



# Детская агрессия

Как справиться с  
ребёнком?

---

- **Агрессия** в той или иной степени присуща каждому человеку, так как является инстинктивной формой поведения, основной целью которой является самозащита и выживание в мире. Агрессия может проявляться **физически** (ударил) и **вербально** (нарушение прав другого человека без физического вмешательства).
- **Агрессивное поведение детей** – это своеобразный сигнал «*sos*», крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми самостоятельно ребенок справится не в силах.

# Как проявляется детская агрессия?

1. **Внешняя агрессия** – она направлена на окружающих людей, животных, игрушки. Ребенок может кричать, обзывать, угрожать, дразнить окружающих. Так же он может свою агрессию выражать жестами – пригрозить кулаком или пальцем, кривляться, передразнивать. Помимо устной и жестовой агрессии, ребенок может перейти и к физической, т. е. он может укусить, поцарапаться, подраться, ущипнуть, или толкнуть.

2. **Внутренняя агрессия** – эта агрессия направлена на самого ребенка. Он может себе кусать ногти, биться головой об стену, кусать свои губы, выдергивать ресницы или брови. И к первому и ко второму виду агрессии нужно относиться серьезно.

# Формы агрессии

1. **Недеструктивная агрессия**, то есть настойчивое, невраждебное самозащитное поведение, направленное на достижение цели и тренировку.
2. **Враждебная деструктивность**, то есть злобное, неприятное, причиняющее боль окружающим поведение.
  - Ненависть, ярость, задиристость, желание отомстить и т. п. тоже могут быть формой самозащиты, однако порождают множество личных проблем и заставляют страдать окружающих. Враждебная деструктивность, в отличие от недеструктивной агрессии, не проявляется сразу после рождения. Однако механизм ее продуцирования (генерирования) или мобилизации существует с самого начала жизни ребенка. Враждебная деструктивность вызывается и активируется в результате сильных неприятных переживаний (чрезмерная боль или дистресс).

# Причины агрессивности

- ▣ **Заболевание** центральной нервной системы;
- ▣ **Чувства страха**, недоверия к окружающему миру, угрожающие безопасности ребенка;
- ▣ Столкновение ребенка с **невыполнением его желаний**, запретами на удовлетворение определенных потребностей;
- ▣ **Отстаивание своей личности**, территории, обретение независимости и самостоятельности.

- Агрессия впервые проявляется у детей довольно рано, у многих даже до года. Это связано с тем, что ребенок сталкивается с первыми ограничениями в своей жизни. Например, его куда-то не пускают ползать или мама не дает точить об себя зубы.
- Как и у любого нормального существа, ограничения доступа к желаемому вызывает негативные эмоции: злость, обиду. А как ребенок маленький, в возрасте до 2-3 лет, может высказать свою злость? Дети в этом возрасте еще плохо разговаривают, значит аргументированно объяснить маме, в чем она неправа, они не могут. Остается только рычать, кричать, драться и кусаться.
- Слабое развитие речи является одной из самых распространенных причин детской агрессии в дошкольном возрасте.

## ПРИЧИНА ДЕТСКОЙ АГРЕССИИ 1: РЕБЕНОК ДЕРЕТСЯ ИЗ-ЗА НЕЗРЕЛОСТИ РЕЧИ.

- Большинство детей с 4 лет уже хорошо разговаривают, но чтобы, например, отстоять свою игрушку на словах, ребенку требует гораздо больше времени и мысленных усилий. «Дать в бубен» обидчику гораздо проще и быстрее.
- Что уж говорить о детках, имеющих проблемы с развитием речи, такими как задержка, дизартрия или просто непоставленные звуки.

# ПРИЧИНА ДЕТСКОЙ АГРЕССИИ 2: РЕБЕНОК ПРОБУЕТ НОВУЮ МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ.

- Еще одна из причин детской агрессии связана с тем, что ребенок адаптируется к социуму.
- «Драться плохо»- не является генетической программой, это именно социальная норма, причем не каждого общества... Соответственно, дети пробуют драться, кусаться и т.п. так же, как они пробуют договариваться, меняться и т.д. А вот закрепится ли такая модель поведения на 100% зависит от реакции окружения.
- Если агрессией ребенок добьется желаемого (игрушки, внимания, и т.п.), то такое поведение подкрепится. И если такое поведение подкрепится один раз, то ничего страшного не произойдет, а если это будет происходить раз за разом, то агрессия ребенка станет постоянной моделью поведения. В таком случае потребуется коррекция детской агрессии.

