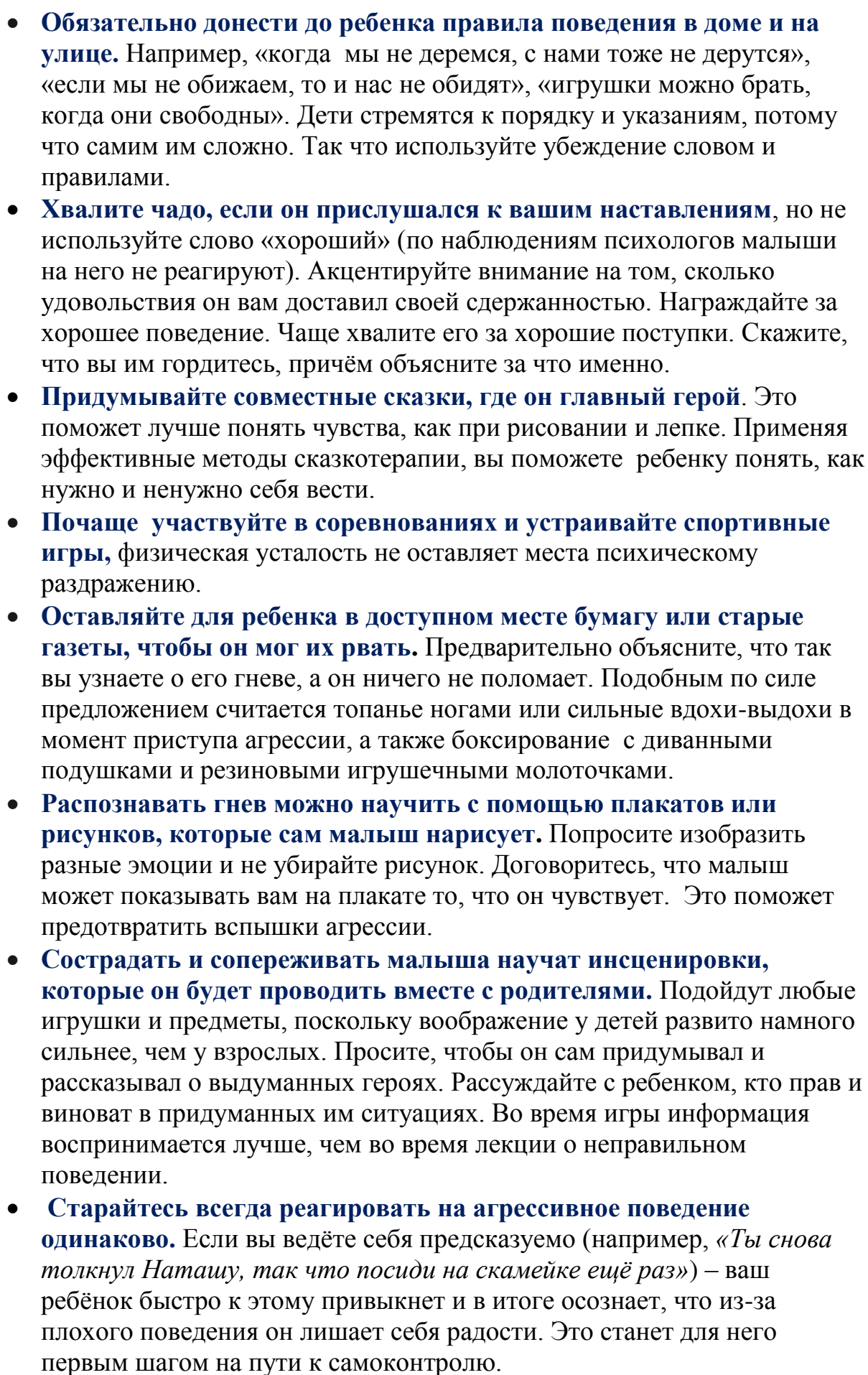
Следить за друзьями ребёнка, их поведением. А так же ознакомиться с играми, в которые играют дети.

