

## Детская агрессия

**Агрессия** — разрушительное поведение, противоречащее социальным нормам и правилам, наносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т. п.). Из многочисленных видов агрессии в дошкольном возрасте чаще всего встречаются следующие.

1) **физическая** (нападение) — использование физической силы против кого-либо или чего-либо;

2) **вербальная** (словесная) — проявление грубости в речи, отрицательное речевое воздействие, обидное сообщение, выражение негативных эмоций и намерений в неприемлемой, оскорбительной для собеседника форме;

3) **аутоагрессия** — агрессия, направленная на себя, проявляющаяся в самообвинении, самоунижении, нанесении себе телесных повреждений — вплоть до самоубийства.



- Игнорирование. Если поведение ребенка не является угрожающим, можно промолчать, чтобы остановить хамство. Механизм этого приема очень прост. Общение в конфликтной ситуации идет по принципу «Я ему слово, а он в ответ — десять», а игнорирование оказывает психологическое воздействие на агрессора, и он замолкает.

- Переключение внимания. Если ребенок не проявляет сильной, целенаправленной агрессии, то можно переключить ребенка на позитивное состояние или конструктивное поведение. Например, ребенок злится, обижается на то, что родители не выполнили свои обещания. Можно отреагировать так: «Прости, пожалуйста, сегодня я очень устал, давай вместо футбола порисуем».

- Акцентирование внимания на положительных качествах ребенка: «Так поступают плохие дети, но ты же у меня добрый, отзывчивый, умный!»

- Юмор или шутка. В старшем дошкольном возрасте можно попытаться снять эмоциональное напряжение добродушным смехом. Это непростой прием, который лучше применять к группе детей, чем к отдельному ребенку, поскольку у дошкольников ярко выражена потребность в одобрении и признании со стороны взрослого. Нельзя использовать шутки неприязненного, оскорбительного содержания. Сарказм, насмешка, издевка, язвительное высказывание не имеют никакого отношения к доброй шутке и юмору!

- Доведение до абсурда. Имеет смысл, когда агрессивное высказывание при его усилении теряет всякий смысл.

- Частичное согласие. В случае гневных протестов, грубых отказов в ответ на просьбу взрослого иногда этот метод неожиданно помогает. Нужно внимательно выслушать ребенка, понять его претензии и по возможности частично их удовлетворить, добиваясь выполнения общей просьбы: «Хорошо, ты можешь еще пять минут посмотреть мультфильм, но потом обязательно идешь спать!»





- Привлечение «союзников». Это ссылка на авторитетное для ребенка лицо. Например: «Папа бы очень расстроился, если бы услышал такое!», «Ребята слышат, какие грубые слова ты говоришь, им это не нравится».

- Апелляция к жалости. Способ, который подходит только в общении с эмоционально-чувствительными детьми. Акцент ставится не на поступке, а на собственном состоянии или состоянии обиженного: «Мне очень больно слышать от тебя такие слова!»

- Соблюдение ритуалов в случае негативного высказывания. Вместо того чтобы советовать ребенку не обращать внимания или дать сдачи в ответ на грубость, вспомните известные защитные фразы-«обереги», охраняющие от словесных нападок: «Кому нравится дразниться — с тем не буду я водиться!», «С тем, кто любит обзывать, мы не будем все играть» и т.п.

- Прямое порицание. Достаточно часто возникают ситуации, когда вышеперечисленные приемы оказываются просто неприемлемы: грубое оскорбление сверстника, угроза физической расправы, коллективные насмешки. Тогда взрослому необходимо однозначно показать свое негативное отношение к речевой агрессии ребенка. Сформулировать прямое порицание необходимо в корректной форме: «Ты ведешь себя очень некрасиво, мне не нравится, когда ты ругаешься! Пожалуйста, прекрати!»

- «Выпустить пар». Дайте возможность ребенку выговориться, выслушайте его. У вас остается возможность «последнего слова», а у ребенка произойдет разрядка эмоционального напряжения. После того как ребенок немного успокоится, можно обсудить ситуацию.

