

## Детская агрессия

### Как распознать агрессивного ребенка?

Дошкольников можно назвать агрессивными, если они:

- Часто теряют контроль над собой;
- Часто спорят и ссорятся с окружающими;
- Отказываются выполнять просьбы взрослых;
- Могут намеренно вызывать у других чувство злости и раздражения;
- Обвиняют других в своих ошибках и неудачах (могут выливать свой гнев на неодушевленных вещах);
- Часто испытывают чувство злости, гнева и зависти;
- Не способны забыть об обиде, не отплатив должным образом;
- Становятся недоверчивыми и раздражительными.

### Может ли агрессия быть полезной?

Иногда взрослые путают агрессивное поведение ребенка с нормальной защитной реакцией в случае опасности. Когда нас обижают, мы защищаемся, или избегаем, уходим от угрозы и обидчика, и это вполне нормальное поведение. Эмоция гнева мобилизует нашу энергию и позволяет принимать меры в целях самозащиты. Можно сказать, что это агрессия со знаком «+». Во-первых, это выход энергии и негативных накопившихся эмоций, во-вторых, это умение защищаться. Самое главное, чтобы ребенок осознавал то, что он делает, что именно сейчас с ним происходит, ведь многие дети не понимают, поэтому не различают свои эмоции и чувства, им очень сложно контролировать себя.

Что такое аутоагрессия?

Значительно лучше, когда ребенок выплескивает свои эмоции, дает выход своей злости. Ведь часто, благодаря нашим строгим запретам, малыш не проявляет своего агрессивного поведения. Ребенок может специально бить себя, нанося себе боли, вести себя так, чтобы вызвать негативную реакцию взрослого.

Такая скрытая агрессия рано или поздно может отразиться на детском здоровье. Мы все понимаем, что когда у нас все внутри кипит - будь то радость или злость - мы должны позволить выйти этому наружу.

Очень опасной является ситуация, когда нет выхода эмоциям, и они обращены на себя. Это так называемая - аутоагрессия. Если мы злимся и не даем выхода своим переживаниям, накапливая их в себе, рано или поздно этим эмоциям придется выйти наружу - это приведет к негативным последствиям.

Агрессия как способ взаимодействия с внешним миром.

Ребенок может провоцировать других детей и взрослых на проявление к нему агрессии, свидетельствует о единственном способе обращения на себя внимания со стороны взрослых и сверстников. Когда ребенок, вместо того, чтобы подойти и попросить игрушку у сверстника, нападает на него, при этом толкнув или ударив, мы должны понимать, чего он хочет.

И в этой ситуации мы, взрослые, также способны помочь нашим детям. Мы должны научить их общаться и дружить. А еще обязательно нужно демонстрировать на своем примере, как можно проявлять доброту, ласку, щедрость.

Поэтому ребенка нужно учить распознавать свои эмоции и эмоции других людей. Проговаривайте каждое чувство, что переполняет вас. Если вы

сердитесь, то обязательно сообщите об этом малышу, если видите, что он в ярости, тоже отметьте его эмоцию: «Я вижу, что ты злишься», «Я понимаю, что ты рассердился на меня или на соседского мальчика, и почему?».

Еще одна причина агрессивности у детей. -+

В период трехлетнего возраста каждый ребенок переживает кризис, что вполне естественно для его нормального психологического развития. Это период осознания своей обособленности, непохожести и неповторимости, когда ребенок пытается защитить и отстоять свое собственное «Я». В этом возрасте дети с удовольствием начинают играть самостоятельно, обижаются, когда взрослые посягают на неприкосновенность их игровых уголков или комнат. В возрасте от 3 до 4 лет взрослые часто имеют дело с проявлениями «немотивированной» с взрослой точки зрения, агрессии, которую можно считать нормой. Агрессивное поведение в этом возрасте часто означает протест, когда ребенка что-то не устраивает, и он хочет это изменить, но пока не знает как. Злость ребенка чаще вызывает бессилие. Ребенок вместо жалоб или пассивной покорности судьбе отдает предпочтение этой реакции. Ребенок борется за независимость и самостоятельность, и поэтому лишние запреты могут даже стать толчком к агрессивному поведению.

