

Консультация для родителей

«Причины и пути преодоления агрессивности у детей младшего школьного возраста»

Существует целый ряд причин, по которым многие дети склонны к агрессивному поведению:

Стремление к самоопределению и самостоятельности. Подобно маленькой рыбке, плавающей в пруду, который становится все больше и больше (в него «вливаются» игровая группа, песочница, детский сад, занятия в художественных и гимнастических группах, подготовка к школе, школа), ребёнок ведет себя агрессивно, чтобы почувствовать себя старше и значительнее.

Раздражение. Когда ребенок обнаруживает, что не может влиять на окружающий мир в той степени, в какой ему хотелось бы, он выражает свое расстройство единственным известным ему способом: начинает бить сверстницу, чтобы она отдала ему игрушку, отпихивает мальчика, который тянется за его карандашом, или отталкивает сестренку, когда она мешает ему смотреть телевизор.

Эгоцентризм. Большинство детей по-прежнему считают себя центром вселенной и обнаруживают полную неспособность заботиться о других. Для многих детей сверстники - все еще объекты, с которыми можно обращаться, как вздумается.

Неумение контролировать свои импульсы. Даже когда ребёнок осознает, что удары причиняют боль (в норме это происходит годам к трем), он не всегда способен удержаться от драк. Ребёнок еще не умеет контролировать своё желание.

Неспособность предвидеть последствия. Может быть, ребенок раскаивается, что заставил плакать своего товарища, однако он не мог предвидеть результат.

Недостаток опыта общения. Люди рождаются с инстинктами, которые помогают им выжить. Однако искусство жить в обществе не является врожденным, оно постигается в результате опыта, подражания поведению взрослых в разных ситуациях, путем проб и ошибок, а также путём неоднократных поучений.

Неумение договариваться. Действия ребёнка всегда «говорят» громче (а также яснее и результативнее) его слов. Он еще не обладает достаточным умением выражать словами свои чувства, требования и желания. Ничего удивительного, что, решая спорные вопросы со сверстниками, ребенок обращается к другим средствам.

Интерес к причине и следствию. Иногда удар является всего лишь научно-социальным экспериментом: «Так, когда я стукнул Рому, он заплакал. Что будет, если я стукну Игоря?»

Снизить агрессивность поможет ограничение или исключение таких факторов:

- **Недостаток сна.** Например, ребенок недавно проснулся и еще не переключился на другой ритм, или часто просыпался среди ночи, или просто поздно лег вечером.
- **Голод.** Агрессивное поведение могут вызвать очень долгие промежутки между приемами пищи.
- **Болезнь.** Ребенок может внезапно стать агрессивным, потому что заболел или если еще не оправился после незначительной болезни.
- **Резкая перемена в жизни.** Любое событие, будь то появление нового члена или

отъезд родителей в отпуск, может сделать ребёнка более раздражительным.

- **Жестокое окружение.** Агрессивное поведение людей, которые окружают ребёнка(родителей, братьев и сестер), может воспитать агрессию в ребенке. –

- **Чересчур заботливое окружение.** Если ребенку никогда не позволяют самостоятельно принимать решения, у него может накапливаться раздражение и с ним склонность к агрессивному поведению.

- **Недостаток контроля.** Слишком добрые родители, которые ни в чем не ограничивают малыша, невольно стимулируют его нежелательное поведение, включая агрессию.

- **Неблагополучные родители.** Когда люди, окружающие ребенка, страдают от депрессии, алкоголя или наркотиков. Проблемы в семье, мешают нормальному выполнению родительских обязанностей. Ребёнок может выразить свое горе буйным, агрессивным поведением. Но если вы установите причину агрессивности ребенка, постарайтесь исправить его поведение. Если же, несмотря на все ваши усилия, поведение ребёнка не смягчится, если вам кажется, что он более агрессивен, чем сверстники, и он никогда не сожалеет о своих проступках, радуется, причиняя людям и животным боль, обратитесь к врачу. Возможно, ребенку необходима медицинская помощь для коррекции поведения, чтобы агрессивность не привела к потере самоуважения (проблемные дети всегда имеют комплексы), а в дальнейшем - и к более серьезным трудностям. Иногда родители рассматривают агрессивное поведение не только как нормальное, но и как желательное, считая, что агрессивный ребёнок станет удачливым взрослым. Но так бывает не всегда, поскольку агрессивные дети обычно не пользуются популярностью среди сверстников и вызывают недовольство педагогов. Большого успеха в жизни скорее добьется настойчивый ребенок, который знает, как получить желаемое, не ущемляя интересы других людей.

