

# Детская агрессия. Что делать, если ребенок проявляет агрессию?

Подготовила педагог-психолог МБУ Родник  
Рехтина А.Н.

2020

# Содержание

Введение

1. Виды и причины детской агрессии.
2. Что делать, если ребенок проявляет агрессию?
3. Упражнение «Мозговой штурм»

Заключение

Список литературы

# Введение

Почти в каждом коллективе детей встречается хотя бы один ребенок с признаками агрессивного поведения. Также, агрессивное поведение детей встречается в семьях. Что делать, если ребенок стал проявлять агрессию по отношению к сверстникам или к взрослым?

Родителям важно знать методы профилактики и коррекции агрессивного поведения ребенка.

Но перед тем как предпринимать действия по коррекции детской агрессии, нужно разобраться с причинами ее возникновения.

Агрессия — действие, направленное на достижение личной цели, интересов, отстаивание собственных границ. Оскорблять кого-то, давать обидную оценку, бить, кидать, кричать на кого-то, разрушать, убивать - это проявления агрессии. Агрессией также является месть — «око за око» и физическая защита своих интересов или интересов близких людей.

Злость и агрессия заложены в человеке от природы. Они носят с биологической точки зрения адаптивный характер — защита своих интересов ради выживания, реакция на угрозу.

Ребёнок не делает «паузы» между злостью и агрессией, злость мгновенно реализуется им в агрессивном импульсе: подошёл и укусил, ударил совком по голове, швырнул и разбил игрушку.

При этом родители очень часто «запрещают» и злость, и агрессивное поведение, не разделяя их, не помогая ребёнку понять, что он разозлился (злиться можно) и сделал больно другому - этого делать нельзя. Важно научить ребёнка злиться: сказать о чувстве злости, топнуть ногой, но не нарушать границ другого человека агрессивным действием. У любого выбора есть последствия, и важно, чтобы это правило ребёнок усвоил.

Какие чувства могут вызывать злость и агрессию? Это чувства беспомощности, зависти, страха, вины, стыда и другие - целый комплект негативных переживаний. Положительные чувства (в норме) злости не вызывают, так как не являются угрозой для безопасности, самооценки, личных интересов.

С помощью агрессии человек создаёт свой мир, изменяя среду «под себя» (в отличие от приспособления к среде). С помощью агрессии человек узнает о собственных границах и о границах других людей. Агрессия - это внутренняя сила, способная быть не только разрушительной, но и созидательной, если агрессивные побуждения осознаются и поддаются контролю.

Агрессивное поведение также может быть вызвано в результате ошибок в воспитании, невнимания к ребёнку со стороны родителей, это может быть защитная реакция на враждебный окружающий мир или признак серьёзного психического расстройства.

# 1. Виды и причины детской агрессии.

1. Прямая агрессия направлена точно на объект, вызывающий раздражение.

Прямая агрессия может быть:

- физической (агрессия проявляется в виде грубого применения силы, например, драки и порчи вещей);
- вербальной (угрозы, крики, оскорбления);
- невербальной (экспрессивной, выражение мимикой, жестами);

2. Косвенная агрессия направлена на доступные объекты, на которые безопасно выплескивать эмоции. (К примеру, если ребенок обижен на отца, он может бить младших братьев и сестер или более слабых сверстников.);

3. Аутоагрессия — это самообвинение, самоунижение, нанесение себе телесных увечий, ребенок грызет ногти, выдергивает себе волосы, бьет себя;

4. Мотивационная агрессия — заранее спланированная, к примеру, школьник бьет одноклассника, который ранее чем-то его зацепил (отложенная во времени, месть);

5. Инструментальная агрессия используется для получения желаемого, порой неосознанно: ребенок кричит и скандалит в магазине, требуя от матери купить то, что он хочет. Если такое поведение закрепилось, инструментальная агрессия может сопровождать прямую, косвенную и аутоагрессию.

# Причины появления агрессии у детей

## 1. Дисгармония в семье и нарушение эмоциональных внутрисемейных отношений.

Именно дисгармония внутри семьи чаще всего является главной причиной детской агрессии. Сюда относится и дисгармония в паре ребенок-родитель, и в паре муж-жена, и в паре родители-бабушки, дедушки. Ребенок берет пример прежде всего с родителей, с того, как они выражают свои эмоции окружающим. И если в порыве гнева родитель не научился себя контролировать, от ребенка можно ожидать такого же поведения. Невозможно объяснить ребенку, что нужно решать проблемы не кулаками, при этом самому использовать агрессию в жизни. Если мама с папой или с бабушкой и дедушкой 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. Любой, даже скрытый конфликт в семье отражается на ребенке.

С рождения ребенок полностью зависит от родителей, как физически, так и эмоционально. Любовь, доверие и чувство защищенности, как между родителями, так и по отношению к ребенку являются важнейшими составляющими правильного развития ребенка. Могут сыграть значение в появлении агрессивности у ребенка невыполнение обещаний или непоследовательность в системе поощрений и наказаний. Часто родители просто срываются на своих детях после тяжелого трудового дня.