## ДИСГАРМОНИЯ В СЕМЬЕ.

- Дети растут не сами по себе, огромной влияние на них оказывает окружение. В первую очередь я имею в виду, конечно, же семью. Именно дисгармония внутри семьи часто является одной из причин детской агрессии. Сюда я отношу и дисгармонию в паре ребенок-родитель, и в паре муж-жена, и в паре родители-бабушки, дедушки.
- Помните любой, даже скрытый конфликт в семье отражается на ребенке. Он может выражаться по-разному, например, истериками или страхами, не только агрессией.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО НАКАЗАНИЯ В ВОСПИТАНИИ.

- Нереально объяснить ребенку, что нужно решать проблемы не кулаками, при этом самому использовать агрессию в жизни. Если мама с папой разговаривают только криками и руганью, то ребенок тоже будет ругаться. Если родители используют ремень в качестве воспитывающего элемента, то ребенок тоже будет драться. Причем, скорее всего, агрессия у такого ребенка будет проявляться не только с родителями, а с более слабыми детьми и животными.

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК БЬЕТ РОДИТЕЛЕЙ?

- Сразу хочу отметить, что речь пойдет о детях возраста до 3-3,5 лет. Именно в этот период обычно вопрос о детской агрессии стоит особенно остро.
- Первые прецеденты обычно бывают, когда годовалый ребенок дерется. В этих ситуациях чаще всего ребенок бьет маму. Потому что именно мама в этот период — самый близкий для него человек. Часто это бывает просто от переполняющих малыша эмоций. Ведь ребенок в год еще не может оценить, делает ли он больно другому. И поэтому бывает, что от переполняющих эмоций ребенок ТАК вцепляется в маму, что ей больно до слез.
- В таких ситуациях надо понимать, что ребенок причиняет боль маме не специально. Или может быть другой вариант: ребенок бьет родителей по лицу от радости, или просто ему интересно, как это происходит.

# Задача взрослых в таком случае:

- ▣ **1. Точная обратная связь.** Многие родители смеются, когда их бьет такой маленький ребенок. Ведь частенько это даже не больно, а со стороны смотрится забавно (как Моська на Слона). Но своим весельем мы показываем ребенку, что одобряем его поведение.

И чего же тогда удивляться, если такое «развлечение» закрепляется потом? Очень важно правильно демонстрировать свои эмоции ребенку. Если ребенок ударил маму, сделал ей больно, она должна расстроиться, сказать об этом словами, которыми обычно говорит ребенку, когда тому больно. Ведь как иначе он будет учиться понимать последствия своих поступков?!

- ▣ **2. Демонстрация приемлемого способа выражения эмоций.**

Объясняем ребенку, что маму бить нельзя, а можно вот так обнять, или вот так погладить. Очень важно не просто запретить, но и дать альтернативу, ведь ребенку все равно надо как-то свои эмоции выразить.

## РЕБЕНОК БЬЕТ МАМУ, КОТОРАЯ ЕМУ ЧТО-ТО ЗАПРЕЩАЕТ. КАК ЖЕ ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ?

### **▣ ВО-ПЕРВЫХ, НАДО ПРОДУМАТЬ СИСТЕМУ ЗАПРЕТОВ.**

То есть, подумайте, что действительно опасно для карапузика, а что можно переставить, поднять повыше, чтобы убрать из доступа ребенка.

Большое количество запретов вызывает пропорционально большую агрессию у ребенка. Зачем нам самим провоцировать ребенка? Запретов не должно быть много, но они должны быть точные, твердые и непоколебимые. Тогда ребенок будет гораздо спокойнее на них реагировать.

## □ **ВО-ВТОРЫХ, НЕОБХОДИМО ПРОДУМАТЬ ОТВЛЕКАЮЩИЕ МАНЕВРЫ.**

Иногда бывает, что даже если запретов не много, ребенок все равно упорно пытается их нарушать. Надо придумать, чем же мы можем его отвлечь, придумать альтернативу.

Ну, например, у вас активный малыш, который любит залезть на спинку или боковину дивана и прыгать оттуда на сиденье. Конечно, у вас каждый раз инфаркт, т.к. ребенок может навернуться на пол. А когда вы это запрещаете, ребенок начинает драться.

**Решение:** найти что-то безопасное, на чем можно так же весело прыгать. Это может быть спортивный мат или старый матрац, или специальные мягкие большие подушки. В итоге — ребенок счастлив, мама спокойна.

## БЬЕТ МАМУ?

1. Если ребенок дерется с родителями постоянно, то вполне можно предсказать такое поведение. Можно перехватить руку во время замаха и очень строго, но без злости, сказать, что нельзя драться. При этом очень важен зрительный контакт.

Потом вы озвучиваете эмоции ребенка («Я понимаю, ты расстроен»), объясняете причину запрета («нам сейчас надо идти ложиться спать, иначе мы вечером не сможем пойти гулять и не увидим твоих друзей»), даете альтернативу или «замануху» («пойдем скорее в кроватку, там тебя уже заждался, наверное, сон про Лунтика»). При необходимости повторить.