Дети не могут сами обуздывать свои агрессивные инстинкты. Их необходимо этому научить.

Установите закон. При любой возможности — когда показывают драку по телевизору, когда вы видите дерущихся детей или ребенок гневно замахнулся на кого-то — объясняйте ему, что использование силы для решения спора или для того, чтобы получить желаемое, неприемлемо, что вредить другому человеку плохо («Бить никого нельзя!»). Вам понадобится много раз повторять это, чтобы внушить ребенку, однако постепенно он усвоит это положение, как аксиому.

Избегайте «твердой руки». Очень хочется вытащить упрямого малыша из песочницы, подтолкнуть медлительного ходока, когда вы опаздываете, или немедленно наказать за удар сверстника, однако такая тактика только научит ребенка использовать подобную «твердую руку» в стрессовой ситуации или когда он сердит. Постарайтесь обращаться с ребёнком строго, но бережно, даже если вы раздражены или рассержены.

Придерживайтесь золотой середины. У агрессивных детей либо агрессивные, карающие родители, которые применяют физическую силу в качестве дисциплинарного метода, либо чересчур мягкие родители, которые все спускают с рук. Чтобы ребёнок рос неагрессивным, избегайте обеих крайностей. Если ваш ребенок агрессивен, введите ограничения и предоставьте ребёнку достаточно

возможностей

выбирать.

Уделяйте внимание хорошему поведению. Часто ребенок начинает драться, чтобы привлечь к себе внимание, если его игнорируют или не хвалят, когда он ведет себя хорошо. Дети, которым кажется, что на них не смотрят, пойдут на все, вплоть до драки со сверстником, чтобы привлечь к себе внимание. Реагируйте на хорошее поведение ребенка, улыбайтесь, хвалите, обнимайте его и старайтесь не обращать особое внимание на плохое, просто останавливайте ребенка, не выражая никаких чувств.

Узаконьте чувства ребенка. В отличие от действий любые чувства приемлемы. Признайте, что можно сердиться, если друг отбирает игрушку или что-то делается не так, но ни в коем случае нельзя никого бить.

Поощрите выражение чувств словами. Гнев. Разочарование. Ревность. Страх. Постепенно ребёнок научится выражать эти чувства словами, а не агрессивным поведением.

Дайте возможность выпустить пар. Резкое раздражение, энергия, гнев могут найти выход в агрессивном поведении, а могут быть «выпущены» более подходящим образом. Если вы научите ребенка нормально выражать свои чувства, это уменьшит его склонность к агрессии. Важно найти детской энергии безопасный, приемлемый и не слишком утомительный для измотанных родителей выход. Если ребёнок начинает «лезть на стенку», предложите ему потратить усилия на следующие действия (при необходимости под присмотром):

дома можно:

- замешивать и мять тесто;
- взбивать подушки;
- стучать по кастрюлям;
- играть с игрушками;
- мять глину, пластилин;
- танцевать под музыку;
- заниматься детской аэробикой;
- кувыркаться;
- водить хоровод или двигаться под песенку;
- прыгать в длину и в высоты;
- плескаться в ванне.

На улице можно:

- бегать, прыгать, лазать,
- на игровой площадке: качаться на качелях, скатываться с горки, карабкаться по гимнастической лесенке или любой другой конструкции из стоек и перекладин,
- катать большой мяч,
- кататься на велосипеде, роликах, коньках,
- плескаться в детском бассейне,
- полоть сорняки (для детей, которым это интересно), копать землю лопаткой.

Выясните, когда ребёнок агрессивен. Даже при самых хороших обстоятельствах маленьким ребенком правит безрассудность. И усталость всегда побеждает разум. Поэтому усталый ребенок в любом возрасте ведет себя неразумно.

Определите, в какое время дня ребёнок особенно переутомляется (для большинства детей это конец дня), и не водите его в это время играть с другими детьми, либо внимательно наблюдайте за ними.