Также агрессию ребенка может вызвать: -1. некорректная критика, например, унижительные замечания ребенку, 2. наказание в самом неподходящем для этого месте. Если так поступят со взрослым, взрослый может постоять за себя, а ребенок еще нет, и, учитывая, что ребенок еще не полностью сформировался психологически (мозг в процессе роста), это может заметно пошатнуть его самомнение и чувство собственного достоинства. 3. Ограничения активности ребенка из-за страха за его жизнь, 4. негативные эмоциональные условия жизни. 5. Не установление вовремя границ для ребенка родителями. 6. Чрезмерно строгое, запугивающее воспитание, 7. вседозволенность или разные стили воспитания у разных членов семьи, направленные на одного и того же ребенка.

Если в семье с ребенком жестко обращались, у ребенка может возникнуть следующая стратегия совладания: идентификация с агрессором. Его били, теперь он будет бить. Быть в мире сильным, чтобы больше не били. Бывает так, что родитель может «провалиться» в свою травму детского возраста, когда его ребенок достигает такого же возраста как тогда родитель. За агрессивным поведением родителя часто стоит его боль. Что делать в таком случае родителю? Отслеживать у себя эти паттерны поведения, стратегии. Отслеживая у себя, заботиться о себе, понимать, что в этих моментах адекватность снижается. Обратиться к психологу.

Человеку контролировать себя, когда он в сильном стрессе сложно. Хорошо присматриваться к своим переживаниям, бережно относиться к себе и не доводить себя до стресса. Или если все-таки дошло до стресса, подумать, где можно получить помощь. Когда есть понимание, откуда идет твой страх, можно как-то с этим работать.

## **2. Ребенок пробует новую модель поведения.**

Ребенок адаптируется к социуму. «Драться плохо»- не является генетической программой, это именно социальная норма.

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 и будет происходить раз за разом, то агрессия ребенка станет постоянной моделью поведения. В таком случае потребуется коррекция детской агрессии.

## **3. Ребенок дерется из-за незрелости речи.**

Слабое развитие речи является одной из самых распространенных причин детской агрессии в дошкольном возрасте (до 7 лет). Большинство детей с 4 лет уже хорошо разговаривают, но чтобы, например, отстоять свою игрушку на словах, ребенку требуется гораздо больше времени и мысленных усилий. Ударить обидчика гораздо проще и быстрее.

## **4. Запрет на физическую активность**

Часто вспышки агрессивного поведения ребенка напрямую спровоцированы установками или запретами взрослых.

Представьте, что живой и активный ребенок провел день со строгой няней. Его поведение жестко контролировалось, а попытки поиграть в шумные подвижные игры пресекались. Если ребенок целый день не имел возможности открыто проявлять свои эмоции, как положительные, так и отрицательные, не мог физически разрядиться, то разрядку предстоит наблюдать родителям. Его агрессия будет обусловлена накопившимся переизбытком энергии.

## 5. Недовольство собой

Часто это вызывается не объективными причинами, а отсутствием эмоционального поощрения от родителей, которое приводит к тому, что дети не научаются любви к себе. Для ребенка (как и для взрослого) жизненно важно, чтобы его любили не за что-то, а просто за сам факт существования - немотивированно. Самое жестокое наказание не наносит ребенку такого непоправимого вреда, как отсутствие любви к себе и поощрения. Если ребенок не любит себя, считает себя недостойным любви, то он не любит и других. И потому агрессивное отношение к миру с его стороны вполне логично.

## 6. Чувство вины

Повышенную агрессивность могут проявлять совестливые дети. Такие дети испытывают чувство вины и чувство стыда по отношению к тем, с кем поступили плохо или кому причинили вред. Ребенок испытывает гнев и агрессию по отношению к тому, кого обидел. Поскольку оба эти чувства довольно неприятны и не приносят радости, они и у взрослых нередко перенаправляются в адрес тех, к кому они испытывают эти чувства.

Чтобы научиться справляться с ситуациями вины, научиться брать на себя ответственность, ребенку понадобится время, и поддержка родителей.

А главное – пример родителей, видеть, что они в состоянии достойно справляться с подобными ситуациями. (18)

## 7. Заболевание центральной нервной системы

В более легких случаях с детской агрессивностью работают родители в контакте с психологом или психоневрологом, параллельно с лечением основного заболевания.

Неспровоцированная агрессивность, асоциальность, неадекватность поведения ребенка, особенно внезапно возникшая, может быть и одним из симптомов таких тяжелых расстройств, как эпилепсия, шизофрения. В этом случае необходимо тщательное обследование ребенка и при необходимости – лечение у детского психиатра.

## 8. Агрессивность как средство психологической защиты.

У взрослых существует поговорка: «Лучшее средство защиты – это нападение». Дети дошкольного возраста этой поговорки, скорее всего, не знают, но пользоваться психологическими механизмами, лежащими в ее основе, вполне умеют. Как правило, такой способ защиты избирают дети с сильным типом нервной системы, обладающие холерическим или сангвиническим темпераментом. Для флегматиков такой способ защиты неприемлем, так как требует слишком много внешней активности, которой они избегают.

## 9. Нарушенная исследовательская активность ребенка (часто выглядит как неспровоцированная детская агрессивность)

Совсем маленький ребенок ткнет ногой в бок собаку и отбежит. Ударит песочной лопаткой сверстника и смотрит не зло, а с любопытством – что будет?

Шлепнет бабушку по щеке ладошкой и смеется. Бабушке обидно, а ему весело. Такой род «исследований» часто встречается у детей с нарушением развития эмоциональной сферы.

