

Консультация для родителей

Детская агрессия

*Е.В. Дьячкова, воспитатель МБДОУ ДС
№ 33 «Аленка» г.Светлоград*

Каждый из нас не раз сталкивался с проявлениями агрессии у маленького ребенка. Совсем не редкость такие жалобы родителей: "Мой малыш дерется, с ним невозможно выйти на детскую площадку", "иногда и нам, взрослым, от него достаётся" или "в доме не осталось ни одной целой игрушки, он все ломает". Важно понять, что стоит за подобными проявлениями. Особенности ли возраста, нервной системы, воспитания, семейной обстановки? Также, важно ответить на вопрос - для чего нужна агрессия, какие чувства выражает ребенок посредством разрушительных действий, крика, а порой и молчаливого сопротивления. Родители часто спрашивают, как правильно реагировать на вспышки гнева, нужно ли наказывать, какие произносить слова и как действовать, чтобы успокоить ребенка. Без сомнения, надо научить ребенка выражать агрессию в приемлемой, безопасной для окружающих форме, главное понимать, что агрессия - это норма, неотъемлемая часть эмоциональной жизни.

После одного года, когда малыш начинает ходить, в досягаемости оказывается множество интересных, но порой довольно опасных предметов. Утюг, плита, подоконник, содержимое разных шкафчиков нуждаются в изучении, но к неудовольствию ребенка, родители не позволяют ему заняться изысканиями в этой области. Юный исследователь вынужден покоряться, слыша окрики: "Нельзя! Не трогай это! Слезай, а то упадешь!" В подобной ситуации родитель для малыша неизбежно выступает в роли агрессора, и вызывает у него чувство неудовольствия, обиды, злости. В силу психологической незрелости ребенка, такие переживания оказываются для него весьма острыми и труднопереносимыми. Чтобы снизить уровень напряжения ребенок может начать швырять в Вас игрушки или драться. Физическая агрессия для маленького ребенка наиболее вероятный способ выражения враждебности и гнева. Ведь его способность к самовыражению пока ограничена.

Что делать?

Для малыша негативная реакция на возникающие запреты и ограничения вполне естественна. Ребенок не в состоянии сразу адаптироваться к ситуации, в которой некоторые его потребности не удовлетворяются, например, из соображений безопасности, либо удовлетворяются с отсрочкой: "Папа не может сейчас с тобой поиграть, он ужинает, подожди немного". В первый год жизни большинство мам стараются "улавливать" и незамедлительно удовлетворять все нужды младенца, поэтому защитные механизмы, позволяющие ему выдерживать напряжение и неудовольствие, связанное с ограничениями и запретами, закономерно появляющимися по мере взросления, пока не сформированы. Но,

чтобы уберечь ребенка от чрезмерного неудовольствия, не стоит идти по пути потакания и вседозволенности, последствия подобной тактики весьма плачевны. Важно примириться с тем, что порой мы, родители, вызываем у ребенка негативные чувства, но мы же можем помочь ему с ними справиться. Первым шагом на этом пути может стать попытка сдерживать агрессивные порывы непосредственно перед их появлением. В отношении физической агрессии можно применить следующую тактику: возьмите ребенка на руки, крепко прижмите к себе, и произнесите примерно следующее: "Ты на меня сейчас сердишься, потому что я не разрешила тебе то-то". Держите малыша на руках до тех пор, пока он не успокоится. Не стоит произносить в это время никаких воспитательных текстов, он их не воспримет. Чем менее интенсивная и длительная будет реакция ребенка на ситуацию неудовольствия, тем легче он адаптируется к подобным ситуациям. Также, чтобы снизить уровень агрессии надо создать условия для интенсивного выхода физической активности малыша. Нужно позволить ребенку много бегать, прыгать, громко кричать. Оказывается именно бег и командные игры, например футбол, способствуют наибольшему выплеску агрессии, вопреки распространенному мнению, что агрессивному ребенку надо непременно заниматься боксом или борьбой.

Также, очень важно прояснить и установить границы. Здесь необходима последовательность: не стоит один и тот же поступок ребенка оценивать по-разному в зависимости от своего настроения. Система ограничений и запретов должна быть четкой и стабильной, от этого зависит стабильность внутренней жизни ребенка. По мере взросления малыша требования нужно пересматривать и по необходимости модифицировать. Чтобы не возникало противоречия между новыми возможностями малыша и старыми ограничениями. Ведь ограничение проявлений самостоятельности, инициативы может также послужить почвой для возникновения у ребенка реакции агрессии.

