

Консультация для родителей

«Агрессия у детей: ее причины и предупреждение»

Очень часто многим родителям приходится сталкиваться с проявлением агрессивного поведения у детей. Чтобы решить эту проблему, кто-то обращается за помощью к учителю или психологу, кто-то ищет информацию в интернете, ну а кто-то решает закрыть глаза на проблему и подождать, в надежде, что ребенок вырастет и все решится как-нибудь «само собой».

Поскольку в последнее время количество детей, склонных к агрессивному поведению увеличивается, эта проблема касается уже не только педагогов и психологов, но и общества в целом. Ведь проявления агрессивного поведения, сложившиеся в детском возрасте, постепенно закрепляются и становятся устойчивыми качествами личности, оказывая влияние на всю дальнейшую жизнь человека. Поэтому очень важное значение в решении данной проблемы занимает профилактика.

Но прежде чем заняться профилактикой, нужно ответить на вопрос: что же такое агрессия?

В психологическом словаре дается следующее определение:

«**Агрессия** – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям (отрицательные переживания, состояния напряженности, страха, подавленности и т.д.)».

А.Басс и А. Дарки выделяют 5 видов агрессии:

1. **Физическая агрессия** – физические действия против кого-либо.
2. **Раздражение** – вспыльчивость, грубость.
3. **Вербальная агрессия** – угрозы, крики, ругань и т.д.
4. **Негативизм** – оппозиционная манера поведения.
5. **Косвенная агрессия** – порча вещей, поломка игрушек, разрывание книг и тетрадей, т.е. ребенок таким образом «отыгрывается на безобидных предметах».

В агрессивном поведении детей выделяют:

1. **Гетероагрессия (внешняя агрессия)** – направлена на окружающих (драки, оскорбления, ненормативная лексика),
2. **Аутоагрессия (внутренняя агрессия)** – направлена на себя (саморазрушение, самообвинение, самоповреждения – ребенок может кусать ногти, биться головой о стену, выдергивать ресницы, брови и т.д.)

К причинам агрессивного поведения у детей относят:

1. Соматические заболевания или заболевания головного мозга (психопатии, нарушения интеллекта и т.д.)
2. Различные социальные факторы (сцены насилия, демонстрируемые по телевидению, агрессивные компьютерные игры)
3. Поведение родителей – дисгармоничные отношения между родителями, жестокое обращение с детьми, насилие в семье, ругань, разрешение на агрессию, одобрение агрессивного поведения.
4. Неудовлетворенная потребность в общении и любви. В этом случае агрессивное поведение является способом привлечения внимания окружающих.

5. Индивидуальные особенности темперамента ребенка – повышенная возбудимость, вспыльчивость.
6. Ограничение естественных желаний и потребностей ребенка, например, потребности в движении, в активной деятельности.
7. Проявление психического заболевания (нарушения интеллекта, психопатии и т.д.)

Психологический портрет агрессивного ребёнка

Агрессивный ребёнок требует особенной помощи родителей и педагогов. Детская агрессия - это, в первую очередь отражение *внутреннего дискомфорта, неспособность адекватно отвечать на происходящие события.*

Агрессивный ребёнок очень часто чувствует себя ненужным. Он пытается привлечь внимание и получается у него это «в меру своих сил и своего жизненного опыта». Подобные действия вызывают у взрослых и сверстников отрицательную реакцию.

Агрессия часто делает детей подозрительными и настороженными. Такие дети стремятся переложить свою вину на других. Агрессивные дети обычно не относят себя к агрессивным, а наоборот думают, что окружающие его люди агрессивные, им трудно распознать другие эмоции кроме агрессии.

Признаки агрессивного поведения у детей:

- Постоянно теряет контроль над собой.
- Слишком говорлив, чрезмерно подвижен.
- Не понимает чувств и переживаний других детей.
- Часто специально раздражает, спорит и ругается со взрослыми.
- Создает конфликтные ситуации.
- Постоянно винит других в своих ошибках.
- Суетлив, импульсивен.
- Часто дерется, сердится.
- Не может адекватно оценить свое поведение.
- Имеет мускульное напряжение.
- Мало и беспокойно спит.
- Отказывается участвовать в коллективных играх
- Отказывается выполнять правила.
- Завистлив, мстителен.
- Чувствителен, резко реагирует на различные действия окружающих, нередко раздражающих его.

Делать какие-либо предположения о наличии агрессии у ребенка, можно в том случае, когда на протяжении **не менее шести месяцев** в его поведении наблюдаются хотя бы четыре из перечисленных признаков.

Профилактика агрессивного поведения, советы родителям:

1. Слушайте своего ребенка.
2. Проводите с ним вместе как можно больше времени.
3. Делитесь с ним своим опытом.
4. Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах.
5. Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Старайтесь уделять свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.
6. Будьте терпеливы и внимательны к нуждам вашего ребенка.
7. Дети копируют поведение родителей. Покажите ребенку неагрессивную модель поведения.
8. Не ссорьтесь и не выясняйте отношения в присутствии ребенка.
9. Если ребенок сделал что-то не так, критиковать нужно не ребенка, а его конкретный неправильный поступок.
10. Будьте последовательны в применении наказаний. Они не должны быть унижительными для ребенка.
11. Развивайте в детях способность к сочувствию и умение брать на себя ответственность за свои поступки.
12. Окружите своего ребенка любовью и заботой. Дайте ему понять, что вы всегда поддержите его и будете на его стороне в любой трудной ситуации.
13. Дайте понять ребенку, что вы его любите таким, какой он есть.
14. Приучайте ребенка к самоконтролю собственным примером.
15. Направьте его энергию в положительное русло, например, в занятия спортом, где ребенок сможет научиться контролировать свои эмоции, управлять своим поведением (бокс, плавание, бег, каратэ, футбол, дзюдо и т.д.)
16. Предъявляя ребенку свои требования, учитывайте его возможности, а не свои желания.
17. Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивайте его значимость в выполняемом деле.
18. На проявление агрессии устанавливайте жесткий запрет в том случае, когда агрессия служит для ребенка своеобразным «развлечением».
19. Научите ребенка жалеть других. Он должен понять, что своим поведением доставляет огорчение, причиняет страдания близким людям.
20. Никогда не заставляйте ребенка забывать, что он добрый (например скажите ему: Зачем ты это делаешь, ведь ты хороший, добрый!
21. Если у ребенка имеется потребность выплеснуть агрессивные эмоции, можно предложить ему различные способы выражения гнева

Способы выражения (выплескивания) гнева:

- Громко спеть любимую песню.
- Пометать дробы в мишень.
- Попрыгать на скакалке,

- Отжаться от пола максимальное количество раз,
- Пробежать вокруг дома.
- Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
- Пускать мыльные пузыри.
- Устроить бой с боксерской грушей.
- Помыть пол, пропылесосить, полить цветы.
- Быстрыми движениями руки стереть с доски.
- Скомкать или порвать бумагу.
- Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит»
- Постучать карандашом по столу.
- Нарисовать свой гнев, а потом порвать и выбросить листок.

Использованная литература и материалы:

1. Бассет Л.Только без паники! СПб., 1997.
2. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия, СПб., 1996.
3. Е.К.Лютова, Г.Б.Монина. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. Комплексная программа., СПб., Речь, 2005.
4. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб., 1999.
5. <https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditelej-agressivnoe-povedenie-doshkolnikov-prichiny-profilaktika-i-korrekcija-6573502.html?ysclid=lmo7uq2lcv199974400>
6. <https://www.maam.ru/detskijasad/statja-agresivnoe-povedenie-doshkolnikov-5-7-let-prichiny-i-korekcija.html>