

Детская агрессия

Агрессия – это простейший способ добиться желаемого или показать свое недовольство, возможность «выпустить пар» или привлечь к себе внимание, неумение справиться с собой или желание подчинить окружающих своей воле. Обычно, агрессия является неотъемлемым элементом здорового детского развития, и ее присутствие в определенной мере совершенно нормально. Считается, что взрослый может управлять своими эмоциями и конструктивно их выражать. Порой взрослые меряют ребёнка по себе, требуя от него разумного поведения и взрослых реакций, поступков. Ребенок же в дошкольном возрасте часто не может регулировать свое поведение социальными нормами и волевыми усилиями. Агрессивное поведение его чаще всего бессознательно. Его мотивы могут не осознаваться ребёнком, а агрессивные действия выступать, как защитная реакция на неблагополучие.

Агрессия бывает:

-Вербальная (обозвать, унижить, зло пошутить)

- Физическая (укусы, удары, тычки).

-Пассивно-агрессивная (нарушение запретов, игнорирование просьб и указаний, непослушание)

- Инструментальная (сознательная порча вещей).

Агрессия может быть направлена: на близких людей, окружающих, животных, на себя (выдёргивание волос, кусание ногтей, отказ от еды), на внешние объекты.

Причины детской агрессии

1. Воспитание в негативной среде.

Детская агрессия часто является зеркальным отражением поведения родителей. Если в семье приняты физические наказания, то ребенок воспринимает это как норму. Ребёнок копирует поведение взрослых и у него закрепляется стереотип, что сильный всегда прав.

2. Издержки семейного воспитания.

Беспомощность родителей, уступчивость, отсутствие рамок и границ при воспитании, непоследовательность воспитательного процесса также способствует возникновению агрессии. Родители должны быть тверды и решительны в своих требованиях и запретах.

3. Желание ребенка привлечь к себе внимание.

Если ребёнок не чувствует, что он значим, любим, принимаем, он рано или поздно попытается любыми путями доказать взрослым, что достоин иного. Он считает, что пусть лучше его ненавидят, тем самым хотя бы привлечь внимание к себе, обрести значимость. Если ребёнок не выделяется своими способностями к чему-либо, его возможности постоянно принижают, он также может привлечь к себе внимание нестандартным способом, проявляя агрессию.

4. Возникновение чувств ревности, зависти

Если ребёнка заставили ревновать (проявили интерес и внимание к другому) или завидовать (похвалили другого), не дали самовыразиться, то это может также вызвать агрессию.

5. Проявление агрессии как способа защиты

Детская агрессия является способом защиты от враждебного им окружения. Ребёнок не может разрешить возникшие проблемы, обрести спокойствие, накапливает негативные эмоции, и он получает разрядку через агрессивные действия.

6. Неумение выражать свои чувства. Ребёнок не может, не знает, как выразить свои эмоции, особенно негативные, приемлемыми способами, словами.

Как вести себя с агрессивным ребёнком?

1. Знайте, что любое действие по отношению к агрессивному ребёнку необходимо совершать с искренней любовью, уважением и пониманием того, что любая агрессия имеет за собой причину и почти всегда связана с непроработанными детскими страхами. Детская агрессия является обратной стороной беззащитности. Незащищённость порождает страх. Стараясь справиться со своими страхами, ребёнок прибегает к защитно-агрессивному поведению. Требуется проявление со стороны взрослых безусловной любви к ребенку в любой ситуации. Проявлять недовольство надо именно действием, поступком, принимая и уважая личность ребенка в целом.

2. Помните, что нельзя оскорблять ребенка, унижать его, запугивать, применять физические наказания. Этим вы даёте понять, что сами не смогли справиться с всплеском эмоций. Поведение взрослого должно быть противоположно плохому поведению ребёнка. Можно предложить другие методы решения проблем: выдерживание паузы, переключение внимания (например, на игру), лишение ребёнка каких-то привилегий (прогулка, просмотр мультфильма), метод тайм-аута (дать успокоиться в одиночестве) или «стул наказания».

3. Научите ребёнка вовремя отреагировать эмоцию, то есть дать выход ее энергии, а не подавлять. При чём отреагировать её социально приемлемым путем. Перевод чувств ребенка из действия в слова позволит ему понять, что о своих чувствах можно говорить. Когда ребёнок начинает злиться, скажите ему: «Я вижу, что ты сейчас расстроен и зол. Давай разберёмся, что ты чувствуешь и почему». Дайте понять ребёнку, что вы готовы его выслушать. Подберите правильные и соответствующие возрасту ребенка слова, которые помогут его успокоить. Если ребёнок еще совсем маленький, подойдет такая фраза: «Тебе плохо, малыш! Успокойся!». Для ребенка постарше важно обозначить эмоции, которые он испытывает в момент проявления агрессии, и их причину: «Тебе обидно, что у тебя отобрали игрушку, а тебе так хотелось в неё поиграть». Или "Ты хочешь меня обидеть?", "Ты демонстрируешь мне силу?" или «Ты ведёшь себя агрессивно, нарушаешь правила поведения». Важно сказать и о своих эмоциях: «Я недовольна твоим поведением, ты очень меня расстроил своим непослушанием. Поэтому, скорее всего, мне не захочется вечером читать тебе сказку».

