

ГБДОУ детский сад №4 Петродворцового района
Агрессия в поведении ребенка. Что делать родителям?
Педагог-психолог Пудинова А.А.

► Помните, что к табуированным формам выражения агрессии относится поведение, которое может нанести вред или ущерб живым существам, природе или самому человеку. Например, что-то сломать, порвать. Часто можно встретить рекомендацию, что можно предложить ребенку смять, порвать бумагу. Но при таком подходе после «снятия» эмоциональной вспышки остаются «разрушения и убытки». Если есть большая потребность в подобной разрядке, то лучше ребенку предложить взять мяч и покидать его в мишень, позабавить мяч в ворота (главное - обеспечить безопасное пространство для ребенка и окружающих).



► Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессии в поведении ребенка. Лишь поняв причины и сняв их (не стоит забывать, что причина агрессии может быть связана с особенностью работы центральной нервной системы ребенка и, тут уже будет требоваться консультация невролога), вы можете надеяться, что агрессивность будет снята.

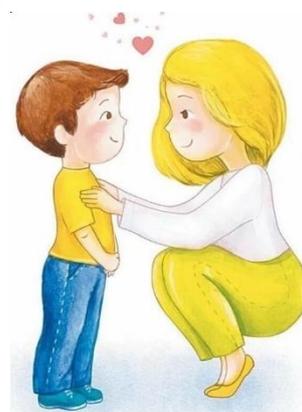
► Помните, что за агрессию бесполезно наказывать, запрещать ее тоже ни к чему – это загонит проблему в глубь. Необходимо искать причину ее возникновения.

► Не наказывайте ребенка за агрессивное поведение! Агрессия с Вашей стороны провоцирует закрепление агрессивного поведения у ребенка. Попробуйте отвлечь его, и только когда ребенок успокоится, нужно начинать разговор.

► Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах.

► Исключите агрессию из окружающего мира ребенка (наказания, по возможности ограничьте общение с агрессивными сверстниками, контролируйте телефильмы и мультфильмы, которые смотрит ребенок, следите за собой и своим поведением, за своими фразами в разговоре и т.д.).

► Никогда не заставляйте ребенка забывать, что он добрый. Например, скажите ему: «Зачем ты так делаешь, ведь ты хороший, добрый!».



► Научите ребенка жалеть. Воспитывайте в нем гуманность, сострадание, эмпатию. Он должен понять, что своим поведением доставляет огорчение, причиняет страдание близким ему людям.

► Повышайте самооценку ребенка.

► Практикуйте эмоциональное поощрение за проявление доброты.

► Учите ребенка распознавать и правильно выражать эмоции. Когда ребенок или вы начинаете злиться, нужно это проговаривать («ты сейчас злишься», «я на тебя злюсь»). Проговаривайте состояние ребёнка: «Ты злишься, потому что...», «Ты сейчас зол из-за того, что...», «Я

понимаю твою злость». Объясните, что испытывать негативные эмоции — это нормально.

► По мере того, как ребенок будет учиться распознавать свой гнев, нужно учить его самоконтролю. Одним из способов является расслабление. Нужно попросить малыша изобразить злость, а затем попробовать прилечь и расслабиться. Необходимо закрыть глаза и представить, как он качается на волнах на надувном матрасе. Можно сделать легкий массаж с потешками. Главное, чтобы ребенок почувствовал, что гнев – это временная эмоция, которую он способен контролировать.



► Можно обучить ребенка дыхательным упражнениям, помогающим расслабиться. Такие упражнения отрабатываются ежедневно, в результате чего ребенок начинает чувствовать, что владеет своим телом и может его контролировать. Эти упражнения можно использовать даже вечером перед сном.

Пример упражнения. Примите удобное положение. Сделайте медленный полный вдох через нос так, чтобы сначала на-полнить воздухом живот, а затем грудную клетку. Задержите дыхание. Далее уже на выдохе сначала расслабляйте и опускайте грудь, а потом уже слегка втягивайте живот. Выполните 10-циклов такого дыхания, стараясь при этом сделать глубокий вдох и медленный выдох.

► Обязательно проговаривайте ребенку, что он имеет право злиться, что говорить о своих чувствах можно и нужно, но бить и обзывать обидными словами никого нельзя. Если он злится, то может выразить свою злость в отведенном для этого месте и определенным способом (например, сделать в квартире такое безопасное пространство, где он может что-то побить или попинать без ущерба для себя и окружающих).

► Учите ребенка видеть в словах и действиях (своих и воспитателей) позитивный настрой и благие намерения. Объясняя зачем и почему что-то нужно делать, например, заниматься на занятиях в группе, почему воспитатель прервал их активную (травмоопасную) игру.



► Возьмите за правило соблюдать режим дома каждый день. Если ребенок агрессивный, то ему обязательно нужны периоды для отдыха днем. Если даже ребенок не хочет спать днем, то ему необходимо просто полежать (с саду же нельзя заменить тихий час игрой по желанию ребенка). Утренний подъем и вечерний отход ко сну должны быть в одно время.