- «Мусорная корзина». Метод, который заключается в том, что «табу» с хамства снято, но ставятся ограничения в пространстве. Например, разрешено ругаться только в определенном месте, там, где стоит мусорное ведро (желательно специально для этих целей, т. е. буквально корзина для бранных слов).



## Аутоагрессия

Нередко встречаются дети, которые могут в случае, когда что-то не получается, кто-то обидел или без видимых причин начать себя бить (чаще по голове). Попытки взрослого остановить ребенка приводят к обратному эффекту: дети расходятся еще больше. Случаи аутоагрессии (агрессии, направленной на себя) не так уж редки в дошкольном возрасте. Чаще всего наказание себя, причинение себе боли — это реакция на собственные неудачные действия и поступки, которые могут вызвать **неудовольствие у окружающих**. Они не возникают самопроизвольно, а являются усвоенными формами агрессивного поведения. Скорее всего, малышей, практикующих аутоагрессию, достаточно серьезно наказывали в раннем детстве. Но не жестокость наказаний причина подобного поведения. Оно возникает под влиянием гневного осуждающего поведения взрослых, их бурного недовольства своими детьми. Крики, искаженные ненавистью лица родителей, их разъяренность пугают детей. Панические настроения, страхи детей могут стать настолько сильными, что дошкольники начинают наказывать себя сами, как бы опережая реакцию взрослых и в определенной мере предупреждая ее. Чаще всего аутоагрессию проявляют дети с обостренным самолюбием, с завышенными требованиями к себе. Другой причиной аутоагрессии является сверхвысокая эмоциональная чувствительность детей. Вид чужого страдания и слез для них практически невыносим. Если взрослые, не понимая этого, на глазах ребенка впадают в истеричное состояние, громко плачут и кричат — это может стать сильнейшим душевным потрясением для впечатлительного ребенка. Если ребенок посчитает, что в этом состоянии взрослого виноват он сам, тут и проявится самонаказание.





## Что делать, если ребенок бьет себя?

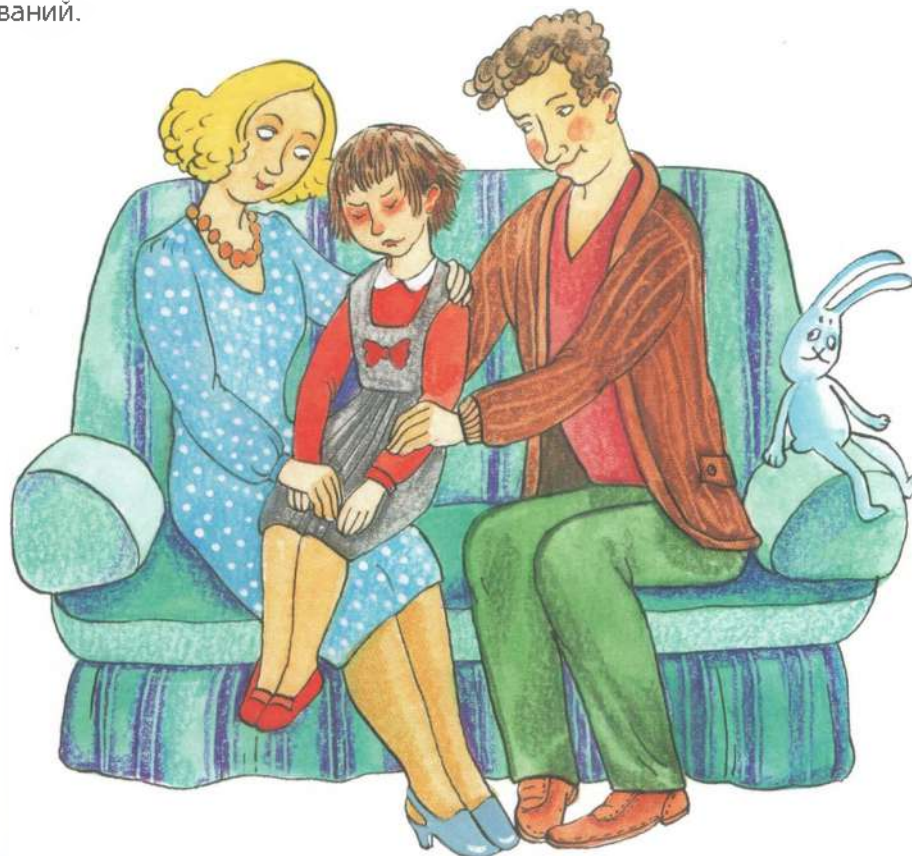
Не провоцируйте ребенка собственным поведением!

