

ДЕТСКАЯ АГРЕССИЯ. КАК СПРАВИТЬСЯ С НЕЙ.

Агрессия — это мотивированное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический и моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт состояние напряженности, страха, подавленности.

Во время приступов детской агрессии близким следует соблюдать спокойствие и выдержку. Важно понять, что он чувствует. Задать вопрос: почему моему сыну (дочери) сейчас настолько плохо, что ему (ей) хочется что-то швырнуть или разбить, кого-то ударить.

ПРИЧИНЫ АГРЕССИИ:

Страх и тревога в ответ на ощущение опасности;

Отстаивание своих прав;

Невозможность удовлетворить какое-то желание;

Запреты взрослых;

Применение в воспитании физического наказания или оскорбления ребенка.

Проще навесить ярлык на ребенка «неуправляемый», «непослушный».

Остудить пыл маленького агрессора способна всего одна правильная фраза: «Мне не нравится твоё поведение»; «Давай подумаем, можешь ли ты высказать, что тебя тревожит».

Психологи ищут истоки агрессивного поведения в воспитании первых лет жизни.

Обязательное поощрение хороших поступков-отличный способ нивелировать излишнюю агрессию ребенка.

Домашнее окружение (родители, бабушка, дед), - эталон, по которому младшее поколение строит поведение. Дети от родителей перенимают пример гневного поведения.

Чувственные к родительской строгости малыши быстро учатся подавлять враждебные импульсы в их присутствии.

КОГДА ПРОЯВЛЯЕТСЯ ДЕТСКАЯ АГРЕССИЯ:

Злые шутки и под колы в адрес ребенка.

Недоверие родителей.

Ревность по отношению к одному из членов семьи.

Чувство незаслуженного стыда.

Кризисные периоды в развитии.

В ЧЕМ ВЫРАЖАЕТСЯ ДЕТСКАЯ АГРЕССИЯ:

Агрессия у детей эмоциональная реакция на происходящее. Она не плоха сама по себе, ведь она дает ощущение силы.

Другое дело агрессивность несет разрушительное действие!

Обвиняет в своих ошибках других.

Отказывается выполнять правила.

Идет на открытый конфликт с детьми.

Ищет повод для ссор и мелких стычек.

Теряет над собой контроль (плачет, проявляет враждебность).

Существуют разные виды агрессии. Она зависит от темперамента ребенка.

Дети –сангвиники-учатся договариваться. Флегматики-обижаются. Холерики проявляют гнев часто.

ВИДЫ АГРЕССИИ:

Физическая-через драку, нанесение ударов.

Вербальная-через крики, ссоры, ругань.

Косвенная-злобные шутки, взрывы ярости, топание ногами.

Причины агрессии. Малыш находится в замкнутом кругу. Он испытывает недостаток любви и понимания со стороны взрослых. Кризис 3 лет ,7 лет.

Ребенку нужна атмосфера теплоты, заботы, взаимной поддержки. Уверенность в родительской любви и защите помогает ребенку взрослеть и становится успешной личностью. Его меньше будут посещать негативные эмоции. Если в семье царит атмосфера тепла и взаимной поддержки, дети вряд ли станут проявлять агрессию. Семья для малыша — это мир, в котором закладываются основы морали, отношения к людям. Велика роль семьи в воспитании у ребенка культуры поведения, дисциплинированности и организованности, честности и правдивости, скромности. Положительный результат возможен лишь при условии вдумчивого воспитания, когда все взрослые члены семьи служат для своих детей образцом поведения: доброжелательного отношения к окружающим, добросовестно трудятся. Ограничение же детей рамками семейной жизни сказывается на их общем развитии, не формирует личность ребенка.

КАК БОРОТЬСЯ С АГРЕССИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ РЕБЕНКА?

В отношении физической агрессии. Это сделать проще, ребенка следует отвлечь от негатива криком, интересным занятием, удержать за плечи или отвести руку. Спросить: (Ты стремишься меня обидеть?). «Я не заслужила что бы ты со мной так разговаривал.»