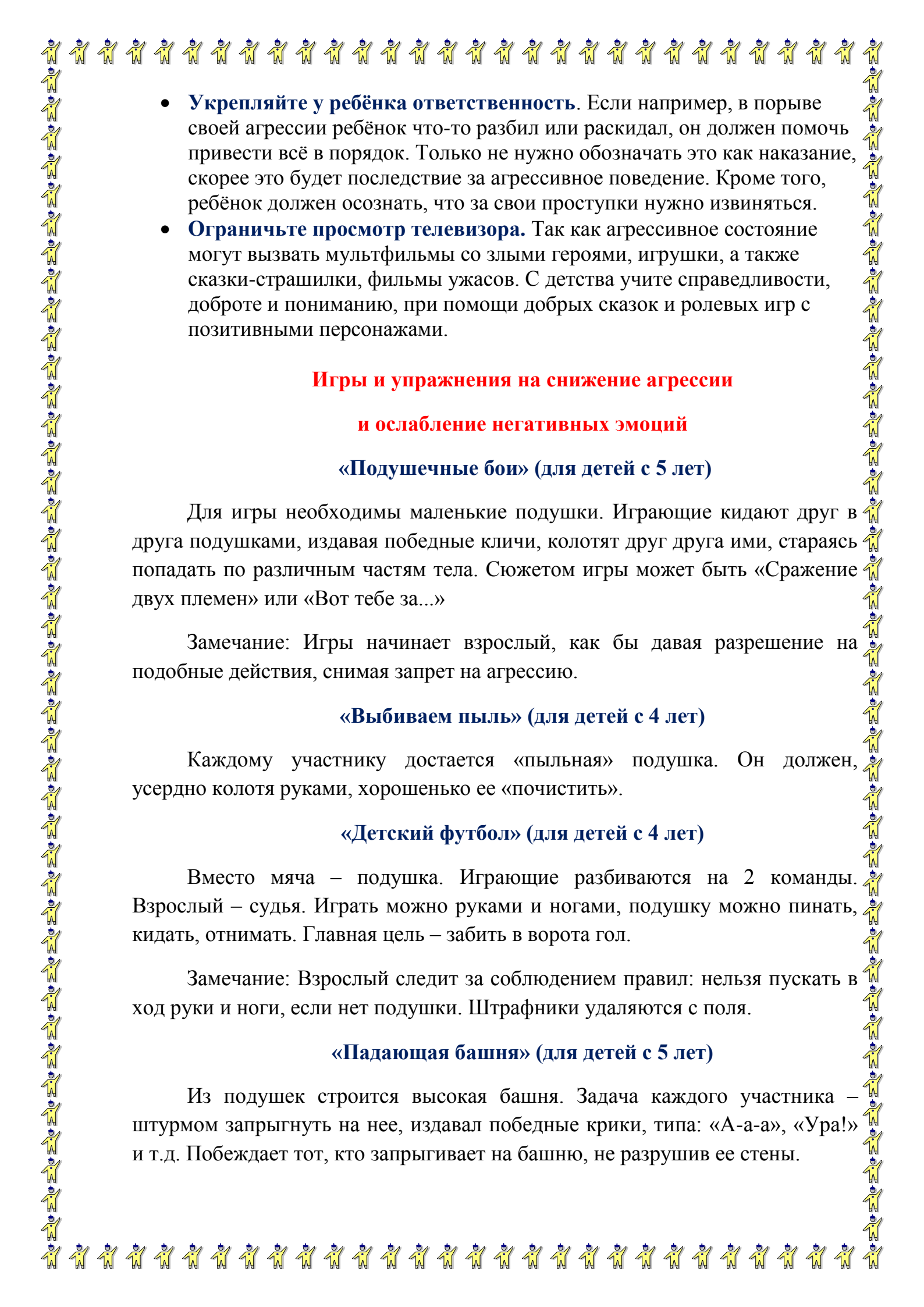
Развивать любовь и доброжелательные отношения с братиками и сестренками.

И главное любить и понимать своего ребенка.

Примеры эффективных методов для устранения агрессии у детей:

