

Агрессивный ребенок

Проявления агрессии, злости — естественны, хотя и пугают многих родителей. Ребенок не может быть злым от природы. За агрессивными проявлениями ребенка всегда стоят какие-либо причины, и злость — это естественное следствие каких-либо внутренних или внешних событий, которые происходят с вашим ребенком. Часто агрессия — отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг ребенка события. Но иногда, если вовремя не помочь ребенку, агрессия может стать устойчивой формой поведения, превращаясь со временем в качество личности. Прежде чем запрещать или подавлять проявления злости, стоит разобраться в причинах, их вызывающих.

Ваш ребенок может проявлять агрессию, если:

- Его обижают, унижают. Несправедливое отношение может вызвать здоровую злость, которая зачастую позволяет ребенку защитить и отстоять себя.
- Кто-то нарушил его личностные границы: забрал у него игрушку, причинил ему физическую боль, прервал игру, разговор и т.д.
- Он устал, болен или сильно напуган. Злость может быть выражением бессилия.
- Вы мало обращаете на него внимания. Ему не хватает любви и тепла, он использует злость, чтобы обратить ваше внимание на себя.
- Кто-то в семье скрыто или открыто агрессивен. Ребенок, копируя поведение взрослых, может считать, что вести себя таким способом — это естественно.
- Он по каким-то причинам не чувствует себя защищенным. Он может нападать на других, пытаясь «опередить» воображаемого агрессора.
- Он привык считать себя плохим, потому что им часто недовольны. Чужую критику и недовольство ребенок не может долго носить в себе, он пытается от них избавиться, осуждая и критикуя других.
- Он пережил какое-то травматическое событие: горе, перемену места жительства, сильный арах, насилие, стресс.

Формы проявления агрессии

Агрессия может выражаться **в словесной форме**: ребенок кричит, обзывается, угрожает, оскорбляет сверстников;

В **физической форме**: ребенок нападает на детей или взрослых, дерется, кусается, пинается, толкается, швыряет предметы, ломает игрушки, разрушает результаты работы другого ребенка.

Агрессия может носить и *непрямой характер*: ребенок игнорирует ваши просьбы, «не слышит» вас; ябедничает; провоцирует сверстника, чтобы обидчику «досталось» от взрослых; манипулирует другими.

Приемлемые формы (которые можно поддерживать):

- Можно разрешать ребенку создавать рисунки с изображением агрессии в разных формах (взрывы, драки, войны и т.д.);
- играть с предметами (разрушать собственноручно построенные объекты, швырять игрушки); выражать протест («нет!»), желательно с объяснениями «почему»; ломать игрушки (если это не очень дорогие во всех смыслах предметы);
- бить подушки, спортивные груши; бороться с кем-нибудь (по обоюдному согласию); заниматься спортивными играми, единоборствами.

Неприемлемые формы (которые стоит останавливать):

Не следует разрешать ребенку оскорблять и унижать других людей, применять физическое насилие, выраженное по отношению к любым живым объектам (в том числе к животным), манипулировать чувствами других людей, провоцировать других.

Вам как родителям важно:

- Самим или с помощью психолога выяснить первопричины агрессивного поведения.
- Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка. Осознавать, что в действительности агрессивное поведение — это порой лишь отчаянная попытка завоевать свое место под солнцем, ребенок не знает, как другим способом можно защитить себя или привлечь к себе внимание. Злость ребенка не делает его плохим, обычно она — естественное выражение его недовольства; энергия, позволяющая защитить самого себя.
- Знать, что жесткое подавление агрессивности не устраняет это качество, а лишь усиливает его. Если же вовсе не обращать внимания на агрессивные реакции, ребенок начинает считать, что такое поведение дозволено, и одиночные вспышки перерастают в привычку действовать агрессивно. Важно быть последовательным и учиться твердо, но неагрессивно реагировать на нежелательное поведение ребенка. Обсуждать следует поступок, а не ребенка в целом. Ребенок должен понимать, что вы любите его, но вы против того, как он себя ведет.
- Понимать, что частые наказания, приказы и запреты заставляют ребенка подавлять свой гнев, а невыражаемая, постоянно подавляемая агрессия может перейти в аутоагрессию (агрессию по отношению к себе), которая выражается в обкусывании ногтей, получении травм, постоянных болезнях и т.п., или привести к появлению в

характере пассивно-агрессивных черт, выражающихся в желании вывести из себя, расстроить окружающих людей.

- Спокойно относиться к происходящему, в случае незначительной агрессии по возможности игнорировать ее. Если ребенок проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, выслушать его и переключить его внимание на что-то другое.

- Контролировать собственные негативные эмоции. Когда ребенок демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает сильные отрицательные эмоции у родителей (раздражение, гнев, возмущение, страх, беспомощность). Нужно признать естественность негативных переживаний, понять причину, характер, силу охвативших ребенка чувств и сохранить с ним добрые, конструктивные отношения.

- Понимать, что когда вы что-то запрещаете ребенку, он имеет право на последующее выражение злости по этому поводу, так же как и вы — на выражение своей.

- Обращать внимание на то, как вы и окружающие ребенка люди выражают злость, осознавая, какие модели выражения этой эмоции, скорее всего, будет копировать ребенок.

- Избегать просмотра телевизионных передач, фильмов и т.п. агрессивного содержания.

- Учить его:

- ✓ понимать собственное эмоциональное состояние и чувства других людей; сопереживать другим людям;

- ✓ «выражать гнев, злость приемлемыми способами, ясно и конкретно, а не манипулятивно проявлять свое неудовольствие;

- ✓ отстаивать свои личностные границы, не нападая при этом на чужие;

- ✓ осознавать ответственность за свои поступки.

- Относиться к окружающему миру и своему малышу позитивно.

Если вы не справляетесь с агрессивными проявлениями ребенка, если они проявляются постоянно и приобретают форму жестокости — обязательно обратитесь к специалисту — психологу или неврологу.

Положительные изменения возможны, только если вы будете последовательными. Важно терпение и внимание к ребенку, его чувствам, его нуждам и потребностям.

Удачи вам!