## БЬЕТ МАМУ?

2. Бить ребенка – крайняя мера. Иногда она срабатывает, но очень часто это выглядит так: сидит мама и дочка. Девочка бьет маму, та в ответ бьет дочь по руке и говорит: «Нельзя драться!» Девочка опять бьет маму... история повторяется. Девочка из ситуации выносит: «Драться можно, мама ведь дерется». С этим не поспоришь. Я еще понимаю такую ситуацию, если мама немного бьет ребенка и говорит: «Вот, смотри, тебе больно, а ведь мне тоже больно, когда ты меня бьешь».

Те или иные формы агрессии характерны для большинства дошкольников. Практически все дети ссорятся, дерутся, обзываются и пр. Обычно с усвоением правил и норм поведения эти непосредственные проявления детской агрессивности уходят, уступая место более спокойным формам поведения. Однако у определенной категории детей агрессия как устойчивая форма поведения не только сохраняется, но и развивается, трансформируясь в устойчивое качество личности. В итоге снижается продуктивный потенциал ребенка, сужаются возможности полноценного общения, деформируется его личностное развитие.

Очевидно, что каждый агрессивный акт имеет **определенный повод и осуществляется** в какой-то конкретной ситуации. Чтобы лучше понять причины и цели агрессивного поведения, нужно посмотреть, в каких ситуациях, т.е. когда и зачем дети ведут себя агрессивно.

**Среди ситуаций, провоцирующих агрессивность детей, можно выделить следующие:**

- **привлечение к себе внимания** (например, мальчик вырывает книгу у девочки, разбрасывает игрушки, начинает громко лаять, изображая злую собаку, чем, естественно, привлекает к себе внимание);
- **ущемление достоинств другого с целью подчеркнуть свое превосходство.** Заметив, что партнер расстроился из-за того, что у него не хватает деталей конструктора, мальчик кричит: «Ха-ха-ха, так тебе и надо, у тебя ничего не получится, ты плакса и нытик»;
- **защита и месть** (в ответ на «нападение» или насильственное изъятие игрушки дети отвечают яркими вспышками агрессии);

- **стремление быть главным** (например, после неудачной попытки занять первое место в строе мальчик отталкивает опередившего его друга, хватая за волосы и пытается стукнуть головой о стену);
- **стремление получить желанный предмет** (чтобы обладать нужной игрушкой, некоторые дети прибегали к прямому насилию над сверстниками).

# 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.

## ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ДЕТЬМИ С АГРЕССИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ:

- ✓ Упорядочить систему требований, следите за своими поступками, показывая личный (положительный) пример.
- ✓ Поддерживайте дисциплину, выполняйте установленные правила.
- ✓ Дайте понять ребёнку, что вы его любите таким, какой он есть.
- ✓ Собственным примером приучайте ребёнка к самоконтролю.
- ✓ Направьте его энергию в положительное русло: в спорт, где ребёнок может научиться контролировать эмоции, управлять своим поведением (бокс, ушу, рисование, пение, плавание, бег).

## Рекомендации по эффективному

- ✓ **Взаимодействуйте с детьми с агрессивным поведением**  
Предъявляя ребёнку свои требования, учитывайте его возможности, а не свои желания.
- ✓ Игнорируйте лёгкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих.
- ✓ Включайте ребёнка в совместную деятельность, подчёркивайте его значимость в выполняемом деле.
- ✓ На проявление агрессии устанавливайте жёсткий запрет в том случае, когда агрессия, не являясь защитной реакцией, служит для ребенка своеобразным «развлечением».

## Рекомендации по эффективному взаимодействию с детьми с агрессивным поведением

- ✓ Научите ребёнка жалеть окружающих. Он должен понять, что своим поведением доставляет огорчение, причиняет страдания близким людям.
- ✓ Никогда не заставляйте ребенка забывать, что он добрый (скажите ему: «Зачем ты так делаешь, ведь ты хороший, добрый!»).
- ✓ Если у ребёнка 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.

# Чтобы предупредить формирование агрессии нужно:

- ✓ следить за содержанием фильмов и мультфильмов, которые просматривает ваш ребёнок.
- ✓ следить за друзьями ребёнка, их поведением, а так же ознакомиться с играми, в которые играют дети.
- ✓ развивать любовь и доброжелательные отношения с братиками и сестренками.
- ✓ и главное любить и понимать своего ребенка.

# Игры, которые помогут вам снять напряжение у вашего

## «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.

# Игры, которые помогут вам снять напряжение у вашего ребёнка

## **«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 «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.