

Агрессивные дети

(Советы родителям

составлены с использованием рекомендаций врача-психиатра Л.Ф.Вакуленко Калининградского областного Центра диагностики и консультирования детей и подростков)

г.Ладушкин
МОУ СОШ

Агрессия - действие, направленное на причинение ущерба другому человеку, группе людей, животному (Реан А.А., 1999)

Агрессия может быть

- вербальной (словесная агрессия),
- в виде физического нападения,
- подстрекательства,
- клеветы.

Причины агрессивности ребенка

1. **Биологические** (*болезни матери, плохая экология, вредные привычки родителей, осложненные роды, болезни головного мозга, черпно-мозговые травмы*). Воздействие их на головной мозг поражает «зону эмоций». **Склонный к агрессии ребенок** проявляет бурные реакции протеста, легко озлобляется, кричит при малейшем запрете, ограничении, замечании.
2. **Семейные** (вызванные *стилем воспитания в семье* – строгие наказания или неспособность отказать ни в чем, колебания родителей в принятии решений; агрессивность самих родителей или недостаток, отсутствие родительской любви).
3. **Социальные** (неблагополучная обстановка, среда, окружение вызывают агрессию ребенка как средство защиты, самоутверждения и выживания).

Для установления **причины** агрессивности необходима консультация специалистов: *психолога, невролога, детского психиатра*

Лечение и воспитание агрессивного ребенка должно проводиться комплексно – при участии многих специалистов: врача, психолога, педагога.

- Но без *привлечения родителей* помощь может оказаться неэффективной.

- **Врач** проводит лечение,
 - разъясняет родителям причины агрессии ребенка,
 - разрабатывает индивидуальную программу помощи ему.
- **Психолог** проводит психологическую коррекцию эмоциональной сферы и поведения ребенка совместно с педагогом и родителями.
- **Педагог** , приняв к сведению рекомендации специалистов, осуществляет процесс обучения ребенка, учитывая его индивидуальные особенности развития, поведения, семейную обстановку.
- **Родители** обеспечивают эмоционально-нейтральный фон развития и обучения ребенка,
 - отслеживают эффективность проводимого лечения и сообщают о его результатах врачу.

Коррекционная работа с агрессивными детьми ведется в четырех направлениях:

- обучение агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме;
- обучение детей способам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях;
- отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях;
- формирование таких качеств, как способность к сопереживанию, доверие к людям.

Способы выражения (*выплескивания* гнева)

- Высказать свои чувства человеку, который стал источником гнева, прямо, словесно и в вежливой форме.
(«Я чувствую, что весь дрожу от ярости!» или «Я обижаюсь, когда на меня кричат».)
- Громко спеть любимую песню.
- Попрыгать на скакалке.
- **Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.**
- Пускать мыльные пузыри.
- Устроить «бой» с боксерской грушей.
- Постирать белье.
- **Отжаться от пола максимальное количество раз.**
- Устроить соревнование «Кто громче крикнет, выше прыгнет, быстрее пробежит».
- **Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.**
- Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачирикать его.
- **Слепить из пластилина фигурку обидчика и сломать ее.**

Обучение детей приемам саморегуляции и самообладания

- Для приобретения навыка самоконтроля положить в карман ребенка нарисованный от руки дорожный знак «Стоп». При появлении у ребенка неприятных мыслей и желаний, он может достать из кармана картинку и мысленно или шепотом произнести «Стоп». (Данный прием начнет работать после многодневных тренировок!)
- Чтобы приучить ребенка в момент «неприятной ситуации» *не стискивать челюсти* (что характерно для многих агрессивных детей), а расслаблять мышцы лица и тела, можно использовать многочисленные игры и релаксационные упражнения.
- Дети, находясь в неприятных жизненных ситуациях, могут вспомнить свои ощущения, отработанные в подобных играх, и вернуться к ним, заменяя негативные эмоции – на нейтральные или положительные.

Отработка навыков общения

Агрессивные дети иногда проявляют агрессию лишь потому, что не знают других способов выражения чувств

- **Задача взрослого** – научить их выходить из конфликтной ситуации приемлемым способом.
- **Ролевая игра «Друзья поссорились»** с последующим обсуждением способов примирения.
- **Метод драматической психозлевации** (от лат. «elevare» - подниматься, восходить). Суть этого метода не в искоренении недостатка у ребенка, а в обращении его в достоинство: упрямство – в упорство, жадность – в бережливость, застенчивость – в скромность, агрессивность – в смелость и мужественность.

