

Агрессивный ребенок: причины и последствия

Сегодня мы сталкиваемся с демонстрацией агрессии не только в обществе, но и наблюдаем пропаганду агрессии и насилия с экранов телевизоров, дисплеев компьютеров. Возраст проявления агрессии явно помолодел. Ее проявляют не только подростки и взрослые, как принято считать. Агрессию проявляют даже малыши.

Агрессия - действия или только намерения, имеющие целью причинение вреда другому человеку, предмету.

Агрессивность – это относительно устойчивая черта личности, которая проявляется в готовности к нападению.

Агрессия – это действие.

Агрессивность – это готовность к совершению таких действий.

Агрессия может проявляться как физически (нанесение вреда здоровью людей, драка, порча предметов), так и вербально, т. е. словесно (оскорбления, угрозы, унижения, преследования и др.).

Для чего вообще ребенку агрессия?

Иногда она выступает средством достижения какой-нибудь цели (отнять что-либо, принудить к чему-то). А иногда используется как способ самоутверждения и как защитное поведение.

Какие признаки в поведении ребенка свидетельствуют об агрессивности?

Ребенок:

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается со взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Часто завистлив, мстителен.
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Предположить, что ребенок агрессивен можно лишь в том случае, если в течение не менее чем 6 месяцев в его поведении проявлялись хотя бы 4 из 8 перечисленных

признаков. Ребенку, в поведении которого наблюдается большое количество признаков агрессивности, необходима помощь специалиста: психолога или врача.

Важное правило - ребёнку необходимо разряжаться, надо научить его избавляться от накопившегося раздражения, направить переполняющую его энергию в «мирных целях».

Замечательный чешский психолог Зденек Матейчик сказал: «Если у мальчика нет возможности пинать мячик, он будет пинать других детей». Создайте условия, позволяющие удовлетворять потребность в движении.

Разрешите ребенку

- побить подушку или диван,
- порвать газету,
- написать на бумаге все слова, которые хочется выкрикнуть, а затем порвать написанное,
- мять глину, пластилин,
- кувыраться.

Можно еще посоветовать сыну или дочери в момент раздражения, прежде чем что-то сказать или сделать

- несколько раз глубоко вздохнуть или сосчитать до десяти.

А можно еще предложить

- нарисовать свой гнев, тогда он большей своей частью останется на бумаге.

Позволяйте ребенку кричать, выплескивать отрицательные эмоции. Для этого можно использовать "кастрюлю гнева", "мешок обид" и т.д. Если агрессии не дать выхода через слова, она проявится в поведении.

Зачастую агрессивное поведение детей связано с желанием вызвать гнев взрослого, тем самым показав его слабость. Если взрослые попадают на эту "удочку" - они теряют свой авторитет в глазах детей и возможность устанавливать партнёрские отношения.

- Взрослый должен проявить усилия, чтобы снизить напряжение и агрессию. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса, раздражены: скажите себе «стоп» и посчитайте до 10;
- не прикасайтесь к ребенку;
- лучше уйти в другую комнату;
- отложите совместные дела с ребенком (если это возможно);
- в эти моменты избегайте резких движений, двигайтесь намеренно медленно;

- дышите глубже и медленнее, намеренно сбавьте громкость и тон голоса, не хлопайте дверью.

Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии, говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях, используя «я – сообщения» вместо того, чтобы срывать свое недовольство на детях:

- «Извини, я очень устала на работе. У меня не все ладится. Был очень трудный день. Сейчас я попью чаю, немного отдохну, а потом мы с тобой поговорим»;
- «Я очень расстроена, у меня ужасное настроение. Я хочу побыть одна. Пожалуйста, поиграй в соседней комнате»;
- «Извини, я сейчас очень раздражена. Ты абсолютно ни причем, и ни в чем не виноват. Сейчас я приведу себя в порядок и приду к тебе».
- в те минуты, когда вы расстроены или разгневаны: сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить;
- примите теплую ванну или душ;
- выпейте чаю;
- послушайте любимую музыку;
- просто расслабьтесь лежа на диване;
- используйте глубокое дыхание, выдыхайте свой гнев в виде облачка.

Рекомендации родителям по профилактике агрессивного поведения детей

- Будьте терпеливы и внимательны к нуждам вашего ребенка;
- Дети копируют поведение родителей. Покажите ребенку неагрессивную модель поведения;
- Не ссорьтесь и не выясняйте отношения в присутствии ребенка;
- Если ребенок что-то сделал не так, критиковать нужно не ребенка вообще, а его конкретный неправильный поступок;
- Будьте последовательны в применении наказаний. Они не должны быть унижительными для ребенка;
- Обучайте ребенка приемлемым формам проявления негативных эмоций. Отрабатывайте с ним умение неагрессивно реагировать в сложных ситуациях;
- Развивайте способность к сочувствию и умение брать ответственность за свои поступки на себя;
- Окружите своего ребенка заботой и любовью. Дайте ему понять, что вы всегда поддержите его и будете на его стороне в трудных ситуациях.
- Выработайте систему требований, следите за своими поступками, показывая личный (положительный) пример.
- Поддерживайте дисциплину, выполняйте установленные правила.
- Дайте понять ребенку, что вы его любите таким, какой он есть.

- Собственным примером приучайте ребенка к самоконтролю.
- Направьте его энергию в положительное русло, например: в спорт, где ребенок может научиться контролировать эмоции, управлять своим поведением (бокс, ушу, рисование, пение, плавание, бег)
- Предъявляя ребенку свои требования, учитывайте его возможности, а не свои желания.
- Игнорируйте легкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих.
- Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивайте его значимость в выполняемом деле.
- На проявление агрессии устанавливайте жесткий запрет в том случае, когда агрессия, не являясь защитной реакцией, служит для ребенка своеобразным «развлечением».
- Научите ребенка жалеть. Он должен понять, что своим поведением доставляет огорчение, причиняет страдания близким людям.
- Никогда не заставляйте ребенка забывать, что он добрый (например скажите ему: Зачем ты так делаешь, ведь ты хороший, добрый!)
- Если у ребенка имеется потребность выплеснуть агрессивные эмоции, ему можно предложить, громко спеть любимую песню, пробежать несколько кругов возле дома или вокруг сада, покидать мяч об стену, порвать бумагу; устроить соревнование «Кто громче крикнет?», «Кто выше прыгнет?», «Кто быстрее пробежит?»

Статья подготовлена по материалам сайтов:

https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/roditelskoe_sobranie_detskaya_agressivnost_i_eyo_070537.html

<https://urok.1sept.ru/articles/682913>

<https://school71.centerstart.ru/node/299>

https://sch1945uz.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/5f742d3212203.pdf

Руководитель родительского клуба «Семейный очаг» Иванова М. С.