Итак, агрессивность - это внешнее проявление, прежде всего внутреннего дискомфорта. Как правило, агрессивным детям свойственна повышенная тревожность, чувство ненужности, несправедливости окружающего мира и неадекватная самооценка (часто занижена). Бурные злобные реакции маленького «агрессора» является его способом привлечения внимания окружающих к своим проблемам, невозможности справиться с ними в одиночку. Первое, что нужно сделать взрослому, который пытается помочь агрессивному ребенку - это выявить истинную симпатию, принять его как личность, интересоваться его внутренним миром, понимать чувства и мотивы поведения. Старайтесь акцентировать внимание на положительных качествах ребенка и его успехах в преодолении трудностей (как внешних, так и внутренних), учите его этому. Попробуйте сделать все возможное, чтобы вернуть мальчику или девочке самоуважение и положительную самооценку. Если вашими обычными способами взаимодействия для достижения этой цели оказывается недостаточно, то можно использовать специальные игры.

### **Упражнения для снятия детской агрессивности «Недружественный шарж»**

Этот игровой прием поможет вашему ребенку выйти из ситуации, когда он в ярости и «выплескивает» свои чувства на обидчика: кричит, обзывается, толкается. Попробуйте отвести ребенка в другое место, чтобы он не видел того, кто его разозлил. Предложите ему нарисовать карикатуру на этого ребенка. Лучше для начала показать образец, какой может быть карикатура, объяснить, чем она отличается от обычного портрета. Когда ребенок поймет, что не нужно пытаться точно изобразить оригинал, а наоборот, можно исказить яркие черты или просто нарисовать человека таким, каким он его видит в этот момент, дайте ему лист бумаги и карандаши. В процессе рисования старайтесь не мешать ребенку и не смягчать то, что он рисует и те комментарии, которыми он сопровождает свои действия. Вы также можете продемонстрировать ребенку, что понимаете его чувства (несмотря на то, что не согласны с тем, что обидчик действительно заслуживает всех слов, которые во время рисования были направлены в его адрес). Для этого вы можете передать его чувства словами

вроде: «Я вижу, ты сильно разозлился на Колю» или «Действительно, очень обидно, когда тебя не понимают и не слышат». Когда рисунок будет завершен, предложите ребенку подписать его так, как он хочет. Затем спросите его о том, как он сейчас себя чувствует и что ему хочется сделать с этим «недружественным шаржем» (пусть ребенок сделает это на самом деле).

#### **«Мешочек криков»**

Как известно, детям очень сложно справиться со своими негативными чувствами, ведь те так и норовят вырваться наружу в форме криков и плача. Конечно, это не вызывает одобрения у взрослых. Однако, если эмоции очень сильные, то неправильно ожидать от детей того, что они сразу успокоятся. Сначала нужно дать им возможность немного выплеснуть негатив приемлемым способом. Если ребенок возмущен, взволнован, рассержен, просто неспособен говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться «мешочком криков». Договоритесь с ребенком, пока он держит в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит этот мешочек, то разговаривать с окружающими нужно спокойно, обсуждая случившееся. Так называемый «мешочек криков» можно изготовить из любого тканевого мешочка, желательно пришить к нему завязки, чтобы иметь возможность «завязать» в «крики» на время нормального разговора. Этот мешочек должен храниться в определенном месте и не использоваться в других целях. Если под рукой не оказалось мешочка, то можно его превратить в «баночку криков» или даже «кастрюльку криков», желательно с крышкой. Однако, использовать их впоследствии с мирной целью, например для приготовления пищи, будет очень нежелательно.

