

В любом периоде развития ребенка, большинство родителей сталкиваются с детской агрессией. Это ситуативные эмоциональные эпизоды, когда ребенок может драться, кричать. Главный вопрос, который Вы должны задать себе в этот момент: "Что Я делаю не так?". Ведь все модели поведения, которые демонстрирует Вам Ваш ребенок - он считывает с окружающих его людей, чаще всего именно с родителей и близких взрослых.

### **Причины детской агрессии:**

1. *Негативная самооценка («Я плохой и веду себя как плохой»).*

**Ваши действия.** Как можно чаще хвалить ребенка, не стесняться проявлять любовь к нему. Никогда не осуждать самого ребенка («Ты плохой, потому что так делаешь»), а только его действия («Мне не нравится, что ты поступил плохо, поскольку сделал кому-то больно»).

2. *Страх (защитная агрессия).*

**Ваши действия.** Научите ребенка защищать себя, словесно выражая свою агрессивность, определяя собственное эмоциональное состояние.

3. *Реакция на запрет (ребенок не получает то, что ему нужно).*

**Ваши действия.** В разумных пределах необходимо разрешать ребенку быть независимым. В случае отказа аргументировано объясните причину запрета. Если желание ребенка несвоевременно, переключите его внимание или предложите компромисс. Устанавливайте правила поведения. Заранее обговаривайте с ребенком правила поведения.

4. *«Не могу!» Ребенок понимает, что ведет себя плохо, но не может справиться со своими чувствами.*

**Ваши действия.** Остановите ребенка. Для него очень важно, что бы вы справились с его агрессией: тот, кто тебя защитил от себя самого, сможет защитить и от внешних опасностей. Агрессивность ребенка возросла до высокой степени и угрожает увечьями ему самому или окружающим? Примените силу: подойдите сзади и прижмите его руки, обхватите его ноги своими. У малыша должно создаться впечатление: вы сдерживаете его, поскольку хотите успокоить, а не нападаете, проявляя агрессивность.

5. *Усталость (разбалансирование нервных процессов).*

**Ваши действия.** Когда дети устают, их возбуждение начинает нарастать. От этого они устают еще больше, и дело кончается срывом. В таком состоянии ребенок не может успокоиться сам, помогите ему: обнимите, усадите на колени, начните качать, как маленького, нашептывайте на ушко что-то ласковое и спокойное.

6. *Переадресация агрессии («Как обращались со мной, так и я буду обращаться с другими»).*

**Ваши действия.** Если в семье дерутся, кричат друг на друга или ребенок оказывается крайним в ссорах родителей, он перенимает этот стиль поведения. В таких семьях детей наказывают часто и несправедливо. Чем более жестокие требования предъявляются ребенку дома, тем более агрессивным он будет в своих проявлениях среди сверстников.

7. *Жажда власти. Речь идет о детях с нарушенными привязанностями («Я никому не нужен, ну и не надо!»).* Они научились выживать, нападая на всех, нарушая правила.

**Ваши действия.** Нужно завоевать авторитет: значимыми качествами для такого ребенка являются справедливость и сила. Когда ваш авторитет не вызывает сомнений, следует вовремя твердо сказать ребенку: «Я не позволю тебе это делать».

### **Как вести себя с агрессивным ребенком:**

• *Подавайте ребенку только положительный личный пример!*

В Вашей семье обязательно нужно исключить следующее:

- оскорбление и унижение ребенка,
- запугивание ребенка,
- применение физических наказаний.

И, напротив, как можно чаще необходимо проявлять к нему:

- терпение,
- принятие его таким, какой он есть,
- внимание и уважение к его личности,
- любовь, выражаемую теплыми словами, телесными объятиями.

• **Нельзя запрещать ребенку выражать свои негативные эмоции!** Поэтому:

• **Учим малыша реагировать правильно:**

Часто дети проявляют свои негативные переживания - именно в физической агрессии. Это происходит потому, что они просто не знают, как можно отреагировать по-другому. И вот ребенок кричит, пытается Вас ударить, что делать? Обнимите и крепко прижмите его к себе. После того, как постепенно он успокоится, скажите ему, что когда ему плохо - Вы готовы его выслушать.

## «Если ваш ребёнок АГРЕССИВНЫЙ»



Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
- демонстрация власти ("Главный здесь пока еще я", "Будет так, как я скажу");
- крик, негодование;
- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор "сквозь зубы";
- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- непреклонное настаивание на своей правоте;
- нотации, проповеди, "чтение морали";
- наказания или угрозы наказания;
- обобщения типа: "Вы все одинаковые", "Ты, как всегда...", "Ты никогда не...";
- сравнение ребенка с другими детьми - не в его пользу;
- команды, жесткие требования, давление;
- оправдания, подкуп, награды.

**«Агрессивность - это отчаяние ребёнка, который ищет признания и любви».**

Объясните ребенку, что есть замещающие способы реагирования в напряженной ситуации, не причиняя другим людям вреда. Например:

**а) Действие заменить словом**, объясните ребенку, что о своих эмоциях можно говорить, и, что "драться" - это не правильно. Научите его формировать, так называемые, "Я-сообщения": "я злюсь, потому что...", "я обиделся, потому что...", "я расстроился, потому что...".

Помогите ему постепенно освоить этот "язык чувств", и ему будет проще выразить эмоции, не пытаясь привлечь внимание плохим поведением.

**б) Покажите ребенку безопасные примеры, как можно "выпускать пар", когда он очень зол:** комкать и рвать бумагу, газету, бить и колотить специальную «злую подушку», а также кусать и кричать в нее, можно так же кидать со всей силой мягкие мячики в угол.

**в) Злость можно нарисовать, слепить из пластилина** (Вы лепите свою, а ребенок свою) - и когда она будет готова, покажите как можно ее трансформировать в спокойствие, доброту.

• **Возьмите Агрессию – под свой чуткий контроль:**  
- Эмоциональную разрядку, так необходимую каждому ребенку - он может получить в двигательных нагрузках: на прогулке (для которой нужно увеличить время) - дайте ему возможность вволю набегаться, танцуйте вместе с ним, делайте зарядку по утрам.

- Не перегружайте психику ребенка просмотром телевизора, полностью исключайте просмотры передач и мультфильмов с насилием.

- **Отмечайте успешные действия Вашего ребенка!** Все свои силы сосредоточьте на формировании правильных поступков своего малыша, но не на искоренении нежелательных. Когда он ведет себя должным образом - закрепите эти усилия похвалой, скажите: «Я горжусь тобой, за то, что ты так поступил(а)». Покажите, что Вы действительно довольны им.