Использовать можно различные творческие приемы: кукольные, драматические постановки, рисование. Так как все эмоции, действия при использовании этого приема выражаются опосредованно через образы, роли, кукольных персонажей, - дети в итоге раскрепощаются. Отыграв свои эмоции, они становятся спокойнее, увереннее в себе. Такие формы поведения закрепляются в процессе нескольких занятий.

Формирование позитивных качеств личности (способности к сопереживанию, доброты и др.)

- **Формирование способности к сопереживанию – эмпатии:**
 - во время совместного чтения взрослого и ребенка,
 - обсуждения прочитанного, кинофильмов, театральных постановок,
 - поощрения выражения ребенком своих чувств,
 - сочинения с ребенком сказок, историй.
- **При обучении ребенка доброте:**
 - взрослым научиться слушать ребенка,
 - помогать ему в сложных жизненных ситуациях.
 - сопереживать ребенку,
 - учить своим примером.
- **Умение родителей владеть собой** – лучший гарант хорошего самообладания и адекватного поведения у детей.

У агрессивных детей часто сами родители бывают агрессивными.

Агрессивное поведение детей – это своеобразный сигнал SOS

- КРИК О ПОМОЩИ,
- О ВНИМАНИИ К ВНУТРЕННЕМУ МИРУ РЕБЕНКА, В КОТОРОМ НАКОПИЛОСЬ СЛИШКОМ МНОГО РАЗРУШИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ, С КОТОРЫМИ РЕБЕНОК САМОСТОЯТЕЛЬНО СПРАВИТЬСЯ НЕ МОЖЕТ.

Способы избавления от гнева

1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно.
2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.
3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии.
4. В минуты гнева или расстройства сделайте для себя что-нибудь приятное, что может вас успокоить.
5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.
6. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.

Правила общения с ребенком

1. Выслушивайте ребенка с его чувствами и проблемами, не критикуя.
2. Прежде чем давать советы, спросите у него, хочет ли он их выслушать.
3. Открыто обсуждайте с ребенком вопросы, вызывающие у вас беспокойство.
4. Выбирайте для дискуссий только важные вопросы, чтобы избежать ненужных споров.
5. Обсуждайте и решайте проблемы своевременно, не накапливая их.
6. Делайте акцент на хорошем, хвалите ребенка за успехи и достижения.
7. Делайте замечания спокойным тоном, в позитивной манере.
8. Научившись сдерживаться, вы подадите своему ребенку приме
9. Больше позитивных, чем негативных комментариев (7:1).
10. Для «поддержания формы» выполняйте упражнение «2 рубля 10 копеек монетами».
11. Делите радость и боль. Действуя сообща, родители справятся даже с самыми трудными ситуациями.

Советы родителям:

- Работая с учителями, НУЖНО изучить все возможности,
 - расспросить о всех полезных услугах,
 - знать потребности своего ребенка и ресурсы для таких детей в зоне вашего проживания (и других метях),
 - сотрудничать, предлагать свои идеи и внимательно относиться к предложениям других,
 - знать свои права и права ребенка;

не следует

- отказываться выслушивать альтернативные предложения,
- требовать, угрожать.
- Позаботиться о себе. Придавать значение собственному самочувствию, своим ресурсам.
- Помочь себе.

Как помочь себе?

- Смириться с реальностью и приступить к действиям;
- перестать винить себя и других;
- найти группу поддержки из друзей, родных;
- познакомиться с опытом других семей, имеющих подобные проблемы.

Все родители нуждаются в передышке:

- выспаться, сделать необходимые дела, почитать и т.д.
- все это достижимо, если занять ребенка вне дома,
- договориться об этом с друзьями, родственниками или специальными организациями.

Выделяйте время на общение с супругом.

Укрепляйте свои отношения, отводите время на то, чтобы побыть вдвоем, От ваших личных и интимных отношений зависят ваше здоровье и благополучие.

Счастливый человек лучше справляется с родительскими обязанностями.

Сохраняйте надежду!

Игры и упражнения

- «Маленькое привидение»
- «Сороконожка»
- «Волшебные шарiki»
- «Мой хороший попугай»
- «Цветик – семицветик»
- «В тридевятом царстве»
- «Эмоции героев»
- «Липучка»
- «Котик»
- «Серебряное копытце»