

## Детская агрессия...

### Как помочь ребёнку?

По наблюдениям специалистов, некоторые дети, сталкиваясь с трудностями в повседневной жизни, направляют агрессию либо на себя, либо на других.

Если агрессивность направлена на себя, у окружающих создаётся впечатление, что ребёнок хочет причинить себе боль, уничтожить себя. Подростки говорят о смерти. Подобное поведение, по мнению психиатров, свидетельствует о самоагрессии или аутоагрессии.



Оно вызывается неуверенностью в своих силах, недостатком безусловной родительской любви, тепла и понимания, умения принять и простить. В этом поведении есть и элемент демонстративности – «вот как мне плохо, вот как мало я себя ценю!». В любом случае ребёнка лучше всего показать специалисту.

Агрессивные дети как бы попадают в замкнутый круг. Им не хватает любви и понимания со стороны окружающих, но своим поведением они отталкивают окружающих, вызывая неприязнь к себе, что в свою очередь усиливает агрессию.

Поведение, которое выглядит как асоциальное, на самом деле является отчаянной попыткой восстановить социальные связи.



Часто, когда ребёнок пытается выразить свои потребности мягко, окружающие не обращают на это внимания. Грубость и хамство вызывают же сразу ответную реакцию взрослых. Причиной агрессивности ребёнка может стать агрессивный стиль

взаимоотношений с взрослыми (ссоры родителей, подслушанные грубости и оскорбления в разговорах взрослых, в телепередачах).

Ведя себя агрессивно, взрослые часто непоследовательны в словах и поступках, требуют уважать (отрицать) авторитеты, предъявляют слишком высокие (низкие) требования.

**Если родители жестко требуют**, ничего не объясняя, и ждут точного исполнения приказов, то:

- девочки угрюмы, боязливы, негибки, пассивны весь подростковый период,

- мальчики неуправляемы, агрессивны, чрезвычайно бурно реагируют на запрещающее и карающее окружение.

**Если родители почти не регламентируют поведение ребёнка**, то дети часто ведут себя на людях неадекватно, импульсивно. Они любят творчество, решительны, активны, не склонны подчиняться авторитетам. При попустительстве и неприязни со стороны родителей ребёнок становится настоящим разрушителем.

**Если родители недовольны ребёнком** (мальчик, а не девочка; математик, а не поэт; блондин, а не брюнет), то их неприятие рождает: пассивный протест – обиды, замкнутость, скрытность, активный протест – агрессивность, злость, негативизм.

**Если родители стремятся к «идеальному» ребёнку**, постоянно подгоняя его к идеалу, то до подросткового периода он может быть послушным и исполнительным, но затем стать бунтарём, агрессором, причём с элементами аутоагрессии.

**Если родители считают своего ребёнка самым умным, самым красивым, «сверхценным»**, то ребёнок игнорирует интересы других детей, не переносит ограничений, сравнений, любая помеха вызывает агрессивную реакцию.



Если родители являются авторитетом для ребенка, которому через обсуждение, показ передаются нормы поведения, если воспитание гармонично, требования взрослых разумны, непротиворечивы, меняются по мере роста ребёнка, то дети легко адаптируются к социуму, уверены в себе, смогут себя контролировать. Такие дети хорошо учатся, являются весьма привлекательными партнёрами по общению, умеют получать необходимое им без агрессии.

### **Как помочь ребёнку стать менее агрессивным?**

1. Создавать условия для снятия напряжения через движения (спорт, соревнования, спектакли, игры, походы).
2. Научить правильно направлять, проявлять свои чувства, не обижая других. Фразы типа «Ну, ты, дурак» заменить на «Мне больно, я так разозлился», «Меня трясет из-за того, что ты сделал».

3. Если чувство обиды, гнева, злости переполняют ребёнка, можно уйти в другую комнату, где никого нет, и там высказать всё, что накопилось.
4. Предложить бить специальную подушку, рвать газету, смять и порвать «лист гнева», бить по мячу, по консервной банке, побегать вокруг дома (школы, дерева), написать письмо обидчику.
5. Станцевать под ритмичную громкую музыку динамичный энергичный танец, под медленную музыку посидеть (полежать), расслабиться; спеть, покричать.
6. Нарисовать своё состояние (гнев, боль, агрессию).
7. Надуть шарик (можно мысленно) и в этот шарик из себя «выдуть» все негативные мысли, чувства, эмоции, крепко завязать шарик и выпустить его в окно.

**Самое главное - научить ребёнка разряжаться, т.е. избавляться от раздражения, гнева, обиды.**