Такие дети просто неспособны оценить эмоциональные последствия своей активности. Для них что постучать палкой по доске, что по спине у соседа – и то, и другое всего лишь объект для исследования. Настоящей агрессивности в них поначалу нет, но когда их поступки встречают естественный отпор (для взрослых естественный, а для ребенка с эмоциональными нарушениями или завышенным болевым порогом совершенно непонятный), то они могут и «озвереть», так как морально-нравственный компонент у детей находится в тесной связи с развитием тонкой эмоциональности.

Такие дети плохо чувствуют состояние других людей, не умеют сочувствовать, жалеть. Они часто грубы (однако не злобны) в повседневном обращении, с трудом усваивают правила вежливости. Им обычно интересны подвижные или настольные игры с четкими и несложными правилами. Играть в сложные сюжетно-ролевые игры с меняющимся эмоциональным наполнением ролей они не любят, так как чувствуют себя в таких играх малокомпетентными.

Часто таким образом дети защищаются от сознательного или бессознательного неприятия их родителями или другими членами семьи, и тогда их агрессивность служит лишь проявлением гораздо более серьезного и тяжелого по своим последствиям нарушения – отсутствия базового доверия к миру.

## 10. Телевидение, Интернет и другие СМИ.

Причину возрастания детской жестокости до пугающих размеров именно в 20-21 веках многие специалисты видят в распространении и доступности телевидения и Интернета.

Самые популярные и захватывающие фильмы и мультфильмы непременно содержат жестокие и грубые сцены, которые сильно влияют на несформированную детскую психику.

## 11. Кризис 3 лет

Наиболее часто за агрессивность принимают детское упрямство в возрасте от двух до четырех лет. В этот период ребенок настойчиво и достаточно последовательно отстаивает свою физическую автономию от родителей. «Не буду», «не пойду», «не хочу», «я сам» — слышится в этот период практически постоянно.

Если на ребенка в это время очень «давить», то есть тащить его волоком гулять, когда он не хочет идти, или одевать насильно, когда он не хочет одеваться, то можно получить тот тип сопротивления, который легко принять за самую настоящую агрессивность. Но все же это не агрессия, а всего лишь сопротивление. Кризис трех лет проходит, и ребенок развивается дальше.

## 2. Что делать, если ребенок проявляет агрессию?

Если упустить благоприятный момент, в дальнейшем развитии ребенка возникнут проблемы, которые помешают полноценному становлению его личности, раскрытию индивидуального потенциала. Дети нуждаются в коррекции агрессивности, поскольку она искажает их представление о реальности, заставляя видеть в окружающем мире только враждебность и пренебрежение к себе.

Как вести себя родителям в случае проявления их детьми агрессивного поведения:

### 1. Разделять личность и поступок

Вместо «Ах, какая плохая девочка», говорить: «Ах, какой плохой поступок». Тем самым даем ребенку понять, что он не перестал быть любим, а вот поступок плохой и делать так больше не нужно. Нельзя оскорблять ребенка, обзывать ребенка.

### 2. Называть чувства ребенка и делиться своими чувствами

Таким образом давать чувствам место и возможность их прожить. Например: «Ты капризничаешь, потому что устал...». «Ты злишься, что в этот раз ты не справился с заданием...».

Помочь ребенку выразить то, что чувствует, что переживает: «Конечно, тебе обидно...», «Наверное, тебе кажется, что весь мир настроен против тебя...», «Тебе стыдно за этот поступок, и тебе кажется, что одноклассник не простит тебя...» Важно помочь ребенку

избавиться от эмоционального напряжения, сохранять контакт со своими чувствами.

Вместо того, чтобы отчаиваться и упрекать ребенка в агрессивном поведении или непослушании, лучше выразить свое огорчение: «Как жаль, что ты ошибся (ошиблась) и поступил неправильно, ведь и сам теперь расстроен из-за этого».

Родитель учит ребенка обращать внимание на чувства и эмоции, т. е. контролировать их и управлять. При этом устанавливаются добрые, спокойные детско-родительские отношения, понижается противоречивость, несогласие, злоба ребенка.

### 3. Уважение к личности ребенка.

Хорошо считаться с мнением ребенка, воспринимать всерьез его чувства. Предоставлять ребенку достаточную свободу и независимость, за которую ребенок будет сам нести ответственность. Показать ему, что в случае необходимости, он может попросить совет или помощь. У ребенка должна быть своя территория, своя какая-то сторона жизни, вход на которую взрослым позволен только с его согласия. У детей могут быть детские секреты.

### 4. Похвала ребенка.

Когда дети реагируют должным образом, можно закрепить, сказав: "Мне нравится, как ты поступил". Дети лучше реагируют на похвалу, когда видят, что родители действительно довольны ими.

5. Предоставлять возможность ребенку получить эмоциональную разрядку в игре, спорте и т. д. Можно завести специальную "сердитую подушку" для снятия стресса. Если ребенок чувствует раздражение, он может поколотить эту подушку. (18)

## 6. Установление границ и правил.

Вводить ограничения, правила в области разрешения конфликтов, например, «У нас дома не дерутся, конфликты решаются не слишком громко!». «На кухне не деремся, деремся только в детской» или «Деремся только по четвергам!» – вы хозяйева, и какие правила считаете правильными, такие и устанавливайте! (22)

Границы нужны, чтобы дети слышали других людей. «Помолчи, дедушка спит!», «Не трогай младшую сестру!», «Сейчас говорить будет учитель». Границы формируют умение чувствовать, сочувствовать, понимать, учитывать мнение других людей.