Пример конструктивного поведения: умение слушать и понимать. Признавать детские чувства. Я понимаю, как тебе обидно.

Мы сами запускаем негативные программы, от которых страдаем. Для ребенка недопустимы физические наказания. Они унижают и наносят порой неизгладимые психические и телесные травмы. Для некоторых детей даже шлепок может оказаться поводом для невыносимо тяжелых переживаний. Физические наказания вызывают состояние угнетенности и заставляют думать не о своем поведении, а о том, кто причинил боль. Помните, что дети, подвергающиеся физическим наказаниям, растут в страхе и тревоге. Они становятся забитыми или озлобленными и агрессивными. Беря пример с родителей, они используют физическое насилие в достижении своих целей и так же воспитывают своих детей. Такие установки даем мы сами своим детям, а потом удивляемся почему они так поступают. Значит, нужно стереть разрушающие установки и запустить противодействующие программы или создать колебания противоположной фазы, чтобы обнулить нашу систему и продолжать жить без помех в прямом и переносном смысле. всегда умейте прощать, договариваться и сделать паузу перед тем, как сорваться на ребенка.

Какой становится ребенок?

Ему кажется, что весь мир хочет обидеть именно его и не имеет представления, как другим способом защитить себя. Нападает на детей, бьет, все отбирает и ломает игрушки. Старайтесь обговаривать с ребенком правила поведения, когда куда-то идете.

Поощряйте за выполнение правил и используйте санкции за их игнорирование. Но эта система не должна использоваться очень часто, а то впоследствии ребенок, начинает делать только то, за что получает награду.

Есть еще пассивная форма агрессии.

Это скрытая форма агрессии цель-вывести из себя, расстроить родителей или других людей. Поэтому надо обязательно продумывать поощрения и наказания. Наказание должно следовать непосредственно за поступком.

Наказание будет иметь эффект если сам ребенок понимает, что заслужил его. За один проступок не наказывайте дважды. Терпение и внимание поможет наладить взаимоотношения. Дайте ребенку «насытиться» вашим вниманием чтобы он сам захотел заняться чем-то самостоятельно, оставив вам время на разговор и размышление. Если ребенок попадает в конфликтные ситуации помогите ему разобраться.

ИГРЫ ДЛЯ СНЯТИЯ АГРЕССИВНОГО СОСТОЯНИЯ.

Игра «Я вижу» на установление доверительных отношений между взрослым и ребенком. По очереди с ребенком называете предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами: «Я вижу» ...Повторять один и тот же предмет дважды нельзя.

Игра «Битва с мячами» бросать маленькие мячики в ванну, тем самым выбрасывать накопившуюся не расходуемую энергию. В ребенке идет установление баланса, состояние переключения.

Игра: «Рубка дров». Помочь прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры. Объясните ребенку как рубят дрова. Как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Скажите, что будем рубить дрова. Поднимем топор над головой и с силой опустим его крикнем: «Ха!»

Вместе выпускайте пар и расслабляйтесь. Закройте на мгновение глаза, с силой сожмите кулаки, досчитайте до трех и расслабьте мускулы. Повторите так несколько раз.

Можно рвать лист бумаги, который всегда есть в кармане. Громко покричать в мешочек крика. Бить боксерскую грушу.

Творческие игры:

Рисовать агрессию. Затем анализировать с ребенком, что получилось. Можно вместе добавить детали, сделать рисунок веселым. (Дорисовать добрых человечков, радугу, салют, можно порвать рисунок). Прием учит, как управлять своими чувствами.

Для детей всегда нужна забота, взаимная поддержка. Если в семье царит атмосфера тепла и взаимной поддержки, дети лучше умеют регулировать свои эмоции. Они чувствуют себя защищенными и радостными.

Любите своих детей безусловной любовью и больше доверяйте им ведь дети наше будущее.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.

Е.Ю, Ярославцева. Кризисы детского возраста.

Р.С.Немов.Психология.

И.А.Демина.Управляем эмоциями. (4-6 лет). М.2004.

О.В, Хухлаева. Практические материалы с детьми 3-9 лет.

Педагог-психолог Кочеткова Н. Ф.