Елки-палки или пропади - пропадом

После двух лет, когда речь становится для ребенка средством общения, появляются и другие средства, помимо физических действий, для выражения обиды, гнева, беспомощности. Это так называемая вербальная агрессия: дети могут использовать бранные слова, дразнилки. Обычно дети повторяют ругательства вслед за взрослыми, не всегда понимая их значение, но, улавливая ту эмоциональную нагрузку, которую они несут. Вербализация агрессии хорошая альтернатива драке, сломанным игрушкам и прочим разрушениям. Но нужно найти замену бранным и обидным для окружающих словам. В качестве разрядки можно предложить ребенку с чувством произнести: "Елки-палки!" или "Ух как я злюсь!" В отличие от физической, вербальную агрессию невозможно предотвратить. Взрослому почти всегда приходится действовать, когда словесное "нападение" уже совершено. Попробуйте понять, какие чувства и переживания вызвали у ребенка такую реакцию и постарайтесь озвучить их. Иногда можно превратить ругань в комическую перепалку, что позволит снять напряжение. Но

надо учитывать насколько ребенок разгневан, и способен ли он в этот момент воспринять Ваше желание превратить ссору в шутку, а не посмеяться над ним.

Однако агрессивная реакция может быть вызвана не только тем, что некоторые потребности ребенка по тем или иным причинам не удовлетворяются. Существует защитная форма агрессии, за которой стоит ощущение небезопасности, тревожность, страхи. Многие мамы замечали такую парадоксальную реакцию маленького ребенка на свое длительное отсутствие: вместо радостной встречи маму ждет настоящая буря. Такая ситуация огорчает, вызывает недоумение. Почему же малыш так реагирует? Подобное поведение означает, что ребенок не справляется с тревогой, вызванной маминым отсутствием. Чем дольше малыш ждет, тем сильнее страх, что она не вернется. В итоге, он начинает злиться на маму, за то, что она его "бросила".

Что делать?

Чтобы ваше отсутствие не вызывало негативную реакцию, начните постепенно приучать малыша к тому, что мама иногда будет уходить, оставляя его с кем из близких. Кстати, игра в "ку-ку", которую так любят младенцы, это первый опыт "исчезновения" и возвращения мамы. Уходя куда-нибудь ненадолго, в магазин или парикмахерскую, обязательно скажите малышу куда Вы идете и через какое время вернетесь. Даже если Вы считаете, что ребенок слишком мал для такой информации, Ваши слова удивительным образом успокоят его и помогут дождаться Вашего возвращения. Особенно важно заранее позаботиться о том, чтобы научить ребенка нормально переносить Ваше отсутствие, если Вы собираетесь выходить на работу.

Также, не стоит запугивать малыша тем, что Вы от него уйдете или кому-то отдадите, если он будет себя плохо вести. У ребенка может сложиться впечатление, что он нужен маме, только если он хороший, послушный. Малышу важно знать, что его любят безусловно, независимо от его поступков. Поэтому, если вы недовольны поведением ребенка, не давайте ему понять, что считаете его плохим, а объясните, что именно вас огорчило или рассердило.

Немаловажным является и то, насколько родители умеют владеть собой, управляют собственным гневом. От этого во многом зависит, усвоят ли дети в процессе воспитания навыки адекватного выражения чувств. Если Вам свойственно отвечать на агрессию своего чада гневной вспышкой, то велика вероятность, что ребенок усвоит такую форму поведения и будет в дальнейшем применять ее и за пределами семьи, в общении с детьми и взрослыми.

Что делать, если Вы:

- Находитесь под действием стресса и Вас легко вывести из равновесия.

Постарайтесь отложить на некоторое время совместные дела с ребенком. В минуты раздражения не берите ребенка на руки, дети легко "заражаются" эмоциональным состоянием родителей.

- *Расстроены.* Лучше сказать об этом ребенку. "Я сейчас очень расстроена, поиграй, пожалуйста, сам. Мне надо успокоиться" или: "Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня". Детям свойственно многое принимать на свой счет, ребенку важно услышать, что Вы сердитесь не из-за него. Чтобы малыш научился лучше понимать Вас, а значит и себя, важно прямо говорить ему о своих чувствах, желаниях и потребностях.

В те минуты, когда Вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя то, что доставит Вам удовольствие и поможет успокоиться: примите теплую ванну, послушайте любимую музыку лежа на диване.

Старайтесь предвидеть возможные неприятности, которые могут Вас расстроить, вызвать гнев. Например, не стоит давать ребенку играть с теми вещами, которыми Вы дорожите.

Попробуйте научиться распознавать предвестники собственного эмоционального срыва и найдите подходящее для себя средство справляться с ним.

К некоторым, важным в жизни ребенка событиям, лучше готовиться заранее. Если вам предстоит сделать первый визит к врачу, в детский сад, постарайтесь предусмотреть все возможные нюансы, учитывая возможности и особенности ребенка.