Ребенок должен быть грамотно информирован что можно, что нельзя, какие правила есть в семье.

Все, что вы предлагаете ребенку в качестве границы, должно проходить «проверку на лошадиность». Исходя из известной истины, вы можете подвести лошадь к воде, но не сможете заставить ее пить. Вы ставите перед ребенком тарелку гречневой каши (он, естественно, именно сейчас хочет рисовую) и у него - выбор: есть гречку или пойти спать голодным. Граница обозначена: «ничего другого на ужин нет». Но вы не можете сказать: «Щас ты съешь у меня эту кашу!» Потому что это не проходит проверку: запихнете насильно - ребенок вернет вам её рвотой. (19)

«Детям необходимы границы, рамки, чтобы знать, что можно, а чего нельзя, и понимать, как себя вести. Если родители их не обозначают, ребенок будет нащупывать их сам, путем проб и ошибок. Устанавливать границы непросто, нужно преодолевать недовольство и сопротивление ребенка, но абсолютно необходимо».

«На самом деле задача родителей – не реагировать, когда «гром грянул», а вовремя вводить правила и запреты, последовательно их придерживаться, постепенно расширяя границы дозволенного. Важно уметь говорить «нельзя» в спокойной обстановке, а не только тогда, когда что-то произошло и родитель недоволен ребенком». Гораздо эффективнее показать делом, чем словами.

Правила – это не принуждение, а просто заведенный в семье порядок, когда у каждого есть свои права и есть обязанности. И все это не ограничение свободы, а условие пользования свободой».

«Прежде всего надо понять, что дело не в количестве потраченного на ребенка времени, а в качестве общения между родителем и ребенком. В эссе Эриха Фромма «Искусство любить» описаны четыре важнейших элемента любви: забота, ответственность, уважение и знание».

«Забота проявляется в чутком и внимательном отношении к потребностям и благополучию ребенка».

«Для нормального развития детям нужна комфортная среда, где бы они чувствовали себя детьми, а над ними был бы сильный взрослый, который обеспечит безопасность, возьмет на себя ответственность, в случае чего приструнит, потому что знает, что правильно и как надо».

«Ответственность не означает гиперопеку и чрезмерный контроль. ... Надо найти золотую середину, чтобы держать руку на пульсе и отпускать её, если ситуация позволяет. ... Для каждого возраста есть ключевые темы, к которым нужно быть особенно внимательными. Для малышей это смена обстановки или няни, для младших школьников – отношения с учителями, оценки и успехи в школе, для подростков – общение со сверстниками, личная жизнь, первая любовь» (возрастная психология, в книге Л.В. Петрановской «Тайная опора в жизни ребенка» дана возрастная периодизация жизни ребенка).

«Родители несут ответственность и за отношения с детьми. Абсолютно недопустимо и безответственно обижаться на ребенка, игнорировать его, в качестве наказания не разговаривать с ним по две недели. ... Проявить гибкость, снять напряжение и установить теплый контакт – это уровень компетенции и ответственности родителей, а не детей».

«Как ребенок может ощутить, что его уважают? А как ощущает это взрослый? Людям важно, когда интересуются их мнением, внимательно слушают, перебивают или нет, делятся ли информацией, приглашают ли к обсуждению. Нас уважают, если общаются с нами на равных, вежливо, доброжелательно, без попыток навязать свое мнение и подчинить своей воле, сотрудничая, а не манипулируя».

«Имеет значение и тон голоса: мягкий или грубый, спокойный или резкий, доброжелательный или раздраженный ( «Подойди сюда, я сказала!», «Ну-ка прекрати немедленно!»)» (16)

## ▶ 7. Контейнирование чувств ребенка

«Способность одного человека быть для другого контейнером, дать ему утешение и успокоение в своих объятиях, называют способностью к контейнированию — от слова «вместилище». Что вмещает контейнер? Те самые чувства, с которыми человеку не под силу справиться самому. Боль, страх, обиду, разочарование — всё то, что человек испытывает в ситуации сильного стресса».

У ребёнка пока ещё «контейнер» маленький, поэтому важная задача взрослого — взять недостающую часть на себя и помочь ребёнку со временем сформировать свой «контейнер», чтобы он мог в будущем сам справляться с жизненными сложностями. Важно понимать, что дети формируют свой «контейнер» только с помощью взрослых. Если взрослые по каким-то причинам не могут контейнировать эмоции ребёнка, то в будущем у такого ребёнка будут сложности с преодолением фрустраций.

Программа привязанности диалогична: запрос ребенка (мне нужно! мне страшно!) — ответ взрослого (я помогу! я защищу!). Если на запрос надёжно следует ответ, цикл программы закрывается и процесс идет дальше. Когда потребность щедро и с радостью удовлетворена родителем, ребенок освобождается от нее. Именно полностью удовлетворенная потребность быть зависимым, получать заботу и помощь приводит к независимости и к способности обходиться без помощи.

«Важно следить за тем, чтобы ребенку не было страшно в отношениях с родителем и в мире вообще. Познавательная активность не терпит сильного и длительного стресса. Если ребенку очень плохо, страшно, одиноко, ему не до новых знаний».

