

## Что такое агрессивность?

«Агрессия - это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования в обществе, приносящее людям физический и моральный ущерб или вызывающее у них психологический дискомфорт». (Источник: психологический словарь).

Причины появления агрессии у детей могут быть самыми разными: соматические и психические заболевания, недостаточное развитие интеллекта, низкий уровень самоконтроля, повышенная возбудимость нервной системы, неразвитость коммуникативных навыков и это не все. Огромную роль играет воспитание в семье. Грубое, непоследовательное или безразличное отношение к ребенку приводит к формированию у него таких качеств как тревожность, подозрительность, жестокость, агрессивность, эгоизм. И наоборот, когда в общении с ребенком присутствуют мягкость, ребенок окружен заботой и вниманием, эти качества не вырабатываются.



На становление агрессивного поведения большое влияние оказывает характер наказаний, которые обычно применяют родители в ответ на проявление гнева у ребенка. В таких ситуациях могут быть использованы два полярных метода воздействия: либо снисходительность, либо строгость. Поэтому агрессивные дети одинаково часто встречаются и у слишком мягких родителей, и у чрезмерно строгих.

Исследования показали, что родители, резко подавляющие агрессивность у своих детей, вопреки своим ожиданиям не устраняют это качество, а напротив, взращивают его, развивая в своем ребенке чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы. Если же родители вовсе не обращают внимания на агрессивные реакции своего ребенка, то он очень скоро начинает считать, что такое поведение дозволено, и одиночные вспышки гнева незаметно перерастают в привычку действовать агрессивно. Только родители, которые умеют находить разумный компромисс, «золотую середину», могут научить своих детей справляться с агрессией.

## Портрет агрессивного ребенка

Агрессивный ребенок, как и любой другой, нуждается в ласке и помощи взрослых, потому что его агрессия – это, прежде всего, отражение внутреннего дискомфорта и неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг него события.

Агрессивный ребенок часто ощущает себя отвергнутым, никому ненужным. Он использует любую возможность, стремиться разозлить

взрослых и сверстников; он не успокоится до тех пор, пока взрослые не взорвутся, а дети не вступят в драку.



Взрослым не всегда понятно, чего добивается ребенок и почему он ведет себя так, хотя заранее знает, что со стороны детей может получить отпор, а со стороны взрослых наказание. В действительности, это порой лишь отчаянная попытка завоевать свое «место под солнцем».

Агрессивные дети часто подозрительны и насторожены, любят перекидывать вину за затеянную ими ссору на других. Такие дети часто не могут сами оценить свою агрессивность, они не замечают, что вселяют в окружающих страх и беспокойство. Им, напротив, кажется, что весь мир хочет обидеть именно их. Таким образом, получается замкнутый круг: агрессивные дети боятся и ненавидят окружающих, а те, в свою очередь, боятся их.

Детям с агрессивным поведением свойственны некоторые общие черты: эмоциональная грубость, озлобленность, как в отношении сверстников, так и окружающих взрослых, неадекватная самооценка, повышенная тревожность, неумение находить правильный выход из трудных ситуаций, преобладание защитных механизмов.

### **Как реагировать на детскую агрессию?**

**Во-первых**, не думайте, что ваш ребёнок - монстр, измените отношение к нему, попробуйте понять, что за агрессией он прячет свою слабость.

**Во-вторых**, в момент агрессивного поведения ребёнка будьте спокойны, не усугубляйте ситуацию своими эмоциями. Лучше молча переждать «грозу». Можете обнять и погладить ребёнка, прижать его к себе. Родительское спокойствие и отсутствие комментариев говорит ребёнку, что, не смотря на его «взрыв», его видят, слышат, любят. Когда ребёнок успокоился, поговорите о том, что чувствует, разберитесь, что стало причиной таких сильных эмоций, обсудите как будет правильнее себя вести, если конфликтна ситуация повторится.

### **Как предотвратить детскую агрессию?**

1. Контролируйте свои негативные эмоции, учитесь управлять своей агрессией. Старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребенке, так это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум.
2. Научите ребёнка выражать свои негативные эмоции способом, не причиняющим вреда окружающему и ему самому: позвольте ему побить подушку, покричать в пустой комнате, сильно топтать, , пинать консервную банку или мяч, побегать вокруг дома или

предложите нарисовать обидчика и разорвать в клочья рисунок. И вы увидите, что в реальной жизни агрессивность снизится.

3. Активному и темпераментному ребёнку дайте возможность сбрасывать свою энергию: не запрещайте ему прыгать, бегать, кричать (конечно, в тех местах, в которых вы договорились), обустройте ему спортивный уголок, почаще гуляйте на свежем воздухе.
4. Научите ребёнка осознавать свои эмоции и «говорить о них не кулаками, а словами».
5. Если причина агрессивного поведения - привлечение внимание родителей, в первую очередь, проявите интерес к тому, на кого была направлена агрессия. «Драчуну», увидев, что всё внимание получил не он, а другой ребёнок, поймёт, что такой способ выражения агрессии не в его интересах.
6. Подумайте, какие ситуации провоцируют агрессивное поведение вашего ребёнка, и постарайтесь либо исключить их, либо обсудить с ребёнком.
7. Откажитесь от наказаний как основного метода воспитания, используйте методы убеждения и поощрения.
8. Умеренная дозировка компьютерных игр и телевидения, совместное составление режима дня, могут помочь ребёнку рационально распределять нагрузку и отдых. Ограничьте общее количество времени, отведенного для просмотра телепередач, чтобы телевидение не играло доминирующей роли в формировании образа мира у вашего ребенка. Если нужно, составьте расписание, когда можно смотреть телевизор и играть на компьютере. Внимательно следите за тем, что смотрит ваш ребенок. Переключите на другую программу или выключите телевизор, если считаете программу вредной и опасной для его психики.
9. Безусловно, самым лучшим профилактическим средством являются хорошие отношения родителей с детьми, понимание родителями внутреннего мира своего ребенка, его проблем и переживаний, умение поставить себя на место своих детей. Хотелось бы напомнить вам, что психическое здоровье ваших детей в ваших руках.



Чаще полагайтесь на свою любовь и интуицию.

Терпения вам и удачи, дорогие родители!