#### **«Лист гнева»**

Дайте ребенку лист бумаги и попросите изобразить, передать всю свою злость на листе. Малыш может комкать, рвать, кусать, топтать «лист гнева» до тех пор, пока не почувствует, что его гнев уменьшился, теперь он легко с ним справится. После этого попросите мальчика или девочку собрать все кусочки и выбросить их в мусорное ведро или в унитаз. Обычно, во время работы дети прекращают сердиться, и эта игра начинает их веселить, так что завершают ее в хорошем настроении.

«Лист гнева» можно изготовить самостоятельно. Если это делает ребенок, то получится даже двойная проработка его эмоционального состояния. Предложите ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого похож. Теперь пусть ребенок изобразит то, что получилось, на бумаге (с маленькими детьми нужно сразу начать рисовать, потому что им еще сложно передать образ с помощью слов, что может вызвать дополнительное раздражение). Далее для расправы над гневом (которые описывались выше) будут использоваться все способы!

#### **«Подушка для толкания»**

В этом игровом способе справиться с гневом особенно нуждаются дети, которые, разозлившись, склонны реагировать, прежде всего, физически (сразу дерутся, толкаются, отнимают, а не кричат и не оскорбляют, не пытаются отомстить впоследствии за свою бездеятельность сейчас). Заведите такому ребенку дома (детский сад) «подушку для толкания». Пусть это будет небольшая подушка темного цвета, которую ребенок сможет толкать, бросать и бить, когда будет чувствовать себя разъяренным. После того как ему удастся выпустить пар таким безобидным способом, можно применить другие способы решения проблемной ситуации. Аналогами подушки могут стать: надувной резиновый молоток, которым можно бить по стенам и по

полу или боксерская груша, которая поможет избавиться от гнева, который накопился, не только детям, но и взрослым.

### **«Игры на природе и в воде»**

Если же вы находитесь на природе, то можно помочь ребенку проявить свой гнев и успокоиться, используя свойства воды, глины и песка. Когда ребенок лепит фигурку обидчика из глины, он контролирует ситуацию: он может ее создать, сплющить, растоптать и, если захочет, снова восстановить. Кстати, эти приемы можно применять и в домашних условиях, используя пластилин. Игры с песком также привлекают детей своей «обратимостью». Можно глубоко закапывать фигурку, символизирующую обидчика или гнев самого ребенка, попрыгать сверху, полить водой, забросать камнями, а когда гнев исчезнет, ее снова можно откопать, почистить и использовать в других играх. Кроме того, работа с песком и податливой глиной сама по себе успокаивает ребенка, он больше сосредотачивается на своих тактильных ощущениях, переводит внимание с одних внешних раздражителей на другие.

Также хорошо для снятия напряженности и агрессивности детей использовать воду. Кроме плавания, можно применить игры с водой. Например, устроить гонки кораблей. Каждый участник должен подгонять свой корабль, дую на него из трубочки и не касаясь руками. Можно придумать что-то вроде водного бильярда, сбивая пластмассовые или резиновые шарики, плавающие с помощью других шаров. Также, хорошими вариантами «водной войны» является, например, обливание из брызгалок, сбивание кораблей противника струей воды и тому подобное. Любые интересные занятия с водой способны снизить агрессивность, недаром «ведро холодной воды» издавна считалось эффективным способом умирения взрослых, которые слишком разозлились. Но при работе с детьми уместно, чтобы все «водные процедуры» содержали элементы игры. Очень важно чувствовать своего ребенка, относиться к нему с пониманием. Помните, если он сердится, значит, у него что-то не так, это своеобразный сигнал о помощи. И задача, нас, взрослых, не наказывать, не оставлять в беде, а помочь и поддержать. Не проходите мимо, если видите разгневанного ребенка, ведь именно сейчас он больше всего нуждается в поддержке взрослого, он неспособен справиться самостоятельно. Не бойтесь высказываться о своих чувствах и чувства своего ребенка, учите и учитесь сами прислушиваться к себе, распознавать свои переживания, уметь ими владеть!