



«Агрессивный ребенок»

Агрессивность определяется не генами, а воспитанием ребенка.

Тревога, безнадежность и даже беспомощность – это то, что чувствуют родители, столкнувшиеся с агрессивным поведением ребенка. Разъяснения и строгие наказания ни к чему не приводят, ситуация не меняется и начинают опускаться руки. Многие родители с грустью признаются в том, что им стыдно за своего ребенка. Если эти строчки написаны и о вас, знайте, что решение проблемы есть.

- Почему ребенок становится агрессивным?
- Всегда ли причинами такого поведения становятся внешние факторы?
- Что делать родителям?

Признаки агрессивности:

- Вспыльчивость, непредсказуемость.
- Самоуверенность, непокорность.
- Мало внимания к чувствам окружающим.
- Дерзость, проявления негативизма.

Причины агрессивного поведения:

Агрессивное поведение может быть защитной реакцией или признаком того, что ребенок психологически не справляется с какой-то проблемой. Часто он сам не может сказать, что с ним происходит, потому что его или не слушают, или навязывают что-то свое без объяснения причины, или просто не научили говорить о своих чувствах и желаниях.

На развитие агрессивного поведения ребенка влияет неблагоприятная семейная обстановка, стрессы, отсутствие единства требований к ребенку, физические (особенно жестокие) наказания, асоциальное поведение родителей, негативный психологический климат в детском саду или школе.

Работа с агрессивными детьми должна проводиться в трех направлениях:

1. Работа с гневом. Обучение агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева.
2. Обучение детей навыкам распознавания и контроля эмоций, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.
3. Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию и т.д.

Способы коррекции агрессивного поведения детей:

1. Стратегия «Отреагирование агрессивного поведения».

- Научите ребенка выражать негативные эмоции через проговаривание и объяснение своих чувств. Хорошо, когда ребенок говорит о своих переживаниях. Например: «Я злюсь, потому что меня обзвали в школе», «Я счастлив, потому что мы помирились с другом». Будьте внимательным слушателем. Когда ребенок видит, что его мысли интересны и он значим, уровень агрессии снижается. Важен личный пример! Если вы сами очень эмоциональны, то тактику поведения придется изменить и вам.

- Скажите, что гнев и злость, как и любые другие эмоции (радость, удивление) нормальны для любого человека, но надо научиться выражать их в приемлемой форме. Человек поступает плохо не из-за того, что злится, а потому что выражает злость кулаками или криком.

- Используйте чувство юмора. Объясняйте сложившиеся негативные ситуации на забавных примерах: «Если кто-то на тебя лает, то не надо лаять (реагировать) в ответ».

2. Стратегия «Переключение состояния».

Чтобы «переключить» агрессивное настроение

ребенка, стимулируйте положительные эмоции. Используйте эффект неожиданности, новизны. Обратите внимание на необычный предмет, игрушку, расскажите историю. Для малышек подойдут игровые и неигровые действия с предметами, которые могут отвлечь и переключить внимание.

3. Стратегия «Предупреждение агрессивных состояний».

Не надо навешивать ярлыки на агрессивного ребенка: злой, забияка, драчун, вредина и более обидные. Так вы только усиливаете негативные эмоции и не решаете проблему.

Советы родителям

1. Система требований к ребенку должна быть упорядочена.

Установите правила поведения в семье. Они должны выполняться не только ребенком, но и родителями. Приучайте ребенка к самоконтролю собственным примером. Следите за своими поступками и речью.

2. Предъявляя ребенку свои требования, учитывайте его возможности, а не свои желания.

3. Давайте ребенку понять, что вы его любите таким, какой он есть. Правила поведения нужны для того чтобы ему самому было комфортно общаться с людьми, а не для «заслуживания» вашей любви.

4. Направьте его энергию в положительное русло: спорт, пение, рисование - любое самовыражение, которое понравится вашему ребенку и поможет ему выплеснуть энергию.

5. Игнорируйте легкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих.

6. Устанавливайте жесткий запрет на

проявление агрессии в том случае, если она является своеобразным «развлечением», а не защитной реакцией.

7. Научите ребенка жалеть. Он должен понять, что своим поведением доставляет огорчение, причиняет страдание близким людям или животным.

8. Никогда не заставляйте ребенка забывать, что он добрый. Постоянно подмечайте его добрые поступки, практикуйте эмоциональное поощрение за проявление доброты. Если он ведет себя агрессивно, напоминайте: «Зачем ты так делаешь, ведь ты хороший, добрый!». В этом случае ребенок быстро сумеет перерасти «естественную возрастную агрессивность» и научится быть гуманным и добрым.

Анкета: «Критерии агрессивности у ребенка»

1. Временами кажется, что в него вселился злой дух.
2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.
3. Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить тем же.
4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.
5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, что-то разбивает, потрошит.
6. Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение.
7. Он не прочь подразнить животных.
8. Переспорить его трудно.
9. Очень сердится, когда ему кажется, что кто-то над ним подшучивает.
10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
11. В ответ на обычные распоряжения стремится

сделать все наоборот.

12. Часто не по возрасту ворчлив.

13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного.

14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.

15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение.

16. Легко ссорится, вступает в драку.

17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми.

18. У него нередко приступы мрачной раздражительности.

19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.

20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.

Ключ к тесту

Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл.

Высокая агрессивность — 15—20 баллов.

Средняя агрессивность — 7—14 баллов.

Низкая агрессивность — 1—6 баллов.

Если ваши попытки справиться с агрессией у ребенка ни к чему не привели, обратитесь за помощью к специалисту, который выяснит причину такого поведения и окажет своевременную помощь. Запускать такие ситуации крайне нежелательно.

Буклет создан по материалам, предоставленным **Воловой Татьяной Леонидовной**, главным внештатным психиатром детским министерства здравоохранения Архангельской области, заведующей Центром детской и подростковой психиатрии ГБУЗ АО «АКПБ».