- **Реагируйте быстро.** Если ребёнок поступает неправильно, лучше сразу ему сказать об этом. Главное, что необходимо донести до ребёнка – это связь между его поведением и последствиями. Как бы вы не были рассержены сами, старайтесь не кричать на ребёнка, не шлёпать его и не ругать за непослушание. Такие меры не заставят ребёнка изменить своему поведению, зато вы наглядно покажете, что физическая и вербальная агрессия допустимы, если человек злится. Во избежание этого, лучше покажите ему хороший пример – возьмите себя в руки и спокойно отведите его в сторону и поговорите «на равных».
- **Когда ребенок чувствует раздражение, гнев, обиду, предложите ему нарисовать или вылепить из пластилина то, что он чувствует.** Но при этом обязательно просите рассказать, что он делает и чувствует при этом. Скорее всего, что рассказ будет именно о настоящих причинах агрессии у ребенка. Заострите внимание малыша на чувствах, чтобы потом помочь ему их идентифицировать и контролировать самостоятельно. Отвлекая его внимание, вы не дадите разгореться скандалу и истерике.
- **Сшейте подушечку и объявите, что это «мешок для злости».** Попросите малыша бить ее, как только он будет раздражен, то есть складывать плохое в мешочек. Это обезопасит его от травматизма во время истерики, не даст бить и кидать посуду или вещи.
- **Объясните, что в перспективе драчливость не выгодна ему лично.** Если он побил сверстника, то тот не будет больше с ним играть. Если бьет взрослых, то они не захотят общаться с тем, кто делает им больно. В итоге, одному будет намного скучнее, чем в компании. Можно подойти к ребенку, которого обижает ваш малыш, обнять и поцеловать его. Таким образом внимание уделяется не драчуноу, и он быстро сообразит, что может остаться один.

- 
- **Обязательно донести до ребенка правила поведения в доме и на улице.** Например, «когда мы не деремся, с нами тоже не дерутся», «если мы не обижаем, то и нас не обидят», «игрушки можно брать, когда они свободны». Дети стремятся к порядку и указаниям, потому что самим им сложно. Так что используйте убеждение словом и правилами.
 - **Хвалите чадо, если он прислушался к вашим наставлениям,** но не используйте слово «хороший» (по наблюдениям психологов малыши на него не реагируют). Акцентируйте внимание на том, сколько удовольствия он вам доставил своей сдержанностью. Награждайте за хорошее поведение. Чаще хвалите его за хорошие поступки. Скажите, что вы им гордитесь, причём объясните за что именно.
 - **Придумывайте совместные сказки, где он главный герой.** Это поможет лучше понять чувства, как при рисовании и лепке. Применяя эффективные методы сказкотерапии, вы поможете ребенку понять, как нужно и ненужно себя вести.
 - **Почаще участвуйте в соревнованиях и устраивайте спортивные игры,** физическая усталость не оставляет места психическому раздражению.
 - **Оставляйте для ребенка в доступном месте бумагу или старые газеты, чтобы он мог их рвать.** Предварительно объясните, что так вы узнаете о его гневе, а он ничего не ломает. Подобным по силе предложением считается топанье ногами или сильные вдохи-выдохи в момент приступа агрессии, а также боксирование с диванными подушками и резиновыми игрушечными молоточками.
 - **Распознавать гнев можно научить с помощью плакатов или рисунков, которые сам малыш нарисует.** Попросите изобразить разные эмоции и не убирайте рисунок. Договоритесь, что малыш может показывать вам на плакате то, что он чувствует. Это поможет предотвратить вспышки агрессии.
 - **Сострадать и сопереживать малыша научат инсценировки, которые он будет проводить вместе с родителями.** Подойдут любые игрушки и предметы, поскольку воображение у детей развито намного сильнее, чем у взрослых. Просите, чтобы он сам придумывал и рассказывал о выдуманных героях. Рассуждайте с ребенком, кто прав и виноват в придуманных им ситуациях. Во время игры информация воспринимается лучше, чем во время лекции о неправильном поведении.
 - **Старайтесь всегда реагировать на агрессивное поведение одинаково.** Если вы ведёте себя предсказуемо (например, «Ты снова толкнул Наташу, так что посиди на скамейке ещё раз») – ваш ребёнок быстро к этому привыкнет и в итоге осознает, что из-за плохого поведения он лишает себя радости. Это станет для него первым шагом на пути к самоконтролю.

- 
- **Укрепляйте у ребёнка ответственность.** Если например, в порыве своей агрессии ребёнок что-то разбил или раскидал, он должен помочь привести всё в порядок. Только не нужно обозначать это как наказание, скорее это будет последствие за агрессивное поведение. Кроме того, ребёнок должен осознать, что за свои проступки нужно извиняться.
 - **Ограничьте просмотр телевизора.** Так как агрессивное состояние могут вызвать мультфильмы со злыми героями, игрушки, а также сказки-страшилки, фильмы ужасов. С детства учите справедливости, доброте и пониманию, при помощи добрых сказок и ролевых игр с позитивными персонажами.

Игры и упражнения на снижение агрессии и ослабление негативных эмоций

«Подушечные бои» (для детей с 5 лет)

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: Игры начинает взрослый, как бы давая разрешение на подобные действия, снимая запрет на агрессию.

