

## Успокойся сам – успокой ребенка

У специалистов нет однозначного мнения о природе агрессии. В ряде исследований (К.Лоренц, З.Фрейд и др.), посвященных изучению агрессивного поведения детей, в качестве источников называются биологические, характерологические особенности, эмоциональная возбудимость.

Другие исследователи (А.Бандура, В.С.Мухина) отмечают социальные причины: положение в коллективе, семье, умение общаться со сверстниками, развитие игровых навыков и степень владения другими видами деятельности, ценящимися в группе.

Среди всех перечисленных факторов, влияющих на формирование агрессивного поведения детей, в том числе дошкольного возраста, значительное место занимают особенности социальной среды.

**Дети черпают знания о моделях агрессивного поведения из трех основных источников**

*Первый – семья*, которая может одновременно демонстрировать модели агрессивного поведения и обеспечивать его подкрепление. Вероятность агрессивного поведения детей зависит от того, сталкиваются ли они с проявлениями агрессивного поведения у себя дома.

Подробнее рассматривая семейный фактор, следует отметить, что на становление агрессивного поведения влияют степень сплоченности семьи, близости между родителями и ребенком, характер взаимоотношений между братьями и сестрами, а также стиль семейного воспитания.

Дети из конфликтных, отчужденных, авторитарных семей более склонны к агрессивному поведению.

Агрессивности дети также обучаются *при взаимодействии со сверстниками* – это *второй* источник. Зачастую дети узнают о преимуществах агрессивного поведения во время игр, наблюдая за поведением других детей.

Проявление агрессивных реакций у дошкольников в ответ на насмешки детей, конфликты с другими людьми и прочих ситуациях – явление достаточно распространенное.

В его основе лежит целый комплекс личностно значимых переживаний, которые могут быть связаны с обидой, ущемлением самолюбия и др. Реакции такого типа всегда имеют определенную избирательную направленность.

Впервые они возникают в той ситуации, которая является психотравмирующей, и направлены против тех, кого ребенок считает причиной неприятных переживаний и конфликтов. В детском саду это чаще всего не сложившиеся отношения с воспитателем, с другими детьми.

Кроме того, дети учатся агрессивным реакциям не только на реальных примерах (поведение сверстников и членов семьи), но и на символических, предлагаемых *средствами массовой информации*: из-за постоянного просмотра мультфильмов соответствующего содержания, боевиков, «ужастиков», различных передач, где в той или иной форме присутствуют мотивы насилия.

Однако очевидно, что все эти факторы вызывают агрессивное поведение далеко не у всех детей, а только у определенной части. Каждый агрессивный акт имеет определенный повод и проявляется в конкретной ситуации. Среди ситуаций, провоцирующих агрессивность можно выделить:

- - желание привлечь к себе внимание сверстников (мальчик вырывает книгу у девочки, разбрасывает игрушки, чем привлекает к себе внимание);
- - ущемление достоинств другого, с тем чтобы подчеркнуть свое превосходство (заметив, что партнер расстроился из-за того, что у него не хватает деталей, мальчик кричит: «Ха-ха-ха, так тебе и надо, у тебя ничего не получится, ты плакса и нытик»);
- - защита и месть (в ответ на нападение или насильственное изъятие игрушки дети отвечают яркими вспышками агрессии);
- - стремление быть главным (например, после неудачной попытки занять первое место в строе, мальчик отталкивает опередившего его друга, хватая за волосы и пытается стукнуть головой о стену);
- - стремление получить желанный предмет (чтобы обладать нужной игрушкой, некоторые дети прибегали к прямому насилию над сверстниками).

#### **Разрушает и ломает игрушки, предметы мебели.**

Это косвенная агрессия – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо, в том числе топанье ногами, хлопанье дверью, разбрасывание вещей, порча имущества. Некоторые дети рвут книги, ломают мебель и даже устраивают поджоги.

Механизм косвенной агрессии связан с феноменом «переноса». Например, ребёнок, которому взрослый не дал конфетку (не разрешил смотреть телевизор, не пустил гулять, потребовал выполнения домашних заданий), как правило, не осмеливается открыто проявить свой гнев и «переносит» всю свою злобу на другой объект, попавший под руку.

Нередко такое поведение демонстрируют дети, уставшие от запретов и чувствующие сильную агрессию против взрослых. Порой дети из чувства зависти и стремления самоутвердиться унижают что-либо, созданное другими людьми (детьми).

Чаще всего в основе желания ломать, портить и разрушать лежат неуверенность в себе и вражда по отношению к людям.