4. Объясните ребенку, что выразить чувства можно разными способами: порвать бумагу (можно на скорость, кто быстрее разорвёт на мелкие кусочки), скомкать газету, побить боксёрскую грушу, специально заведённую «подушку-колотушку», покричать в «стаканчик гнева», потоптать коврик злости. Злость можно рисовать (например, черкать карандашом на листе бумаги, сделать кляксу), лепить, можно устроить войну между игрушками, покидать со всей силы в угол мягкие мячики, попинать мяч. Можно взрослому записать все слова, что хочет высказать ребёнок. Для «зубастиков» (тех, кто кусается) подойдут игры: «Откусывание батона» (можно поиграть, кто больше от него откусит); «Игра в зоопарк» (изобразить скалящихся и рычащих животных); «Прорезыватели для зубов». Можно проиграть вместе сценки, сочинить или прочитать сказки, где главный герой выходит из подобной ситуации достойно и заслуживает похвалу. Ребенок должен быть активным рассказчиком о своем внутреннем мире.

5. Предоставьте ребенку возможности для эмоциональной разрядки в спорте.

6. Контролируйте внимательно передачи, которые смотрит ребенок по телевизору, компьютерные игры, в которые он играет. Исключите фильмы, игры с насилием, агрессией.

7. Хвалите обязательно ребёнка за его успешные действия, случаи проявления самоконтроля.

8. Научите ребенка искренне извиняться. Не бурчать дежурное «я больше не буду», а не стесняться признать, что был неправ. Лучше всего учить этому своим собственным примером.

9. Устанавливайте социальные правила поведения в доступной для ребенка форме. Например, "мы никого не бьем, и нас никто не бьет".

10. Формируйте у ребенка эмпатию – умение встать на место другого, понять его чувства. Ребенок, умеющий сочувствовать, никогда не причинит боль нарочно.

11. Уделите внимание ребёнку, если он просит поиграть с ним. Если не можете этого сделать в данный момент, то не отмахивайтесь от малыша, не раздражайтесь на него за назойливость. Лучше скажите, что вы понимаете его просьбу и объясните, почему в данный момент вы ее выполнить не можете.

Если ребенок бросается в драку:

Постарайтесь остановить приступ гнева, обнимите его спокойно без ответной агрессии, крепко прижмите к себе. Постепенно он успокоится. В случае проявления ребенком агрессии по отношению к другим детям нужно быстро и решительно прекратить игру, закончить прогулку, уйти с праздника, покинуть детскую площадку.

Не разрывая объятий, постарайтесь наладить зрительный контакт с ребёнком – посмотреть ему в глаза.

Прежде чем заговорить, выберите правильную интонацию, чтобы обозначить эмоциональное состояние ребенка. Желательно, чтобы Ваш голос звучал нейтрально. Обращаться нужно в утвердительной форме, но ни в коем случае не приказным или поучительным тоном.

Беседуйте с ребенком о проступке без свидетелей, старайтесь использовать меньше эмоциональных слов («стыдно» и др.). Объясните ребенку, почему вы ему запрещаете делать что-то. Покажите ребенку конечную неэффективность агрессивного поведения. Дайте понять, что даже если в начале он и достигнет для себя выгоды, например, отнимет у другого ребенка понравившуюся игрушку, то впоследствии с ним никто из детей не захочет играть, и он останется в одиночестве. Расскажите также о таких негативных последствиях агрессивного поведения как неотвратимость наказания, возвращение зла и других.

В целом, любите, понимайте, принимайте своего ребёнка и уважайте в нём личность, считайтесь с его мнением, воспринимайте всерьёз его чувства. Предоставляйте ребенку некоторую свободу и независимость, за которую он будет сам нести ответственность. В то же время покажите ему, что в случае необходимости, если он сам попросит, вы готовы дать совет, оказать помощь, выслушать. Дети довольно быстро перенимают неагрессивную модель поведения. Поэтому, будьте примером для детей и научите их распознавать свои эмоции, правильно на них реагировать.

Игры и упражнения для агрессивных детей

ИГРА "ДА И НЕТ"

Ваш спор с ребёнком будет состоять из двух слов – «да» и «нет». Начать нужно очень тихо, вполголоса и далее увеличивать громкость до тех пор, пока кто-то из вас двоих не решит, что громче уже некуда. Тогда он возьмёт колокольчик и позвонит. Звон колокольчика - сигнал к тому, что нужно замолчать и послушать тишину.