«Если родитель хочет, чтобы ребенок его услышал и понял, важно прежде всего успокоить его лимбическую систему (систему мозга, отвечающую за эмоции). Вывести из стресса, дать понять, что родители по-прежнему его родители, и по-прежнему готовы защищать и заботиться. Обнять, утешить, проговорить его чувства, чтобы он понял, что родители с ним на связи, понимают и чувствуют его».

«Когда мы обнимаем, утешаем, защищаем ребенка, мы, конечно, не думаем о том, что, может быть, несколько десятков лет спустя именно эти наши слова, наши объятия, наша любовь могут спасти его от депрессии, от опасного пренебрежения собой, от роковой ошибки, от капитуляции перед бедой или болезнью. Но именно так оно и работает. Когда детство кончается, привязанность остается с ним – навсегда. Его тайная опора».

(12)

## 8. Выход из замкнутого круга «Я плохой»

Давайте на минуту представим, что ребенок хочет быть хорошим и вести себя хорошо. Он хочет поступать правильно. Он хочет быть в тесной связи с родителями.

Но иногда он попадает в замкнутый круг «я плохой ребенок». Как это работает?

Ребенок испытывает какие-то сильные эмоции – например, гнев, фрустрацию, тревогу или разочарование. Он совершенно не понимает, как ему справиться с этим сильным чувством, поэтому он выдает простую реакцию – проявляет агрессию: кидается вещами, хлопает дверьми, толкает младшую сестру.

Сразу после того как он демонстрирует подобное поведение, он чувствует себя ужасно.. Возможно, он даже шокирован собственными действиями. Первая мысль, которая приходит к нему в голову: «Я плохой».

Как только взрослый, оказывается рядом с ним, он выдает ответную реакцию на его поведение: кричит, делает замечания, повторяет правила, о которых с ребенком договорились.

Реакция родителя подтверждает его мысль, и он говорит себе: «Видишь, мама тоже считает, что я плохой». Чем чаще он повторяет эту мысль про себя, тем больше он ей верит. А чем больше он ей верит, тем чаще его внешнее поведение это отражает.

Стыд – это мощная сила, которая замыкает этот круг. Когда ребенок чувствует себя плохим, стыд нашептывает ему «Ты не заслуживаешь, чтобы тебя любили».

И вдруг ребенок начинает защищаться. Он пытается игнорировать свои ужасные чувства и прекращает вызывающее поведение, чтобы показать себя хорошим и любящим, и вопреки очевидному говорит: «Я не злюсь» или «Я не толкал сестру».

Некоторые дети в такой ситуации отталкивают взрослого, словами или действиями говоря: «Уйди от меня! Не видишь, я накосячил? Я плохой. Я не заслуживаю любви».

Эти дети застряли в замкнутом кругу. Им нужна ваша помощь.

**Размыкая замкнутый круг.**

Как правило, родители и не подозревают, как много стыда испытывает их ребенок.

Родителю поведение ребенка кажется личным выпадом против них. Кажется, что ребенок специально упрямится, или что он знает, как в конкретной ситуации вести себя лучше, но назло не делает этого. И иногда так оно и есть.

Но для большинства детей возмутительное поведение, – это знак того, что они застряли в замкнутом кругу вины и стыда.

Что если, вместо того чтобы придумывать «правильное наказание» для того или иного проступка ребенка, родитель поможет ему выбраться из этого замкнутого круга? Что если покажет ему выход?

Вот несколько способов это сделать:

1. Поработать над собой.

Очень трудно будет помочь ребенку, если родитель сам увяз в чувстве стыда. Хорошо уделить немного времени тому, чтобы проанализировать собственные родительские триггеры, из-за которых обычно приходите в ярость, найти время для заботы о себе, придумать поддерживающие вас фразы для подобных ситуаций. Вместо того чтобы ругать себя за прошлые ошибки, поблагодарите себя. Обратитесь за поддержкой к друзьям или специалисту (психолог, психотерапевт) – это поможет закрепить изменения.

2. Берите паузу в критических ситуациях.

Когда дети ведут себя агрессивно или кричат, естественной реакцией родителя будет ответить агрессивно и накричать. Это только усиливает замкнутый круг, в который попал ребенок. Когда в следующий раз захочется закричать, сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы успокоить эмоции, а затем отвечайте. Усмирить бурю внутри поможет напоминание себе: «то, что происходит – не катастрофа».

3. Смотрите не на внешнее поведение ребенка, а вглубь.

Многие родители ощущают необходимость наказать или «преподать урок», когда их дети выходят из берегов. Если ребенок кидается игрушками, топает ногами и бьет младшего брата, это знак того, что он не может сам собой управлять, или что он нуждается в новых способах справляться с сильными чувствами, которым его научит взрослый. Иногда родителю потребуется провести небольшую «детективную» работу, чтобы понять, какие мысли и чувства запускают то или иное поведение вашего ребенка.

4. Проявлять эмпатию к ребенку, когда он испытывает трудности.

Например: «Перевести тот сложный комплекс эмоций, которые испытывает ребенок, в слова: «Тот конструктор никак не собирался так, как ты хотел, верно? Невольно захотелось разломать и раскидать его, так что теперь нужно начинать все сначала. Ты не хотел швырять его об стену, правда? Это действительно сложно — доделать что-то до конца, когда не получается».

Нет необходимости одобрять деструктивное поведение ребенка, чтобы показать ему, что вы его понимаете.

