

## «Детская агрессия»

**Агрессия**— мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический, моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.

Изучая именно это определение, то к агрессии стоит отнести довольно тяжелые случаи, которые влекут за собой проблемы личные и для окружающих. В нашей жизни теперь принято называть агрессией любые проявления характера, которые не встраиваются в картину восприятия. Даже просто защиту своего мнения чуть более активную, часто воспринимают как агрессивное поведение. Но следует здесь разбираться подробнее и изучать проблему с общением всесторонне. Не всегда, например, защиту своего мнения, стоит рассматривать как истинную агрессию.

Попробуем разобраться, что же именно в детском поведении стоит считать агрессией. И если это действительно она, то как можно помочь дошкольнику справиться и не причинить вред себе или окружающим.

Агрессия ребенка – это прежде всего, отражение внутреннего дискомфорта. Он не умеет адекватно реагировать на происходящие вокруг события. Агрессия внутри ребенка развивается постепенно, ребенок учится воспринимать окружающую реальность искаженно. Изначально в воспитании ребенка, возможно была допущена ошибка, затем различные жизненные ситуации постепенно нанизывались сверху первого негативного опыта, который не исправили, не рассказали как правильно, и вот каждая жизненная ситуация у ребенка начинает восприниматься неправильно и соответственно учит ребенка каждый раз, от любых, даже в последствии очень простых ситуаций реагировать не правильно. *«Неправильно реагировать»* - это о том, что агрессивное поведение приносит тяжелые внутренние последствия, которые имеют отражения на внешнем мире, в виде психологических защит, чаще всего выражаясь в нападении, защищая себя, ребенку приходится сформировывать общение с окружающими по следствием негативно-направленного на внешний мир поведения.

Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее частых проблем в детском коллективе. Она волнует не только педагогов, но и родителей. Различные формы агрессии характерны для большинства дошкольников. Практически все дети ссорятся, обзываются, дерутся.

### А что с ребенком?

Агрессивных детей пытаются изолировать так или иначе из общества, объясняя тем, что они вредят другим. Но оградив себя и окружение от такого ребенка, проблему агрессии во внутреннем мире малыша, не решить.

Агрессивный ребенок часто ощущает себя отверженным, никому не нужным.

Он хочет быть любимым и нужным, поэтому ищет способы привлечения внимания к себе. Но как сделать правильно он не знает, поэтому использует такой способ, как агрессивное поведение.

Агрессивные дети часто подозрительны, насторожены, любят перекладывать вину за затеянную ссору на других.

Они часто не могут оценить свою агрессивность, не замечают страх и беспокойство окружающих. Им, наоборот, кажется, что весь мир хочет обидеть именно их.

### ЧТО ДЕЛАТЬ ВЗРОСЛЫМ

Агрессивные дети, как правило, тревожны, им свойственно чувство ненужности, несправедливости окружающего мира и неадекватная самооценка.

Когда агрессивный ребенок проявляет бурные реакции, то они в большинстве случаев, исключая клинические варианты являются его способом привлечения внимания окружающих к себе и своим проблемам, ребенок не видит возможности справиться с ними один, самостоятельно.

Первое, что нужно сделать взрослому - это проявить эмпатию, принять ребенка как личность, интересоваться его внутренним миром, учиться понимать чувства и мотивы поведения.

Старайтесь акцентировать внимание на положительных качествах ребенка и его успехах в преодолении трудностей. Сделать все возможное, чтобы вернуть ребенку самоуважение и положительную самооценку.

Очень важно чувствовать ребенка, относиться к нему с пониманием, быть внимательным даже, как нам, казалось бы, к мелочам и глупым моментам. Если он раздражен, рассержен, значит, у него что-то не так, это такой сигнал о том, чтобы взрослый оказал помощь, обратил внимание и помог решить внутренний конфликт, который тревожит ребенка.

Задача, взрослых, не наказывать, не оставлять в беде, а помочь и поддержать. Если видите разгневанного ребенка, именно сейчас он больше всего нуждается в поддержке взрослого, он неспособен справиться самостоятельно.

### Игры для снижения агрессивности ребенка

#### *«Игрушка в кулаке».*

(Игра способствует снятию напряжения и переключает на положительные эмоции).

Попросите ребёнка закрыть глаза. Дайте ребёнку в руку какую-нибудь красивую игрушку, конфетку. Теперь попросите его сильно-сильно сжать кулак и подержать так какое-то время. После этого пусть ребёнок раскроет ручку и увидит красивую игрушку.

### **«Мешочек гнева»**

(«Мешочек гнева» нужно использовать каждый раз, когда ребёнок на кого-то злится)

Заведите дома «мешочек гнева», чтобы ребёнок мог воспользоваться им для выражения своих агрессивных эмоций. Для этого возьмите обыкновенный воздушный шарик, но вместо того, чтоб надуть его, насыпьте туда муку, песок либо какую-то мелкую крупу (*примерно полстакана*). После чего хорошенько завяжите шарик. Теперь познакомьте ребенка с новой игрушкой. Его можно кидать, бить им о стену или об стол.

### **«Тух-тиби-дох»**

(Когда ребенок напряжен и зол на кого-то).

Нужно ходить по комнате и как можно злее говорить одну фразу: «Тух-тиби-дох».

Подбадривайте ребенка, чтобы он говорил эту фразу как можно агрессивнее, выражая в ней всю свою злость и напряжение. Вы увидите, что упражнение принесло свои плоды, когда ребенок больше не сможет говорить эту фразу со злостью, так ему будет смешно.

### **«Час «можно», «Час тишины»**

(Эта игра дает возможность ребёнку в награду за приложенные волевые усилия сбросить накопившееся напряжение таким способом, каким ему нравится, а взрослому - управлять его поведением и получать иногда такой желанный при общении с гиперактивным ребёнком «час тишины»).

Договоритесь с ребёнком, что когда он занимается каким-то важным делом (или вам необходимо спокойно поработать), то в вашем доме будет «час тишины». В это время ребёнок может читать, рисовать, играть, слушать плеер или делать ещё что-нибудь очень тихо. Зато потом наступит «час можно», когда ему будет позволено делать всё, что угодно. Пообещайте не одергивать ребёнка, если его поведение не опасно для здоровья или для окружающих.

**Примечание.** Описанные игровые часы можно чередовать в течение одного дня, а можно откладывать на другой день. Чтобы соседи не сошли с ума от «часа можно», лучше организовывать его в лесу или на даче, где вы не будете чувствовать вину за то, что мешаете другим людям.

### **«Листок гнева»**

Предложите ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого похож. Теперь пусть ребенок изобразит получившийся образ на бумаге (с маленькими детьми нужно сразу переходить к рисованию, так как им еще сложно изобразить образ словами, что может вызвать дополнительное раздражение). Дальше для расправы с гневом предложите ребенку разные способы выражения своих негативных эмоций: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока

ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось, и теперь он легко с ним справится. После этого попросите ребенка окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросить их в мусорное ведро. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться, и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

### **«Обзывалки»**

Ребята, передавая мяч по кругу, называют друг друга разными небидными словами (заранее обговаривается условие какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты... морковка!» Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты... солнышко!».

### **Для борьбы с агрессией нужны:**

- Терпение. Это самая большая добродетель, какая только может быть.
- Объяснение. Подскажите ребенку, чем интересным он может заняться.
- Поощрение. Если вы похвалите своего ребенка за хорошее поведение, то это пробудит в нём желание ещё раз услышать эту похвалу.