

# Детская агрессия, как с ней справиться?

Большинство родителей на разных возрастных этапах, рано или поздно сталкиваются с агрессивным поведением ребёнка.

Что такое агрессия? Это поведение, которое причиняет вред человеку или группе людей. Агрессия проявляется физически (ударили) и вербально (нарушение прав другого человека без физического вмешательства).

Стойкая агрессивность некоторых детей проявляется в том, что они иначе, чем другие, понимают поведение окружающих, интерпретируя их как враждебное.

Очень часто причиной детской агрессии является семейная ситуация.

1. Агрессивное поведение членов семьи в обыденных жизненных ситуациях: крики, ругань, унижение друг друга, взаимные упреки и оскорбления. Психологи считают, что ребенок проявляет агрессивность в обыденной жизни в несколько раз чаще там, где агрессию взрослых он видел ежедневно, и где она стала нормой его жизни.

2. Непоследовательность родителей в обучении детей правилам и нормам поведения. Эта методика воспитания детей не формирует нравственный стержень поведения: сегодня родителям удобно говорить одно, и они навязывают эту линию поведения детям, завтра им удобно говорить другое, и это другое вновь навязывается детям. Это приводит к растерянности, озлоблению, агрессии против родителей и других людей.

## Памятка для родителей

Нельзя запрещать ребёнку выражать негативные эмоции. Подчеркивайте, что любые эмоции – это нормально!

Помогите ребёнку найти способ выражения агрессии (это может быть спортивная секция, подвижные игры).

Разговаривайте с ребёнком, спрашивайте о том, что его беспокоит.

Повышайте самооценку ребёнка: хвалите за его «сильные» стороны, подчёркивайте достоинства.

Снижайте уровень критики.

Постарайтесь исключить агрессию из окружающего мира ребёнка (наказания, ТВ и компьютерные игры с агрессивными акцентами, грубые фразы в разговоре).

Старайтесь общаться из позиции «на равных».

Следите, чтобы ваши слова ни расходились с делом (к примеру: говорим о недопустимости применения нецензурных слов, а сами их применяем).

Развивайте коммуникативные навыки ребёнка.

Следует помнить, что наказания и запрет на выражение негативных эмоций могут закрепить агрессивное поведение ребёнка, загнать проблемы вглубь.

**Для выхода накопившейся агрессии ребёнку можно предложить:**

- комкать и рвать бумагу;
- подражаться с подушкой или боксёрской грушей;
- использовать «мешочек / стаканчик для криков»;
- использовать надувные дубинки, водяной пистолет, батут;
- втирать пластилин в картон.

При возникновении сомнения относительно уровня агрессии ребёнка, родителям можно обратить внимание на его рисунки, ведь они могут быть очень информативными. Возможно, пришло время обратиться за помощью в случаях, если ребёнок:

изображает себя в виде маленькой фигуры (относительно других объектов, находящихся на рисунке);

рисует себя в «закрытой» позой (вытянутая, угловатая фигура с прижатыми к телу или спрятанными за спину руками);

рисует себя с большими глазами, с чётко прорисованными зрачками;

чётко прорисовывает зубы и ногти;

рисует оружие;

пожар;

огромные руки, кулаки;

регулярно «забывает» нарисовать кого-то из членов семьи или оставляет эту фигуру не раскрашенной

если на рисунке много исправлений;

линии рисунка слабые или нет чётких контуров.

## **Помните!**

**Родительская любовь и внимание принесут счастье и благополучие Вашим детям!**