5. Устанавливать границы мягко

Создание безопасной среды и установление границ важно, но это не стоит делать жестко. Опуститесь на уровень ребенка, если это возможно. Предложите объятие или, в зависимости от ситуации, ненадолго оставьте ребенка в покое в вашем присутствии. Если ребенок хочет вас ударить, отклоняйте его руки мягко и спокойно, не применяя силу. Излучайте спокойствие и уверенность, и тогда ребенок услышит исходящее от вас послание: «Это кажется большим и страшным, но вместе мы справимся. Я здесь, с тобой».

**Почему это работает**

Если вы хотите помочь ребенку выбраться из замкнутого круга вины и стыда, то нужно захотеть установить контакт с ребенком сначала на эмоциональном уровне и только потом корректировать его поведение.

Родитель может уже быть на грани, готовый сделать все что угодно, чтобы уже прекратить эту детскую истерику, плач или агрессию, чтобы вернуть спокойствие в дом. Но парадокс в том, что как только родитель искренне говорит или своими действиями показывает: «Я вижу, чтобы тебе трудно, И я люблю тебя в этот момент», для стыда не остается больше места. И ребенок выбирается из ловушки!

Теперь он может научиться справляться с фрустрацией, преодолевать тревогу и спокойно относиться к собственному несовершенству, поскольку он знает, что его любят безусловно, что бы ни случилось. (17)

# 3. Упражнение «Мозговой штурм»

На листе бумаги написать:

1. Плюсы, позитивные стороны чувства злости, что она дает человеку.
2. Минусы, отрицательные стороны чувства злости.
3. Какая у чувства злости функция в жизни человека?

Поделиться 2-3 пунктами в чате, в последовательности: плюсы, минусы, функция по команде ведущего.

Если упражнение выполнять очно, можно использовать групповую работу. Принимаются все точки зрения, и предложения, все записывается. Далее можно проранжировать записанное и выделить основные, главные стороны.

# Заключение

Для профилактики детской агрессии нужна безусловная родительская любовь. Ребенку необходимо знать, что мама и папа его любят вне зависимости от того, как он себя ведет. Это аванс, за который ребенок платит благодарностью: «Меня любят, несмотря ни на что, а поведение (поступок) я обязательно исправлю!» Он должен чувствовать себя желанным и любимым, ведь часто одно лишь ласковое слово может снять его озлобление. В любви зарождается весна, новая жизнь. Именно любовь делает человека счастливее, так как ее лучи согревают сердца родителей и сердца детей. (18)

Принципиальная нетерпимость к насилию и уважительное обращение с ребенком.  
Природа не терпит пустых энергетических затрат, закрепляется лишь то, что эффективно работает.

Когда к ребенку прислушиваются, учитывают его мнение, это дает ощущение собственной значимости, ценности.

В дошкольном возрасте те или иные формы агрессии характерны для большинства детей. В этот период еще не поздно избежать трансформации агрессивности в устойчивую черту характера. Для этого родителям необходимо знать методы профилактики и коррекции агрессивного поведения.

«Хотите, чтобы ребенок справлялся с жизнью? Все детство утешайте, обнимайте, принимайте его чувства. Не говорите «Не плачь!», не стремитесь сразу отвлечь и развлечь. Помогайте ему проживать стресс, оставаясь живым, и выходить из него, а не глотать неприятные чувства. Пусть огорчается, плачет, боится, протестует – и пусть с вашей помощью учится принимать несовершенство мира, переходить от разочарования и протеста к утешению и примирению с реальностью».

Как только родитель меняет свое отношение, начинает контролировать свое эмоциональное состояние, вносит альтернативы в свое поведение, и таким образом, показывает ребенку разные варианты проявления себя в мире, ребенок подстраивается, научается новому поведению.

На что обратить внимание, если ребенок проявляет агрессию? Можно ответить на следующие вопросы по темам:

#### 1. Безопасность.

Обратите внимание, находится ли ребенок в безопасности?

Нет ли у него тревоги, страха? Достаточно ли у ребенка эмоциональной поддержки?

Безопасность - базовое чувство, без которого не возможно существовать. В момент опасности на инстинктивном уровне появляется реакция «бей или беги», то есть спасайся, чтобы выжить. И в такой ситуации интересоваться чем-либо не возможно. Появляется тревожное поведение, страхи, повторяющиеся, навязчивые действия. Ребенок не справляется с тем объемом эмоциональных переживаний, которые на него обрушиваются. Часто ребенок пытается избавиться от этого объема эмоций путем плача, истерик, проявления агрессии.

Чтобы совладать, справиться со страхом, нужно много энергии. На другие дела, на проявление интереса к окружающему миру может не остаться сил, ресурса.

Что можно сделать, чтобы ребенок почувствовал безопасность?

- Обратит внимание на свое эмоциональное состояние. Как вы справляетесь с чувством грусти, злости, агрессии? Что вам помогает, что делает вас устойчивым и стабильным?

- Соорудить домик, убежище, берлогу, безопасное место.

Можно накинуть на стол покрывало, принести игрушки, фонарик, то, что захочет ребенок.

Сделать домик из картона, коробки. Или придумать что-то совместно с ребенком.

- Придумать ритуал перед сном, ритуал проведения времени семьей.

Например, совместное чтение, совместная игра в настольные игры, совместное рисование, совместная подготовка обеда, чая.

## 2. Эмоциональный климат в семье

Вспомните, какое ощущение бывает, когда вы заходите в помещение, в котором люди только что сорились. Может возникнуть неудобное, неприятное чувство. Так и ребенок чувствует эмоции близких. Выносить сильный эмоциональный накал дети не могут.