#### **Советы родителям:**

- - высказывайте недовольство и раздражение поведением ребенка в достаточно мягкой форме, объясняйте, почему вы не одобряете такого поведения;
- - силовое принуждение ребенка к повиновению может вызвать ещё большее стремление к разрушениям;
- - каждый раз предлагайте ребенку устранить учиненный им разгром: «Ты уже достаточно большой и сильный, чтобы создать беспорядок, потому помоги мне убратся» (для детей постарше – «сможешь привести все в порядок»)
- - не заменяйте сломанные ребенком игрушки новыми и не спешите убирать обломки – пусть последствия поведения будут наглядно видны;

- - давайте детям игрушки, которые можно разбирать и собирать, чтобы они могли удовлетворять своё любопытство;
- - подберите детям прочные игрушки, которые трудно сломать.

### **Если ребенок дерется.**

Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.

Обращение с детьми до вспышки агрессии:

- отвлечь, предложить ребенку интересное занятие;
- предложить ребёнку игрушку, которую можно мять или кусать;
- физически удержать от нападения;
- дать детям возможность самим разобраться в конфликте (взрослые контролируют события, но не выступают арбитрами)

### ***Почему не следует использовать телесные наказания.***

- ребенок может стать робким, нерешительным, неуверенным, пессимистичным;
- ребенок может начать бояться взрослых; со временем неприязнь может перейти в ненависть;
- телесные наказания – это модель агрессивного поведения. Дети могут подражать наказывающим их взрослым.

### **Обращение с детьми после вспышки агрессии:**

- Сказать резкое слово драчуну и утешить пострадавшего. Не следует насильно принуждать ребенка к извинению.
- Удалить ребенка из комнаты на 1-2 минуты в знак своего неодобрения;
- Если ребенок мал, можно взять его крепко за руки, строго и четко сказать: «Драться нельзя!» или «Не кусаться!»;
- Ограничить внимание, уделяемое агрессивному ребенку;
- Если используется наказание (лишение игрушек или привилегий), то оно должно следовать непосредственно за проступком и быть недолгим по времени – ребенок быстро забудет причину наказания, а гнев и обида на взрослого останутся;
- Не отвечать агрессией на агрессию;
- Терпеливо объяснять ребенку, чем неправильно его поведение.

Для снижения эмоционального напряжения возможно рисование пальцами, ладошками, локтями и даже пятками. Подобная деятельность расслабляет детей, дает им положительный эмоциональный заряд. Важным моментом в воплощении данного метода работы является готовность взрослого. Необходимо создать такие условия, чтобы ребенок мог творить свободно, несмотря на то, что он запачкается. Все необходимые ограничения, а их должно быть минимум, следует ввести заранее.

Для обучения детей понимать собственные чувства, а также эмоциональные состояния другого человека ребенку предлагают нарисовать себя счастливым, гневным и др. Можно заранее подготовить листы с фигурками детей с непрорисованными деталями лица. Взрослый может попросить ребенка

изобразить на листе этой фигурки то чувство, которое он испытывает в этот момент. Причем следует не только нарисовать чувство, но и назвать его.

**Игры на песке** – одна из форм естественной деятельности ребенка. Песок обладает свойством пропускать воду. В связи с этим специалисты-парапсихологи утверждают, что он поглощает «негативную» психическую энергию, взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует его эмоциональное состояние.

Наблюдения и опыт показывают, что игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей, и это делает его прекрасным средством для профилактики и коррекции агрессивных проявлений ребенка.

Снятию агрессивных состояний способствует и **работа с мягкими, податливыми материалами**: тестом, пластилином, глиной.

Как правило, ребенок знает сам, что ему делать: лепить или мять, стучать по глине кулачком, рвать только что вылепленные фигурки. Все это пойдет ему на пользу и поможет избавиться от излишнего напряжения. Работа с пластилином бывает для детей привычной и обыденной, поэтому желательно чаще давать детям для работы и другой материал. А работа с тестом доставит удовольствие не только от процесса, но и от результата, который может оказаться довольно вкусным.

В целях снятия агрессивности и излишнего напряжения у детей можно использовать **воду**, о психотерапевтических свойствах которой написано много книг.

Вот несколько игр, придуманных самими детьми:

- Одним легким шариком сбивать другие шарики, плавающие в воде.
- Сдувать из трубочки кораблик.
- Сначала топить, а затем наблюдать, как «выпрыгивает» из воды легкая пластмассовая фигурка.
- Струей воды сбивать легкие игрушки, находящиеся в воде (для этого можно использовать бутылочки из-под шампуня, наполненные водой).

Используя воду как успокоительное средство, надо помнить, что не на всех вода действует успокаивающе. Один ребенок, купаясь в ванне перед сном, действительно успокаивается и снимает напряжение, накопившееся за день, а вот другого вода вполне может возбуждать. В таком случае вместо ожидаемой спокойной ночи можно получить ночь бессонную. Для того чтобы не случилось подобных ситуаций, важно понаблюдать и выяснить, как же вода действует на малыша.

Использованные источники:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/10/08/konsultatsiya-dlya-roditeley-uspokoysya-sam-uspokoy>