«Выбиваем пыль» (для детей с 4 лет)

Каждому участнику достается «пыльная» подушка. Он должен, усердно колотя руками, хорошенько ее «почистить».

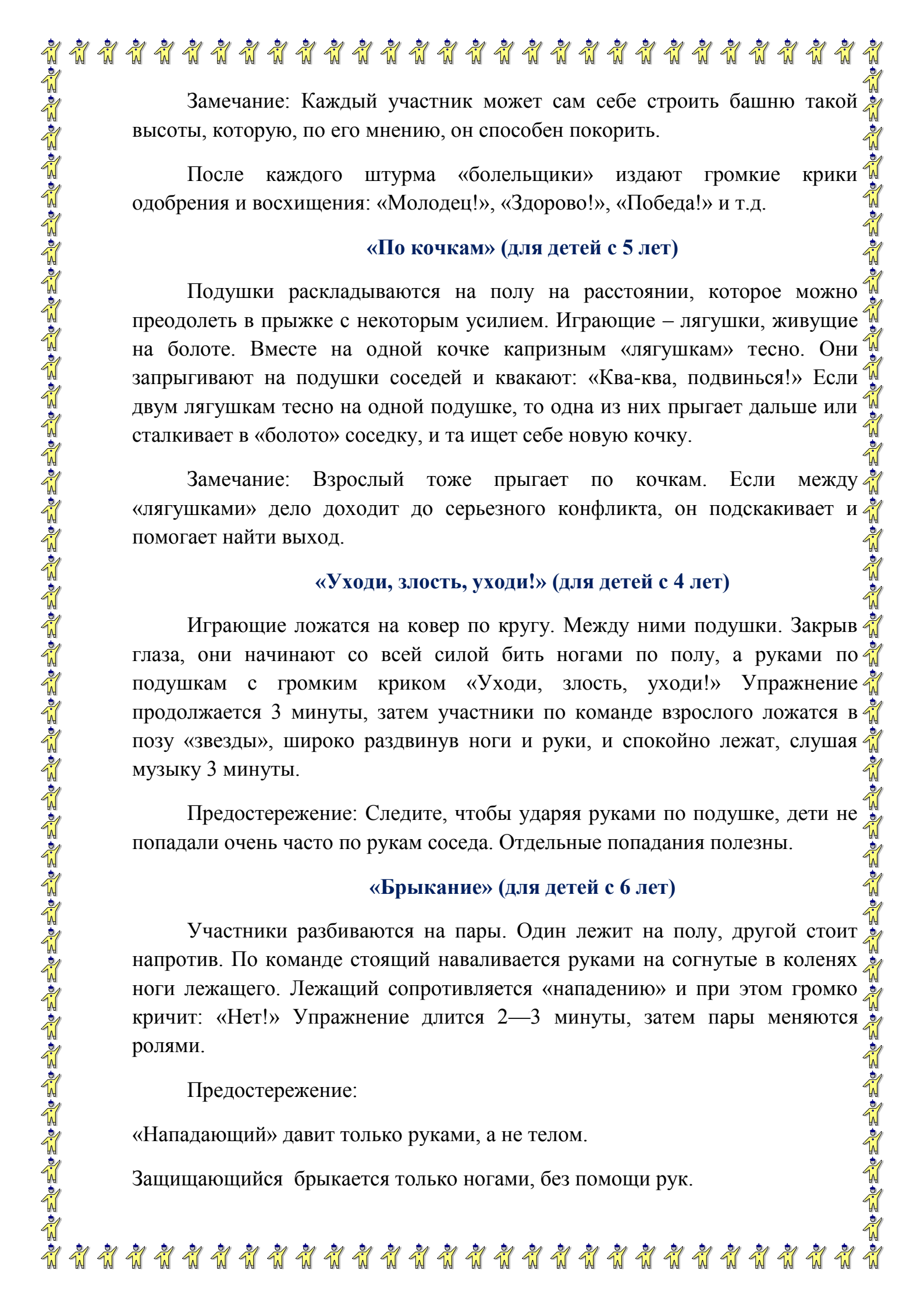
«Детский футбол» (для детей с 4 лет)

Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на 2 команды. Взрослый – судья. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол.

Замечание: Взрослый следит за соблюдением правил: нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

«Падающая башня» (для детей с 5 лет)

Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника – штурмом запрыгнуть на нее, издавал победные крики, типа: «А-а-а», «Ура!» и т.д. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив ее стены.



Замечание: Каждый участник может сам себе строить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить.