Мозг маленький, он в процессе роста, опыта жизненного мало и спектр переживаний меньше чем у взрослого человека.

Когда сорятся близкие и любимые люди, ребенку становится плохо, он может посчитать себя виноватым в том, что происходит. Будет пытаться взять на себя больше, чем может, в плане эмоционального восприятия. Чтобы не происходило между взрослыми людьми, это их отношения, и ребенка они не касаются.

Обратите внимание, как проявляется эмоциональное тепло в вашей семье? Как часто в общении используете объятия, прикосновения?

Для хорошего самочувствия человеку в день нужно 8 объятий. Попробуйте ввести это правило, и выберете то количество объятий, которое вам захочется.

Также, можно использовать прикосновения к руке, спине ребенка, передавая, таким образом, чувство поддержки и участия.

### 3. Стиль воспитания

Проанализируйте свой стиль воспитания. Кто главный в вашей семье? Какие правила в семье. Какие требования к ребенку? Соответствуют требованиям, предъявляемые ребенку его возрасту?

Есть ли двойные послания? Например: «Иди сюда.» Ребенок пришел. «Что пришел?» «Перед телевизором есть нельзя.» И в тоже время родитель может иногда пойти к телевизору с едой.

Важно договориться о едином способе воспитания. Например, ситуация, когда у мамы что-то можно, а у папы нельзя, становится причиной агрессивного поведения ребенка.

4. Режим дня, отдыха и активности.

Если есть правила, хорошо, если они соблюдаются всеми.

Соблюдает ли ребенок режим отдыха и активности?

Вовремя ложится? Как скоро засыпает после того, как лег спать? Приходит к вам спать или спит в своей кровати?

Какое количество времени направляет на гаджеты?

Есть ли у ребенка возможность бегать, играть, двигаться, дышать свежим воздухом?

Есть ли у ребенка свое место в доме, квартире? Своя кровать, свои коробки, игрушки? Те предметы, которым он хозяин?

5. Обратить внимание, как ребенок проявляет агрессию?

Что он делает, когда проявляет агрессию? Умеет ли по-другому поступать?

Какие варианты поведения могут быть в этой ситуации?

Можно показать ребенку своим поведением эти варианты?

Как показать ребенку своим поведением эти варианты?

Скорректировать поведение ребенка можно показав другие пути решения ситуации или способы отреагирования чувств (грусти, злости, агрессии) своим примером.

Также можно читать терапевтические сказки для детей (выбирая сказку по возрасту и проблеме в поведении), которые предлагают альтернативные варианты поведения.

# Список литературы

1. Зыков Андрей Валерьевич, Смирнова Юлия Анатольевна  
«Первым приоритетом в образовании должно стать создание "безопасной" атмосферы в школе» <https://psy.su/feed/2465/>
2. Зыков Андрей Валерьевич  
Работа с реальными детскими группами в процессе преодоления последствий травматического опыта.  
<https://www.youtube.com/watch?v=kUG5lmgjlfU&feature=youtu.be>
3. Е. В. Мурашова «Дети взрослым не игрушки»
4. Артем Забалуев «Счастье - внутри. Как вырастить счастливого и здорового ребенка»
5. Ирина Терентьева «Конец терпению»
6. О.В. Хухлаева, Хухлаев «Лабиринты души. Терапевтические сказки»  
<https://azbyka.ru/deti/labirint-dushi-terapevticheskie-skazki-o-v-huhlaeva-o-e-huhlaev>
7. Е. В. Мурашова «Дети-тюфяки и дети-катастрофы»
8. Е. В. Мурашова Откуда берется агрессия  
<https://yandex.ru/turbo/snob.ru/s/selected/entry/22482/>
9. Л.В. Петрановская «Если с ребенком трудно»

9.5. Л.В.Петрановская, «Что надо делать всё детство, чтобы ребенок мог держать удар и справляться с жизнью.»

<https://zen.yandex.com/media/booksforyou/liudmila-petranovskaia-o-glavnom-chto-nado-delat-vse-detstvo-chtoby-rebenok-mog-derjat-udar-i-spravliatsia-s-jizniu-5f4a670178386c3879ac4e69>

10. Л.В. Петрановская. Между агрессором и жертвой

[https://yandex.ru/video/preview?text=%D0%BF%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%8E%20%D0%B0%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8E&path=wizard&parent-reqid=1605632049724556-1509883129472598423400289-production-app-host-man-web-yp-205&wiz\\_type=vital&filmId=8032347520180076942](https://yandex.ru/video/preview?text=%D0%BF%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%8E%20%D0%B0%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8E&path=wizard&parent-reqid=1605632049724556-1509883129472598423400289-production-app-host-man-web-yp-205&wiz_type=vital&filmId=8032347520180076942)

11. Л.В. Петрановская, «Об агрессии в обществе и том, как воспитать счастливых детей» <https://www.youtube.com/watch?v=5WRgBDGpWUs>

12. Л.В. Петрановская «Тайная опора в жизни ребенка», <https://educ.wikireading.ru/9138>

или «Большая книга про вас и вашего ребенка»

13. Михайлова Татьяна Владиславовна, статья интервью Людмилы Петрановской о том, почему мы кричим на детей?

