

Детская агрессивность



«Агрессивность - это отчаяние ребёнка, который ищет признания и любви.»

Г. Эберлейн

Детская агрессивность – это абсолютно нормальное и даже необходимое проявление поведения ребенка, которое выражается в нарушении правил, установленных взрослыми, и сопровождается громким протестом. Дети по-разному реагируют на наши запреты и предписания. Одни – спокойно, другие же – таким поведением, которое мы воспринимаем как агрессивное.

Жизнь переполнена разочарованиями, а разочарования вызывают протест и ярость. И если не удастся выработать какую-либо стратегию преодоления этих чувств, то подавленные агрессивные влечения находят невротический выход от психосоматических заболеваний (язва желудка, заболевание печени и т.д.) до явных психических нарушений.

Ребенок не становится агрессивным неожиданно. Причинами агрессивного поведения у ребенка могут быть:

1. Отвержение, заброшенность. Ребёнок чувствует себя покинутым, незащищённым и поэтому не принимает родительского убеждения, не имеет положительного примера, как себя вести.

2. Завышенные требования. Это приводит к озлобленности, стремлению делать «исподтишка», формирует чувство неполноценности и ожидание неудач. Агрессия становится способом самоутверждения.

3. Гиперопека. Ребёнок лишается самостоятельности, инфантилен, не может противостоять стрессам, не может постоять за себя, может стать жертвой агрессии и вымещает агрессию на других детях и предметах.

Что же делать?

- Контролировать ребёнка и одновременно учить его контролировать свою агрессию и выражать свои эмоции приемлемыми способами, не нанося вреда другим.
- Замечать, когда ребёнок ведёт себя неагрессивно и поощрять его за это.
- Изменения в семье необходимы, чтобы ребёнок изменился к лучшему.
- Ребёнок должен в каждый момент чувствовать, что вы его любите, цените и принимаете, что он вам нужен. Не стесняйтесь его лишний раз приласкать и пожалеть.
- Показывайте личный пример эффективного поведения, не допускайте вспышек гнева и нелестных высказываний о других людях.
- Формируйте способность к сопереживанию и сочувствию.

- Дайте ребёнку возможность выплеснуть свою агрессию, сместить её на другие объекты (например, поколотить подушку).
- Не подавляйте попытки «самоутверждения» ребёнка, отнеситесь с пониманием, старайтесь спокойно договориться.

Игры для снятия детской агрессивности:

1) «Злые – добрые кошки» (с двух лет)

По очереди превращаемся то в злых, то в добрых кошек. Злые кошки шипят и царапаются (только понарошку), добрые кошки ласкаются и мурлычут.

2) «Снеговик» (с трех лет)

Родитель и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в течение 10 секунд удерживают заданную позу.

Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол.

3) «Каратист» (с трех лет)

На пол кладется обруч или газета. Каратист становится в обруч (за его края выходить нельзя), делая резкие движения ногами, зрители подбадривают его: «Сильнее, сильнее!» Интенсивные движения и поддержка зрителей помогают выплеснуть агрессивную энергию. Другой вариант этой игры – «Боксёр» - вместо движений ногами надо делать движения руками.

4) «Капризная лошадка» (с трех лет)

Родитель рассказывает сказку о лошадке, и вместе с ребенком они сопровождают сказку действиями: «В одной далекой стране жила лошадка по имени ЛУ. Она очень любила брыкаться и капризничать. Мама говорила ей: «покушай свежей травки, доченька» «Не хочу, не буду», — говорила ЛУ. Она капризничала и цокала копытцами. Еще она брыкалась вот так. Когда она вдоволь набрыкалась и наупрямилась, то стала довольной и веселой. Она весело скакала и ржала: «Иго-го!»

5) «Буратино» (с четырех лет)

Родитель говорит текст и выполняет движения вместе с ребенком:

1. Представьте, что вы превратились в куклу Буратино.
2. Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Все тело стало твердым, как Буратино.
3. Напрягите плечи, руки, пальцы, представьте, что они деревянные.
4. Напрягите ноги и колени, пройдите так, словно тело стало деревянным.
5. Напрягите мышцы лица и шеи. Наморщите лоб, сожмите челюсти.
6. А теперь из кукол превращаемся в людей, расслабляемся, становимся ватными.

Попробуйте поиграть с вашими детьми! Результат не заставит себя ждать, а время, проведенное вместе, бесценно.