После каждого штурма «болельщики» издают громкие крики одобрения и восхищения: «Молодец!», «Здорово!», «Победа!» и т.д.

«По кочкам» (для детей с 5 лет)

Подушки раскладываются на полу на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Играющие – лягушки, живущие на болоте. Вместе на одной кочке капризным «лягушкам» тесно. Они запрыгивают на подушки соседей и квакают: «Ква-ква, подвинься!» Если двум лягушкам тесно на одной подушке, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в «болото» соседку, и та ищет себе новую кочку.

Замечание: Взрослый тоже прыгает по кочкам. Если между «лягушками» дело доходит до серьезного конфликта, он подскакивает и помогает найти выход.

«Уходи, злость, уходи!» (для детей с 4 лет)

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

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

«Брыкание» (для детей с 6 лет)

Участники разбиваются на пары. Один лежит на полу, другой стоит напротив. По команде стоящий наваливается руками на согнутые в коленях ноги лежащего. Лежащий сопротивляется «нападению» и при этом громко кричит: «Нет!» Упражнение длится 2—3 минуты, затем пары меняются ролями.

Предостережение:

«Нападающий» давит только руками, а не телом.

Защищающийся брыкается только ногами, без помощи рук.



«Два барана» (для детей с 5 лет)

«Рано-рано два барана повстречались на мосту». Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места. Кто сдвинулся проиграл. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

Замечание: Следите, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

«Курицы и петух»

На скамейке-«насесте» тесно стоят «курицы», крепко уцепившись ступнями. «Петух», заложив руки за спину, гордо прохаживается вокруг «насеста». Неожиданно он толкает одну из «куриц». Та должна удержаться на «насесте», не столкнув при этом соседней. Тот, по чьей вине курицы упали, становится петухом.

«Штурм крепости» (для детей с 5 лет)

Из попавшихся «под руку» небьющихся предметов строится крепость (тапки, стулья, кубики, одежда, книги, одеяла и т.д. – все собирается в одну большую кучу). У играющих есть мяч – «пушечное ядро». По очереди каждый со всей силой кидает мяч во вражескую крепость. Игра продолжается, пока вся куча – «крепость» – не разлетится на куски. С каждым удачным попаданием штурмующие издают громкие победные кличи.

«Тигр на охоте» (для детей с 5 лет)

Взрослый – тигр. За ним встают тигрята. Тигр обучает детей охотиться. Тигрята должны подражать движениям и не выскакивать вперед тигра, иначе получают шлепок. Тигр очень медленно выставляет вперед одну ногу с пятки на носок, вытягивает одну когтистую лапу, потом выставляет вторую ногу, вторую лапу, подгибает голову, выгибает спину и медленно и осторожно крадется к добыче. Сделав 5 – 6 таких скачков, он группируется, поджимает к груди лапу, голову, приседает, готовясь к решающему прыжку, и резко прыгает, издавая громкий клич: «Ха!» Тигрята делают все это с ним одновременно.

«Жужа» (для детей с 6 лет)

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее, щекочут. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за «обидчиками» вокруг стула, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам.

Замечание: Взрослый следит за формой выражения «дразнилок». Они не должны быть обидными и болезненными.

«Переезд» (для детей с 5 лет)

Осмотрите помещение, где вы занимаетесь. А теперь представьте, что здесь можно изменить. Передвиньте стулья, столы – все, что под силу, поменяйте вестами книги, игрушки, посуду, измените все, что можно изменить. Сделайте так, чтобы комнату было не узнать. Посидите, посмотрите, как вам больше нравится. Если было лучше, потрудитесь и верните все на свои места.

«Час тишины и час "можно"» (для детей с 4 лет)

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей, висеть на них.

Замечание: «Часы» можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

В заключение хотелось бы сказать, дети - это наше отражение. Они копируют наше поведение, поэтому в первую очередь, начните воспитание с себя.

Прививайте любовь к животным, например: объясните, что кошка и собака друг человека, и ни при каких обстоятельствах их нельзя обижать. Уделяйте больше времени своим детям, общайтесь, интересуйтесь его увлечениями, играйте вместе в коллективе других детей.

Избавится от агрессивного поведения помогут такие методы как, игры с водой, рисование, лепнина разных фигурок из пластилина, сказотерапия. Помните! При любой агрессии, необходимо соблюдать спокойствие. Крики и наказания, лишь усугубляют возникшую ситуацию. Постарайтесь в первую очередь успокоить ребёнка и только потом провести воспитательную беседу.