Педагог-психолог: Егоян С.В.

Консультация для родителей

Детская агрессивность может проявиться в самом раннем возрасте малыша, притом произойти это может резко и совершенно неожиданно для взрослых. Родителям важно не растеряться и не пускать такое поведение на самотек.

Почему ребенок проявляет агрессию

Чтобы бороться с проблемой, изначально родителям стоит подумать о ее первопричинах. **Дети открыты и бесхитростны, они редко притворяются, а все их эмоции являются выражением внутреннего состояния.** Задумайтесь, что могло послужить поводом для такого поведения! Самых распространенных причин несколько:

1. **Малыш привлекает внимание**. Многие дети проявляют агрессивное поведение еще до того, как начали разговаривать. Если ваш ребенок еще совсем маленький, то вполне вероятно, что он бьет вас, чтобы добиться «дозы» вашего времени. Когда родители часто заняты домашними делами, подолгу могут находиться за компьютером или просмотром телевизора, то ребенок, заскучав без родительской ласки, может легко «напомнить» о себе шлепками, укусами и т.п. При этом действии малыш может не и понимать, что делает взрослым больно или неприятно. Ему важен результат любой ценой, а именно получение родительского внимания.
2. **Ребенок хочет получить то, что для него запретно.** Ребенок увидел что-то интересное для себя, у него появилось желание получить какой-то предмет «здесь и сейчас», но родители отвечают отказом. Малыш вне состоянии контролировать эмоции, и с проявлением агрессии он выказывает свое недовольство по поводу сложившейся ситуации.
3. **Изучает границы дозволенного поведения, проверяет уровень «критической точки».** Эта причина чаще всего характерна для поведения детей младшего дошкольного возраста. «Что будет, если я так сделаю?».
4. **Ребенок воспитывается в железной дисциплине, слышит большое количество запретов от родителей.** Если ребенок здоров, хорошо и по возрасту развивается физически и морально, то он будет активным, «живым», любознательным малышом. Таким детям просто необходимо выплескивать накопившиеся за день эмоции. Поэтому им показано прыгать, бегать, лазать, проявлять активность. Такое состояние является нормальным, особенно для детей дошкольного возраста. Если же в семье практикуется строгая дисциплина, ребенку не позволяют быть полноценным «ребенком», требуют от него спокойного поведения, постоянного послушания, постоянно делают замечания и одергивают, то рано или поздно малыш обязательно «сорвется». Агрессия, направленная на родителей, в такой ситуации будет ничем иным, как выплеском накопившейся энергии и протестом против чрезмерно строгого отношения.
5. **Ребенок повторяет поведение родителей.** Если родители часто конфликтуют при детях, проявляют агрессию по отношению друг к другу

или же часто шлепают ребенка, то почти наверняка, что эта модель поведения будет скопирована и им самим. Притом обижать, «поднимать руку» он чаще всего будет на более слабых, например, на младших братьев-сестер или на домашних животных.

6. **Родители постоянно мотивируют ребенка «давать сдачу».** Часто взрослые, видя, что их ребенка обидел другой ребенок, требуют подойти и поколотить обидчика, «не отступать», ответить тем же. Ребенок подсознательно запомнит, что таким образом нужно всегда решать конфликтные ситуации и впоследствии легко станет применять эту модель поведения и с родителями.
7. **Малыш демонстрирует радость.** Иногда ребенок в порыве положительных эмоций может начать драться, кусаться или щипаться.
   Если ваш сын или дочь дерутся из-за вышеперечисленных причин, то не пускайте развитие дальнейших событий на самотек. Помните, что детей необходимо научить достойному поведению и аккуратному, бережному отношению к окружающим людям.

Ребенок бьет маму: что делать

Часто «под удар» малыша попадает самый близкий его человек – мама. Это объяснимо! Ведь именно мама больше всего времени проводит с малышом, часто именно она многое запрещает, контролирует, она же присутствует рядом и в период перевозбужденного поведения от недосыпания, при плохом настроении и т.п. **Если ребенок бьет вас, и вы хотите исправить эту ситуацию, то действуйте последовательно и всегда показывайте одну и туже реакцию. «Драться с мамой нельзя!» - малыш должен запомнить это выражение.** Если ребенок ударил (неважно, по каким причинам), то покажите, что вам больно и обидно. Попросите пожалеть вас и больше никогда так не поступать. «Обижайтесь» из-за драк даже тогда, когда они происходят в процессе игры. Но при этом сами не давайте сдачи! Двойные стандарты поведения редко приводят к положительным результатам, поэтому не позволяйте себе поднимать руку на малыша, если не хотите получить такие же действия в свой адрес.