ИГРА "КЛЯКСЫ"

Предложите ребёнку взять на кисточку немного краски любого цвета и плеснуть "кляксу" на лист. Сложите лист вдвое так, чтобы "клякса" отпечталась на второй половине листа. Разверните лист и постарайтесь понять, на что похожа "клякса". Если ребёнок видит в своих "кляксах" агрессивные сюжеты (чудовищ, страшных пауков и т. д.), то через обсуждение "страшного рисунка" агрессия ребёнка выходит. Родители должны брать для своей "кляксы" обязательно светлые краски и придумывать приятные, спокойные ассоциации (бабочки, сказочные цветы, деревья).

ИГРА «МЕШОЧЕК ДЛЯ КРИКА»

Просите ребёнка прокричать всё, что хочет, в мешочек: «Пока у тебя в руках этот мешочек, то ты можешь кричать в него столько, сколько необходимо. Но когда ты закроешь волшебный мешочек, то будешь разговаривать с окружающими спокойным голосом». Закрывает мешочек и убирает.

ИГРА «КОВЁР ДРУЖБЫ»

Предложите ребёнку встать на специальный коврик и примириться на нём с обидчиком.

ИГРА "РУБКА ДРОВ"

Предложите ребёнку взять в руки воображаемый топор. Попросите его показать, какой толщины кусок бревна, который ему бы хотелось разрубить. Скажите, что нужно поставить бревно на пень, поднять топор высоко над головой и опустить его на бревно, громко вскрикнув "Ха!". Затем предложите рубить дрова 2-3 минуты. В конце он должен сказать, сколько брёвен перерубил. Можете рубить дрова всей семьёй.

ИГРА "ТУХ-ТИБИ-ДУХ"

Скажите ребёнку: "Вижу, у тебя плохое настроение. Я знаю одно волшебное заклинание против дурного настроения. Ходи по комнате и сердито произноси: "Тух-тиби-дух!" Затем подойди ко мне и тоже сердито произнеси это заклинание, затем к маме (папе). Есть один запрет: нельзя смеяться. Повторять заклинание до тех пор, пока оно не подействует".

ИГРА "РАЗРЫВАНИЕ БУМАГИ"

Предложите ребёнку рвать бумагу на кусочки разного размера и бросать их в центр комнаты. Когда куча в центре комнаты станет большой, пусть ребёнок поиграет с ней, подбрасывая кусочки вверх, разбрасывая их или прыгая на них.

ИГРА "ПОСЧИТАЛ ДО ДЕСЯТИ Я И РЕШИЛ»

Предложите ребёнку счёт до 10, если он хочет ударить кого-то. Объясните, что только после этого, успокоившись, он может принять решение, как ему действовать.

ИГРА "ДРАКА"

Помогите ребёнку представить такую ситуацию. Они с другом поссорились. Он страшно разозлился, его кулаки крепко сжимаются, зубы сомкнуты, в них чувствуется напряжение. От волнения перед дракой ребенок затаил дыхание. И тут посмотрел ребёнок на своего друга и вспомнил, как тот его однажды выручил. Может быть, не стоит драться? Выдохнул ребенок и расслабился (пусть ваш ребенок сделает то же самое).

ИГРА "ПОРТРЕТ АГРЕССИВНОГО ЧЕЛОВЕКА " - нарисовать портрет агрессивного человека или животного. Побеседовать по рисунку.

ИГРА "КОПИЛКА ДОСТИЖЕНИЙ".

Это очень хорошая игра, которая должна перерасти в привычку видеть и ценить свои маленькие победы каждый день. Ребёнок называет свои достижения, успехи за сегодняшний день, пусть даже незначительные, взрослый записывает их на бумаге и просит ребёнка положить в шкатулку (коробку, банку), которую можно оформить вместе с ребёнком.

ИГРА "ОПРЕДЕЛИ ИГРУШКУ".

Игра предназначена для того, чтобы переключить внимание ребёнка с агрессии на игру, развивать мышление и речь.

Предложите ребёнку принести 5-6 разных игрушек, разложить их перед вами и придумать загадку про какую-нибудь из них (описать игрушку, не называя её). Вы разгадываете, какая это игрушка. Если отгадаете правильно, ребёнок её убирает. И так далее. Придумывать загадки можно по очереди, меняясь местами.

Играя, соблюдайте следующие правила:

Обязательно хвалите ребёнка: "Хорошо!", "Молодец!", "Умница!", "Как у тебя здорово получается!", "Смотри, как нам интересно!"

Атмосфера в процессе игры должна быть обязательно положительной. Наслаждайтесь игрой сами! Она снимет напряжение, раздражение, усталость.

В игре нет "правильного" или "неправильного". Хорошо то, что оригинально и нестандартно.