

**Социально-психолого-педагогическая служба
МБОУ ДОД ДЮЦ «Контакт»
465-43-88**

**Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования детей
детско- юношеский центр «Контакт»**

**«Что такое агрессивность и как
общаться с агрессивным ребенком»**



**Нижний Новгород,
2011**

Взаимодействие с агрессивными детьми

Агрессия (от латинского «agressio»-нападение, приступ)- это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям (отрицательные переживания, состояния напряженности, страха, подавленности и т.д.).

Агрессия, как правило, не возникает неожиданно. Она может появиться в результате различных межличностных взаимодействий, провокаций. Причем, и вербальная и невербальная провокация могут в ответ вызывать физические действия (нападения, насилия и т.д.). Различные особенности среды, в которой находится человек, также повышают или снижают вероятность возникновения агрессивных действий. Кроме того, большую роль в проявлении агрессивных реакций играют индивидуальные особенности человека.



Все эти виды агрессии можно наблюдать у людей всех возрастов, а иногда они проявляются с самого раннего детства. На становление агрессивного поведения ребенка оказывают влияние многие факторы, например, проявлению агрессивных качеств могут способствовать некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга, а также различные социальные факторы. Существует непосредственная связь между проявлениями детской агрессии и стилями воспитания в семье.

3. Если Вы расстроены, то дети должны знать о Вашем состоянии.

✿ Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях.

- «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, один»

- «Дела на работе вывели меня из себя. Я немного посижу одна, успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогайте меня»

4. В те минуты, когда Вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы Вас успокоить.

✿ Примите теплую ванну, душ

✿ Выпейте чаю.

✿ Позвоните друзьям.

✿ Просто расслабьтесь, лежа на диване.

✿ Послушайте любимую музыку.

5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать Ваш гнев.

✿ Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми Вы очень дорожите.

✿ Не позволяйте выводить себя из равновесия.

✿ Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией.

6. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.

✿ Изучайте силы и возможности Вашего ребенка

✿ Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте как накормить его во время длительной поездки и т.д.

«назло», например, подчеркнуто медленно выполнять указания родителей, даже если вся семья опаздывает в это время куда-либо.

Родители агрессивных детей сами часто бывают агрессивными, но не осознают этого. Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой. К сожалению, многие родители пока еще сами не умеют управлять собственным гневом. Следствием этого будет то, что их дети вряд ли когда-либо в процессе воспитания усвоят навыки адекватного выражения гнева.

Шесть рецептов избавления от гнева

1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с Вами спокойно и уверенно.

- ✿ Слушайте своего ребенка
- ✿ Проводите вместе с ним как можно больше времени.
- ✿ Делитесь с ним своим опытом.
- ✿ Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах.
- ✿ Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда Вы находитесь под воздействием стресса и Вас легко вывести из равновесия.

- ✿ Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно).
- ✿ Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.

Пренебрежительное, попустительское отношение взрослых к агрессивным вспышкам ребенка также приводит к формированию у него агрессивных черт личности. Дети часто используют непослушание или агрессию для того, чтобы привлечь внимание взрослых. Малыши, родители которых отличаются чрезмерной уступчивостью, неуверенностью, а иногда и беспомощностью в воспитательном процессе, не чувствуют себя в полной безопасности и также становятся агрессивными. Неуверенность и колебания родителей при принятии каких-либо решений провоцирует ребенка на капризы и вспышки гнева, с помощью которых дети могут влиять на дальнейший ход событий и при этом добиваться своего.

Для того, чтобы устранить нежелательные проявления агрессии у детей советуем родителям уделять больше внимания своим детям, стремиться к установлению теплых отношений с детьми, а на определенных этапах развития сына или дочери проявлять твердость и решительность.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

по обучению агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме

Что такое гнев? Это чувство сильного негодования, которое сопровождается потерей контроля над собой.

4 основных способа выражения гнева.

-  Прямо (вербально или невербально) заявить о своих чувствах, при этом давая выход отрицательным эмоциям.

Выразить гнев в косвенной форме, вымещая его на человеке или предмете, который представляется разгневанному человеку неопасным. Не отреагировав действовать исподтишка, специально делать что-либо

✋ сразу, человек рано или поздно может почувствовать необходимость выплеснуть гнев из себя, но не на того, кто «подвернется» под руку, кто слабее и не может дать отпор.

✋ Сдерживать свой гнев, «загоняя» его внутрь. В этом случае постепенно накапливающиеся отрицательные чувства будут способствовать возникновению стресса. Невыраженный гнев может стать одной из причин таких заболеваний, как ревматический артрит, крапивница, псориаз, язва желудка, мигрень, гипертония и др.

✋ Задерживать негативную эмоцию до момента ее наступления, не давая ей возможности развиваться, при этом человек пытается выяснить причину гнева и устранить ее в кратчайший срок.

Для того, чтобы помочь ребенку избавиться от «пороков», необходимо научить его выражать или выплескивать свой гнев.

К позитивным способам выражения гнева относятся:

☺ Умение направлять гнев на объект. При этом выражается основная жалоба, без уклонений в сторону.

☺ Вежливость в обращении.

☺ Стремление найти конструктивное решение.

Маленьких детей, которые не всегда могут вербализовать свои мысли и тем более чувства, мы рекомендуем обучать другому способу выражения гнева - *переносу чувств на неопасные объекты*

Обучение детей приемам саморегуляции

Агрессивным детям зачастую свойственны мышечные зажимы, особенно в области лица и кистей рук. Поэтому для данной категории детей будут полезны любые релаксационные упражнения. С ребенком можно говорить



о том, что такое гнев и каковы его разрушительные действия, можно объяснить ребенку, каким злым и некрасивым становится человек в порыве гнева. Поэтому важно работать над собой, управлять и владеть своими отрицательными эмоциями.

Агрессивные дети иногда проявляют агрессивность лишь потому, что не знают других способов выражения своих чувств. Иногда дети поступают так или иначе не потому, что им это нравится, а из-за того, что не знают, как это можно сделать по-другому.

Агрессивные дети часто имеют склонность приписывать враждебные намерения другим детям, с которыми они общаются, даже если последние не собираются совершать агрессивных поступков.

Просьбы и дружеские обращения к ребенку не всегда бывают эффективны при взаимодействии с ним. Например, нет смысла уговаривать ребенка не трогать утюг в тот момент, когда его рука уже почти коснулась горячей поверхности. В этой ситуации родители скорее всего отведут малыша от интересующего его объекта, а потом объяснят, почему они так сделали. Это будет примером мягкого физического манипулирования. При общении с маленькими детьми этот способ является наиболее эффективным.

Приказы и наказания могут вызвать либо гнев ребенка, либо постоянное подавление этого гнева. Поэтому родители должны наказывать ребенка только в крайних случаях. Если гнев ребенка будет постоянно подавляться (поскольку ребенок не всегда посмеет противостоять сильному взрослому), то он может перерасти в пассивно-агрессивные формы поведения. Ребенок может начать