<https://nsportal.ru/blog/detskii-sad/all/2013/10/12/interesnoe-intervyu-lyudmily-petranovskoy-o-tom-pochemu-my-krichim>

14. Л.В. Петрановская, статья «Почему мы кричим на детей без причины?»

<https://www.matrony.ru/horoshiy-sposob-spravitsya-s-agressiey-rebenka/>

15. Галина Щетинина, статья «Злость и агрессия. В чём разница?»

16. М. И. Мелия «Отстаньте от ребенка»

<https://zen.yandex.ru/media/booksforyou/granicy-liubov-i-svoboda-doktor-psihologii-marina-meliia-o-tom-kak-rastut-schastlivye-liudi-5dd8f57836288d3517dbc880>

17. Дмитриева Н.С., статья «Причины и последствия детской агрессии»

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2019/11/13/prichiny-i-posledstviya-detskoy-agressii>

18. Мария Никулицина, статья «Детская агрессия причина: Причины, профилактика, агрессия»

<https://www.maam.ru/detskijasad/detskaja-agresija-prichiny-profilaktika-i-korekcija-chast-1-prichiny-detskoi-agresi.html>

19. Е.В. Мурашова, статья «Дети ни при чем. Все, что выкаблучивают родители, - их ответственность»

[http://vomske.ru/news/9677-ekaterina\\_murashova\\_deti\\_ni\\_pri\\_chem\\_vse\\_chno\\_vyka/](http://vomske.ru/news/9677-ekaterina_murashova_deti_ni_pri_chem_vse_chno_vyka/)

# ПОРТРЕТ АГРЕССИВНОГО РЕБЕНКА



- Заранее настроены на негативное восприятие себя со стороны окружающих.
- В случае намеренной агрессии (нападение, порча имущества и т. п.) отсутствует чувство вины либо вина проявлена очень слабо.
- Слабо развит контроль над своими эмоциями.
- Слабо осознают свои эмоции, кроме гнева.
- Имеют неврологические недостатки: неустойчивое, рассеянное внимание, слабую оперативную память, неустойчивое запоминание.
- Не умеют прогнозировать последствия своих действий (эмоционально застревают на проблемной ситуации).
- Положительно относятся к агрессии, т. к. через агрессию чувствуют собственную значимость и силу.

## Причины агрессивного поведения:



- Нарушения эмоционально - волевой сферы:  
неумение ребенка управлять своим поведением;  
недостаточное усвоение ребенком общественных норм поведения, общения
- Неблагополучная семейная обстановка:  
отчуждение, постоянные ссоры, стрессы;  
нет единства требований к ребенку;  
ребенку предъявляются слишком суровые или слабые требования;  
физические (особенно жестокие) наказания;  
асоциальное поведение родителей;  
плохие жилищно - бытовые условия, материальные затруднения;
- Трудности обучения.
- Психологический климат в дошкольном учреждении
- Биологические предпосылки агрессивности (тип темперамента)

## **Социальные причины агрессивного поведения детей**

- Неправильное, негармоничное воспитание в семье.**
- Характер наказаний и поощрений.**
- Нарушение межличностных отношений. Провокации.**
- Новая социальная ситуация**
  
- Агрессивное поведение самих родителей как обычная модель поведения.**
- Модель воспитания или сценарий воспитания родителей.**
- Реакция на чрезмерное давление со стороны родителей и др.**
- Неудовлетворение базовых потребностей ребенка (в любви, понимании, общении, безопасности, уважении, физическом и психологическом комфорте и т.д.).**
- Прессинг успеха.**



# ЛИЧНЫЕ ПРИЧИНЫ АГРЕССИВНОСТИ РЕБЕНКА

- ▶ Особенности темперамента – чаще проявляют агрессию холерики.
- ▶ Возрастные кризисы
- ▶ Неуверенность в себе
- ▶ Чувство вины и стыда
- ▶ Страхи
- ▶ Неумение общаться
- ▶ Стремление быть главным
- ▶ Неврологические заболевания



## ВНУТРЕННИЕ ПРИЧИНЫ ДЕТСКОЙ АГРЕССИВНОСТИ:

чаще всего связаны с семьей

- частые или постоянные ссоры родителей
- физическое насилие родителей по отношению друг к другу и к ребенку
- грубость, хамство, унижение человеческого достоинства ребенка
- постоянная критика, подчеркивание недостатков ребенка, отсутствие похвалы
- непоследовательность и противоречивость в воспитании (разные требования, нечестность, непорядочность родителей)
- взаимоотношения со сверстниками (неудовлетворенность своим положением, авторитетом, желание самоутвердиться)
- биологические причины (требуется помощь специалиста)
- безысходность, защита
- неадекватность

# Причины агрессивности детей :

- - негативизм матери (ее отчужденность от ребенка, постоянная критика, равнодушие, в результате чего ребенок испытывает недостаток родительского внимания);
- - терпимость членов семьи к проявлению агрессивного поведения ребенка по отношению к другим детям и взрослым (т.е., поощрение такого поведения);
- - суровость дисциплинарных воздействий (физическое наказание, унижение, игнорирование);
- - ограничение самостоятельности ребенка;
- - авторитарное поведение родителей, когда они стремятся полностью контролировать ребенка;
- - чрезмерно уступчивое поведение родителей;
- - индивидуальные особенности темперамента ребенка (возбудимость, вспыльчивость).

Основную роль в формировании агрессивности детей играет поведение членов их семей.

Спасибо за внимание!