

Благотворительная  
организация  
«Семья детям»



Советы психолога

# ДЕТСКАЯ АГРЕССИЯ – ЧТО ДЕЛАТЬ?

Проект  
«Профилактика  
жестокости  
обращения  
в отношении  
детей»

Проект поддерживается  
Компанией «Боинг»



# Не вся агрессия плохая

## ПСИХОЛОГИ РАЗЛИЧАЮТ ДВА ВИДА АГРЕССИИ:

**ДЕСТРУКТИВНАЯ.** Она проявляется через причинение ущерба, грубые высказывания.

**ТВОРЧЕСКАЯ.** Это энергия, направленная на достижение цели, на освоение окружающего мира, на присвоение новых навыков. На ней базируется уверенное поведение.

Основные проблемы вызывает деструктивная агрессия, направленная на разрушение, причинение вреда.

## ЧТО МОЖЕТ ВЫЗЫВАТЬ ДЕСТРУКТИВНУЮ АГРЕССИЮ:

- ▶ **Боль.** То, как ребенок среагирует на боль, будет зависеть и от нервной системы ребенка, и от его ближайшего окружения – как реагируют на боль члены семьи. Если в семье принято ругаться грубыми словами или бить других, когда больно, ребенок будет повторять это поведение.
- ▶ **Голод.**
- ▶ **Холод и другой дискомфорт.**
- ▶ **Ограничение физической свободы,** свободы движения, перемещения.
- ▶ **Ограничение психологической свободы.** Особенно это актуально у подростков.
- ▶ **Несправедливые поступки окружающих** или те поступки, которые ребенок воспринимает как несправедливые.
- ▶ **Препятствие к достижению целей.** Поэтому постарайтесь, по возможности, не прерывать ребенка, когда он увлеченно чем-то занят.
- ▶ **Семейные причины:** конфликты в семье; агрессивные способы воспитания; мама раздражена или в депрессии; ребенок тревожится.
- ▶ **Неудовлетворенные потребности.** Ребенок может страдать от недостатка внимания со стороны родителей, недостатка успешности в школе, отсутствия друзей и общения.

# МАЛЫШИ И АГРЕССИЯ

Заметив агрессивное поведение у младенца, стоит обращать внимание на маму, которая сама может испытывать раздражение, грусть, усталость. Ребенок считывает настроение мамы и начинает вести себя так же. В такие моменты важно остановиться, прислушаться к себе и понять, что происходит у нас внутри: «может, я сам сейчас раздражен или устал?» И, если ответ положительный, то стоит в первую очередь позаботиться о себе, прийти в норму - и ребенок успокоится вместе с вами.

**Что, если малыш кусается?** Когда совсем маленький ребенок кусается: это могут резаться зубы, он мог устать, хотеть есть или пить. Он дает понять о своем дискомфорте доступными ему средствами.

**Что можно сделать, если ребенок бьет, пинает, щиплет, делает что-то не так:** Чтобы дать ребенку понять, что агрессия недопустима – **нужно соединить слово и действие**. Например, если малыш вас стукнул - отодвиньте его от себя и скажите: «Меня бить нельзя». Важно в этот момент не улыбаться и следить за серьезностью интонации, чтобы он не принимал это за игру, и чтобы не подкреплять нежелательное поведение.

**Важно быть последовательными в своих действиях.** Если вы придумали какое-то правило, то нужно придерживаться его всегда, вне зависимости от того, что сейчас происходит. Правила обеспечивают детям понятные рамки и границы, в которых они живут, связаны с безопасностью и стабильностью. Шаткие и нестойкие правила лишают их этой важной опоры. Правила должны быть: понятными, конкретными, известными ребенку, их не должно быть слишком много.

## Если ребенок что-то делает не так:

1. Первое, что мы делаем – сообщаем ему, что его определенное поведение вызывает у нас конкретные негативные чувства. Например, «Когда ты разбил сейчас тарелку, я сильно разозлилась»

2. Мы сообщаем ему – что мы от него в связи с этим хотим. Например, «Собери осколки в мусор» или «Я хочу, чтобы больше ты так не делал» - Как поменяется наше настроение в связи с этим. Например: «тогда я буду довольна».

Если следовать этому сценарию, ребенок понимает, что у него есть выбор: расстроенная и рассерженная мама или довольная и радостная. Это необязательно значит, что он тут же изменит свое поведение и все исправит, но он будет видеть это день за днем. И в итоге это сработает.

Важно отметить, что **в воспитании детей работают именно продолжительные, последовательные действия, не противоречащие друг другу.** Если вы так делаете всегда, поведение постепенно будет меняться.

**Мы служим примером ребенку.** Поэтому так важно не применять к нему насилия. В противном случае получается: «Я запрещаю тебе бить меня, а сам тебя бить могу». Это двойное послание, которое ребенок считает как: главное – сила, кто сильнее, тот и прав.

**Полезно учить детей действовать в стрессовых и необычных ситуациях.**

Потому что бывает так, что когда дети попадают в новую и напряженную ситуацию, то начинают от растерянности вести себя агрессивно. Если ребенок будет знать, как себя вести, то агрессивных проявлений будет меньше.

