



## Как помочь ребенку справиться с агрессией?...

Если в процессе развития ребенок не научится контролировать свои агрессивные импульсы, то в дальнейшем это грозит агрессией по отношению к сверстникам в подростковом возрасте и склонностью к разгульному поведению в юношеском.

Так, например, установлено, что спонтанные выражения гнева и совершение насилия в отношении окружающих в 8 лет приводит ребенка к использованию физической силы против других лиц, скитанию по улицам, вовлечению в дурные компании; в 14 лет – поиску удовольствия в курении, принятию алкоголя и общению с противоположным полом, а в дальнейшем, в 20 лет – к конфликтам с родителями, выпивке, курению и беспорядочным половым связям.

Л. Пулкинен. Психология личности и образ жизни.

Признаками агрессивности являются устойчивые свойства личности, которые выражаются в повышенной готовности к агрессии. У дошкольников они выражаются в следующем:

- ✚ дети часто ссорятся и спорят с окружающими;
- ✚ часто теряют контроль над собой;
- ✚ отказываются выполнять просьбы взрослых;
- ✚ могут намеренно вызывать у них чувство злости и раздражения;
- ✚ склонны винить других в своих ошибках и неудачах, могут вымещать свой гнев на неодушевленных вещах;
- ✚ часто испытывают чувства гнева, злости и зависти;
- ✚ не могут забывать обиды, не отплатив;
- ✚ мнительны и раздражительны.

Если Вы считаете, что для вашего ребенка свойственны хотя бы половина из названных признаков, причем проявляются они не менее полугода, значит Ваш ребенок обладает агрессивностью, как качеством личности.

Нужно помнить, что человек, у которого все хорошо, не ведет себя агрессивно. То есть агрессивность – это проявление внутреннего дискомфорта. Бурные реакции маленького «агрессора» являются его способом привлечения внимания к своим проблемам. Так что первое, что от Вас требуется – это искренняя симпатия, принятие его как личности, интерес к его внутреннему миру, понимание его чувств и мотивов поведения. И еще:

1. Запрет и крик – самые неэффективные способы преодоления агрессивности ребенка. Главное для вас – найти причины такого поведения (неуверенность, эгоистичность, неудовлетворенность в общении, внимании, ласке ...)
2. Дайте ребенку выплеснуть агрессию, нацельте ее на другие объекты. Разрешите:

- ✚ поколотить подушку;
- ✚ стучать выбивалкой по подушке, ковру или карандашом по столу;
- ✚ разорвать портрет врага;
- ✚ громко спеть любимую песню;
- ✚ прыгать через скакалку;
- ✚ пускать мыльные пузыри;
- ✚ рисовать мелом на большой доске и стирать нарисованное;
- ✚ стирать белье в ванной, бомбить плавающие кораблики и т.п.
- ✚ рвать газету на мелкие кусочки для фигурок из папье-маше, скомкать бумагу.
- ✚ слепить фигурку из пластилина или теста, а потом размять ее.

3. Будьте примером поведения для ребенка: не допускайте вспышек гнева, не говорите плохо о людях, не стройте при малыше планов мести.
4. Не забывайте лишний раз пожалеть, приласкать, похвалить ребенка. Пусть он знает, что вы любите, цените и уважаете его.

### **Проанализируйте собственное поведение:**

- ✚ В какой форме проявляется ваша агрессивная энергия?
- ✚ Каким способом вы справляетесь со своей агрессией: даете ей выход или, наоборот, стараетесь сдерживать?
- ✚ Как вы относитесь к собственной агрессивной энергии: боитесь её, наслаждаетесь ею, получаете от нее удовольствие?
- ✚ Как вы привыкли давать разрядку агрессивной энергии?

### **Сдерживайте стремление провоцировать ссоры.**

Попробуйте сами и помогите ребенку избавиться от привычки бросать по сторонам недружелюбные взгляды и бормотать обидные слова в адрес других людей. Лучше весело пошутите, если вас кто-то раздражает.

**В случае ссоры детей не обвиняйте другого ребенка, защищая своего.**

Предложите дерущимся и зрителям разобраться, почему возник конфликт. Дети в своих оценках бывают на удивление справедливыми, прислушайтесь к ним!

### **Обсудите со своим ребенком возможные варианты его поведения.**

Пусть он сам скажет, когда был неправ и почему возникла ссора и драка.

### **Не обсуждайте в присутствии ребенка его агрессивное поведение.**

Навешанный на ребенка ярлык драчуна и забияки может навсегда стать разрешением решать конфликт силой.

**Не торопитесь вмешиваться в детские разборки и ссоры.** Если конфликт только разгорается, например, дети, играя, что-то не поделили, не спешите на помощь! Понаблюдайте, может они сами смогут разобраться. Дети учатся общаться друг с другом, не доходя до кулаков, это очень полезный опыт. Если же один из малышей всегда побеждает, а другой становится жертвой, вмешайтесь в такую игру. Лучше предотвратить возникающую агрессивность одного ребенка и робость другого.

Литература:

Шелопухо, О.А. Популярная психология для родителей. Какой у вас ребенок? – СПб.: Издательский ДОМ «Нева», 2006 г.

Материал подготовила

Е.Г. Бутакова, педагог-психолог МБДОУ «Детский сад № 45 «Добрая фея».