- Будьте терпимы и сдержанны, это поможет ребенку успокоиться.
- Если ребенок не сопротивляется, приласкайте, обнимите его, но без навязчивости.
- Попробуйте инсценировать уход: «Все, я не могу больше на это смотреть!» Можно выйти на несколько минут в другую комнату. Помните: психически нормальный ребенок никогда сознательно не причинит себе вреда: не укусит до крови, не нанесет себе травму! Если вы наблюдаете выраженные мазохистские действия, с намеренным нанесением себе болевых ощущений, то немедленно обратитесь к психиатру. Чем младше ребенок, чем благополучнее его микросреда и чем более тяжелую и регулярную форму принимает аутоагрессия, тем больше оснований думать о тяжелом расстройстве психики.

• Когда ребенок успокоится, желательно какое-то время побыть с ним вместе, просто посидеть и помолчать, позволить ему забраться к вам на колени или почитать любимую книжку. Дайте детям почувствовать, что вы понимаете их душевное состояние и не осуждаете за то, что они сделали. Ваша поддержка очень нужна малышу, она будет способствовать скорейшему изживанию аутоагрессивных тенденций.

• Когда ребенок успокоится, желательно какое-то время побыть с ним вместе, просто посидеть и помолчать, позволить ему забраться к вам на колени или почитать любимую книжку. Дайте детям почувствовать, что вы понимаете их душевное состояние и не осуждаете за то, что они сделали. Ваша поддержка очень нужна малышу, она будет способствовать скорейшему изживанию аутоагрессивных тенденций.

А на будущее имейте в виду, что каждое ваше критическое замечание, каждая реплика и суровый взгляд могут привести вот к таким печальным последствиям. Поэтому относитесь к ребенку не так критично, старайтесь прощать ему его промахи, не выставляйте завышенных требований.



## Как помочь агрессивному ребенку ?

Агрессивные дети как бы попадают в замкнутый круг. Им не хватает любви и понимания со стороны окружающих, но своим поведением они отталкивают их, вызывая неприязнь к себе, что в свою очередь усиливает агрессию. Поведение, которое выглядит как агрессивное, на самом деле является отчаянной попыткой восстановить социальные связи. Часто, когда ребенок пытается выразить свои потребности мягко, окружающие не обращают на это внимания. Грубость же и хамство сразу вызывают ответную реакцию взрослых. Что же делать, чтобы помочь ребенку преодолеть агрессию?

- Создавайте условия для снятия напряжения через движение (спорт, соревнования, спектакли, игры, походы).
- Научите ребенка правильно направлять, проявлять свои чувства, не обижая других. Фразы типа «Ну ты дурак!» заменить на «Мне больно, я так разозлился».
- Если чувство обиды, гнева, злости переполняют ребенка, можно уйти в другую комнату, где никого нет, и там высказать все, что накопилось.
- Предложите ребенку бить специальную подушку, рвать газету, мять и рвать «лист гнева», бить по мячу, по консервной банке.
- Переключите внимание ребенка, предложите станцевать под ритмичную громкую музыку динамичный энергичный танец, под медленную музыку посидеть (полежать), расслабиться; спеть, покричать.
- Пусть ребенок нарисует свое состояние (гнев, боль, агрессию).
- Предложите ребенку надуть шарик (можно мысленно), «выдуть» из себя в него все негативные мысли, чувства, эмоции, крепко завязать шарик и выпустить его в окно.