Прогоните скуку. Когда ребёнок бездельничает, так и жди неприятностей. Замечайте моменты, когда он скучает, и тут же займите его чем-нибудь, пока скука не перешла в агрессивность.

Уменьшите раздражение. Как правило, агрессивное поведение малышей связано с раздражением.

Помогите ребёнку освоить навыки, необходимые в повседневной жизни: ухаживать за собой (деваться, есть), общаться. Это снизит не только раздражение, но и агрессивность.

Рассейте агрессивность спокойными занятиями.

Каждый день находите время (особенно в сложные для ребёнка периоды), чтобы обнять ребенка, попеть, почитать и заняться другими мирными вещами. Это рассеет агрессивность ребёнка и вам даст возможность отдохнуть.

Покажите пример неагрессивного поведения. Если ребёнок видит, что вы выражаете свое несогласие словами, а не руками, идете на компромисс, а не на конфронтацию он скорее всего будет копировать ваше поведение. Когда вы не в силах быть идеальным примером — не владеете собой в споре с супругом, подругой или ребенком, - позаботьтесь о том, чтобы малыш видел ваше раскаяние за вспышку и слышал, как вы извиняетесь.

Знайте, когда не нужно вмешиваться. В небольшом конфликте детей, например, если они слегка повздорили и при этом никто не пострадал, помощь взрослых не требуется. Если вы вмешаетесь, когда это не нужно, вы лишите ребенка возможности приобрести ценный опыт общения. В таких ситуациях дети познают, как действуют связи между людьми, как заставить их действовать и что происходит, если они не действуют. Однако если при этом чересчур быстро нарастает раздражение, можете преподать маленький урок, показывая, как прийти к компромиссу.

Знайте, когда необходимо вмешаться. Если вам становится ясно, что сейчас начнется драка, немедленно вмешайтесь и остановите детей. Прежде всего вы должны спасти «жертву» (при необходимости утешать), а не порицать агрессора. Если напал ваш ребёнок, займите его «жертву» чем-нибудь и отведите своего ребенка в сторонку. Спокойно, без гнева, коротко объясните, что такое поведение недопустимо и почему («Ты сделал Павлику больно, когда ударил его»). Можете предупредить о последствиях повторения подобного поведения («Ты будешь сидеть рядом со мной на скамейке» или «Мы уйдем домой»), однако избегайте угроз, если не намерены их выполнить. Иначе ваши попытки повлиять на малыша окажутся тщетными.

Не вставайте на чью-либо сторону. Некоторые родители при драке детей встают на сторону своего отпрыска, другие — на сторону его товарища, а третьи начинают

выяснять, кто первый ударил. Все они руководствуются самыми добрыми намерениями, однако ни одна из этих позиций не является лучшей. Всегда принимать одну или другую сторону нечестно, а судить, кто первый начал — непросто, поскольку обе стороны чувствуют себя правыми и первый удар далеко не всегда наносит обидчик. Поэтому, если требуется ваше вмешательство, будьте посредником, а не судьей или защитником. Неважно, кто начал битву. Главное — положить ей конец.

Поменьше поучений. Важно дать понять ребёнку, что делать другим больно и использовать силу для разрешения конфликтов нехорошо, однако ворчание после проступка («Ты очень плохо играл... Ты так плохо поступил с другом... Твой друг не будет тебя любить, если ты будешь к нему так относиться») или получасовые нотации перед игрой («Помни, толкаться нельзя. Нужно делиться. Кусаться и драться тоже нельзя») вряд ли изменят поведение ребенка. Такие поучения скорее заставят его не реагировать на ваши замечания, усилят внутренний протест, что приведет к агрессивности, а дополнительное внимание к малышу в награду за плохое поведение стимулирует его и дальше поступать точно так же.

Измените тактику. Когда дети начинают вести себя агрессивно, мир может быть восстановлен переключением их на другую деятельность под присмотром взрослых (лепка, рисование, хоровод и т. д.). Это отвлечет внимание конфликтующих сторон. Частая смена самостоятельных игр играми под контролем взрослых поможет ребёнку избежать драк.

Постоянно следите за детьми. Даже самые спокойные дети иногда начинают распускать руки со сверстниками. Поэтому за детьми надо постоянно наблюдать.