Что делать взрослым, если малыш их бьет

Вдобавок к вышеописанному мы хотим подробнее рассказать о том, как вести себя взрослым, когда дети дерутся с ними. Для начала ответим на самый распространённый вопрос родителей: «Стоит ли наказывать ребенка за драки?». Теоретически наказание может подействовать, но ненадолго. Вероятнее всего, что оно только усилит негативные эмоции и приведет к их усилению. Ребенок может перестать драться дома, но он выйдет до двор и выплеснет загнанную внутрь агрессию там. **По сути дела, наказание – это пример того, что жестокость оправдана в качестве меры воздействия. Если такая модель поведения вас не устраивает, и вы хотите изменить ситуацию, вместо того, чтобы временно её «гасить», ищите другие пути решения проблемы.**
Как можно действовать взрослым:

1. **Обозначить проблему ребенка вслух.** Объясните малышу, что его злит и побуждает на негативные эмоции. **Покажите, что вы понимаете его проблему, вы ее видите и чувствуете, объясните, почему она возникла, предложите пути решения**. Например: «Я понимаю, что ты хочешь купить мороженое, но на улице очень холодно, а твое горло не долечено до конца. Мы купим мороженое тогда, когда ты поправишься, а на улице станет тепло. Меня бы тоже это расстроило, но придется потерпеть», «Я знаю, что ты хотел бы еще поиграть в компьютер, но я беспокоюсь за твои глазки, которые могут разболеться из-за длительной игры. Завтра ты обязательно поиграешь еще, а сейчас мы можем поиграть в игрушки, сделать зарядку или побегать за мячом». Главное дать почувствовать ребенку, что вы не считаете его обиду незначительной.
2. **Не требуйте от ребенка «перестать злиться».** Зачастую взрослым людям сложно контролировать собственные эмоции, что уж говорить о детях, которые даже не всегда могут понять причину своей агрессии. Не говорите детям, что дерутся только «плохие» ребята, не сравнивайте ребенка с другими, его «хорошими» сверстниками. **Объясните ребенку, что появление негативных эмоций – явление абсолютно нормальное и его очень сложно контролировать, но вот научиться контролировать поведение вполне реально.** Расскажите, что драться нехорошо, это неправильно и неприятно, даже если очень хочется кого-то поколотить, нужно сдерживаться. Придумайте схему, по которой стоит действовать в том случае, когда ребенку захочется вас ударить. Например, можно сообщить вслух об этом желании и поговорить «по душам» о его причинах.
3. **Играйте в игры, в которых ребенок сможет выплескивать много энергии.** Это может быть «войнушка», занятие с боксерской грушей (можно купить специальный детский снаряд), «догонялки», боулинг и т.п. Старайтесь чаще позволять ребенку выплескивать энергию в «мирных» целях.
4. **Будьте последовательны в установленных правилах поведения и распространите их для всех членов семьи.** Если старшему ребенку нельзя бить родителей, то ни в коем случае не позволяйте делать это младшему. Мало того, что ваш авторитет будет подорван необязательностью исполнения собственных правил, но такая модель поведения, ее несправедливость может обидеть одного из детей, зародив в нем комплекс «нелюбимого ребенка». И конечно стоит понимать, что никогда не позволяйте даже в шутку показывать агрессивное и жесткое поведение мамы и папы между собой. Дети очень хорошо впитывают и переносят в свою жизнь модель взаимоотношений собственных родителей.
5. **Рисуйте свой гнев.** Если ребенок агрессирует, то предложите ему изобразить чувство гнева на бумаге. Готовый рисунок можно дополнить светлыми моментами, например, украсить радугой или солнцем, дорисовать гневу бантик и т.п., то есть сделать из негатива что-то позитивное. Или же можно пойти другим путем и избавиться от гнева, разорвав или скомкав нарисованное его изображение.

Если ребенок ударил вас, то самым первым делом скажите ему о том, что чувствуете. **При этом, важно не использовать в предложении слово «ты» и не оценивать ребенка как такового.** Выскажите свое отношение по поводу конкретного поступка малыша. Например, вместо фразы: «Ты поступил плохо, когда ударил меня! Я тебе говорила, так не делать!» скажите про то, что вам не нравится, когда вас бьют, вам это неприятно, больно и очень обидно.

Игры для детей, помогающие управлять эмоциями

- **Игра «Злой мешочек»** Возьмите небольшой тканный мешочек и расскажите ребенку, что этот мешок не является простым, он волшебный. Предложите все плохое, что есть в мыслях, класть в этот мешочек. Если хочется визжать, кричать и ругаться, то нужно это делать только в него. После того как эти эмоции туда «положили», мешочек нужно перевязать и спрятать до следующего раза.
- **Игры «Сварливый паучок»** Когда ребенок начинает злиться, ругаться и драться, то «найдите» на нем сварливого паучка. Посмотрите под рубашкой, за ушками, в носках. При «обыске» ребенка можно пощекотать и посмешить. Такая игра может легко разрядить негативную обстановку и моментально поднять настроение вашему ребенку.
- **Игра «Обзывалка»** Для профилактики вербальной агрессии можно применять данную игру. Ее смысл прост: обзывать друг друга шуточными безобидными словами: «Сосиска! Чашка! Шнурок!» и т.п.
- **Игра «Домашний футбол»**
  Для игры нужна маленькая подушка или тряпичный мяч (чтобы в случае чего не разбить люстру). Ребенок и мама (или папа) играют в футбол, предварительно договорившись о том, что можно делать в игре, а чего нельзя. Смысл в том, чтобы дать ребенку вволю попинать, покидать мяч.

- **Игра «Шторм»**
  Можно играть в эту игру во время купания, а можно просто набрать воды в глубокую и широкую емкость, вообразить, что это море, и предложить ребенку устроить шторм. Ребенок должен дуть на воду так, чтобы получались волны.