Мы должны говорить детям про то, как вести себя в общественном месте, про этикет и так далее. Потому что, например, если ребенок плохо себя ведет в театре, то это может быть не агрессия, а просто неумение себя вести. Наша задача – научить его.

**Для маленьких детей очень важно движение.** Через него дети обучаются и развиваются. Чем больше ребенок ползал, бегал, крутился на качелях, тем лучше развито его тело, его мозг, тем он будет лучше потом учиться. Когда маленький ребенок не слушается и не сидит смирно, скорее всего, он просто не в состоянии сейчас смирно сидеть. Это не агрессия. Это его возрастная потребность в движении и он сейчас не в состоянии контролировать свое поведение.

Важно не только ругать ребенка за проступки, но и хвалить за правильное поведение. Если спросить у детей: сколько раз тебя похвалили и сколько раз поругали, то выясняется, что ругают больше. Не упускайте возможность похвалить ребенка. Так удовлетворяется потребность в любви и внимании, и так мы подкрепляем хорошее поведение. Все это является отличной профилактикой агрессии у детей.

# АГРЕССИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

## **Учим делать домашнее задание**

Если дети не умеют делать домашнее задание, конфликты в семье увеличиваются стократно, и это может стать кошмаром семьи. Вы можете помочь своему ребенку, разработать вместе с ним такую методику работы над домашним заданием, которая будет подходить именно ему и будет для него комфортной.

Дети сами не знают, с какого упражнения лучше начать: с легкого или с тяжелого. Они думают, что если устали, то час поиграют в компьютерные игры и отдохнут, а вместо этого их психика наоборот перегружается. Для кого-то важно сесть и не отвлекаться, а кому-то нужны короткие перерывы и переключения деятельности.

## **Важно учить детей общаться и дружить**

Если у ребенка нет друга в школьном возрасте, то это может повышать его агрессивность. Важно учить детей общаться и дружить. Иначе они начинают общаться и играть неприемлемыми способами: выливают воду на голову, плюются, щипаются и пр.

## **Расскажите про себя**

Так мы формируем диалог, беседу. На этом примере ребенок учится общаться с другими людьми. А это очень важно, ведь в школьном возрасте ведущая форма деятельности – это не только обучение, но и общение.

**Конфликты в семье** стоят на одном из первых мест в списке причин формирования агрессивности у ребенка.

«Самый страшный конфликт, с точки зрения ребенка, который может возникнуть в семье – это конфликт по его поводу».

И действительно: даже если родители конфликтуют по поводу кружка для ребенка и ругаются, ребенок выбирает уже как будто не между, например, рисованием или плаванием - он выбирает между мамой и папой. Это самый страшный выбор! Часто такие дети становятся или жертвами или агрессорами или начинают болеть.

Все семейные неурядицы, беды влияют на то, будет ребенок агрессивным или нет.

## **Если родители бьют ребенка - то вероятнее всего ребенок станет агрессором или жертвой**

Так как насилие он теперь воспринимает как что-то нормальное. Как то, что он может делать с другими или как то, что теперь могут делать с ним.

## **Семейная иерархия**

Если она нарушена, и ребенок начинает принимать ответственные решения, решать проблемы, то для него ломается картина мира, где взрослые – сильные, заботливые и ответственные фигуры. Он может начать грубить, хамить, неуважительно относиться к старшим. Важно оставаться для ребенка «лидером» в семье, человеком, который заботится о нем, а также устанавливает правила и границы поведения.

# ПОДРОСТКИ

## **Поддерживать, рассказывать об особенностях развития**

В подростковом возрасте у детей начинаются гормональные бури, которые могут резко менять их настроение. Пять минут назад он был очень грустный, а теперь хохочет – это нормальная реакция организма на гормоны. Дети растут неравномерно, то у них длинные руки, то ноги, то, внезапно, сильный скачок роста за месяц. Все эти перемены обескураживают их.

В этот период **родители могут поддержать своих детей, рассказать им об особенностях развития организма в подростковом возрасте**, рассказать, что все перемены настроения, неравномерный рост и дефекты кожи – это нормально и происходит со всеми.

## **Подросткам важна свобода**

Они демонстрируют «взрослое поведение», то как они его себе представляют. Поэтому в этом возрасте они могут начать пить и курить «как взрослые».

Важно сохранять контакт со своим ребенком, несмотря на трудности общения с «ершистыми» подростками, разговаривать и рассуждать вместе с ним о том, кто такой взрослый, как ему живется, что такое по-настоящему взрослое поведение.

Было выявлено, что дети увлеченные, с большим количеством дел и интересов (не перегруженные, а занятые) менее агрессивны, чем их сверстники. Тогда и друзей ребенок будет подбирать по интересам, увлекающихся и умных.

Полезно обучать детей разным способам поведения в конфликтной ситуации, где уклониться от конфликта, где уступить, где вступить в переговоры, а где лучшей стратегией будет угроза.

## **ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ**

 [vk.com/family2children](https://vk.com/family2children)

 [facebook.com/family2children](https://facebook.com/family2children)

Ищите полезные видео, игры и книги на сайте «Семьи детям»

[www.family2children.ru](http://www.family2children.ru)

**Поддерживая взрослых,  
мы помогаем детям**