► Соблюдайте режим во всех моментах: подъем, прием пищи, сон, занятия, игровая деятельность. При этом все эти моменты обговорите с ребенком, сделайте совместный плакат с режимом дня, по возможности, закрепив понятия времени суток, научите ребенка определять время по часам и в соответствии с этим выполнять то, что запланировано (например, когда маленькая



стрелочка показывает на 8, а большая на 12 (20.00), мы идем готовиться ко сну и так далее).

► Так же обязательно включите в режим дня совместные вечерние прогулки (даже если ребенок был в детском саду, и они гуляли в соответствии с режимом), где стоит позволить ребенку побегать, попрыгать, погонять мяч, полазить по оборудованию, ведь он весь день был ограничен групповыми правилами. Позвольте ему выплеснуть накопившуюся энергию. А лучше будет, если и сами родители примут участие в некоторых подвижных играх.



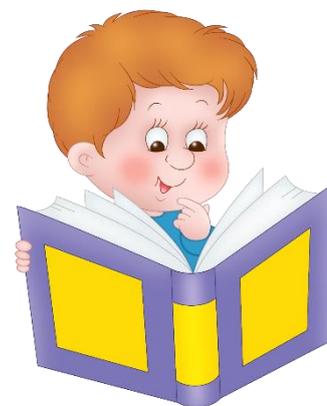
► Сбалансируйте рацион ребенка, чтобы организм не испытывал дефицита в микроэлементах и витаминах. Максимально исключите из рациона колбасы, лимонады, сладости, так как в них содержится большое количество пищевой химии (В 2007 году в исследованиях, проведенных в Саутгемптонском университете, была доказана взаимосвязь между определенными пищевыми

добавками и приступами истерии, гиперактивностью и аллергическими реакциями у детей. Данный список включает: **E102, E104, E110, E122, E124, E129**).

► Учите ребенка выражать свои негативные эмоции в социально приемлемой форме. На первом этапе предложите ребенку переносить свой гнев с живого объекта на неживой (например, покидать мячик в мишень или погонять мяч на поле). А затем научите ребенка выражать свои чувства, переживания в словесной форме.

► Используйте методы **сказкотерапии**. Купите или скачайте психотерапевтические сказки против агрессии, написанные Р. М. Ткачом: «Львёнок в школе», «Сказка для Тимофея, который дрался в школе» (для детей подготовительной группы можно использовать тоже), «Могучий дуб и маленький кабанчик»,

«Крокодилыч». Проанализируйте поведение главных героев и сравните его с недавним происшествием (приступом агрессии). Обязательно сделайте вывод, как это плохо.





► Используйте методы **ролевой игры**. Предложите ребёнку поменяться с вами ролями. Пусть он будет мамой (папой), а вы — им. Устройте ему точно такую же истерику, какую он недавно закатил вам. Стройте такие же гримасы, кричите те же выражения, имитируйте его действия (понарошку). Потом спросите, приятно ли ему было иметь такого сына (дочку).

► Агрессию можно «утилизировать» в различных видах спорта (футбол, бокс, единоборства, бег, плавание, танцы под быструю музыку). Но есть одно важное условие при записи агрессивного ребенка в секции с единоборствами – это личность тренера. Задача тренера донести до детей, что все приемы отрабатываются только на занятиях и так как положено (подобные требования учат детей дисциплине, самоконтролю и саморегуляции, помогая раскрыть свой потенциал и выплеснуть все накопившиеся эмоции). А отработка приемов в других местах не приемлема, как применение силы и приемов к другим детям в различных ситуациях (например, в конфликте или с целью доказать свою правоту). Только при таких условиях занятия боевыми

искусствами пойдут на пользу ребенку, а иначе можно получить обратный эффект.

► Используйте **психологические упражнения**. Регулярно выезжайте (гуляйте) в безлюдное место на природу, чтобы ребенок мог громко покричать. Ведь дома, в саду, в различных учреждениях этого делать нельзя, как вариант, на площадке во дворе ребенок может покричать, но тут часто можно столкнуться с неодобрительным отношением других взрослых. Но если случилось, что ребенок сорвался и ему хочется покричать на площадке (на то она и уличная детская площадка), позвольте ему это сделать. А когда он успокоится, проговорите и обсудите с ним произошедшую ситуацию, напомните, что вы для этих целей нашли «безлюдное место».



Как вариант, можно сделать мешочек для крика. Ребенку нужно разрешить выкрикивать любые, даже самые плохие слова в этот мешочек. После того, как ребенок почувствует облегчение, мешочек вытряхивают за окошко или в мусорку. Такой мешочек можно и в сад дать ребенку, но предварительно обсудив это с воспитателями. Если у ребенка случаются срывы в саду, то пусть он все слова кричит в этот мешочек. К тому же мешочек будет лежать в шкафу, и ребенку потребуется время, чтобы сходить за ним. Хоть этого времени и немного, но оно может поспособствовать тому, что ребенок немного успокоится, пока будет за ним идти. Тем более, он будет знать, что у него есть способ для разрядки, одобренный воспитателями и родителями. А если ситуация происходит во время игры, когда он начнет бурно реагировать на что, что идет

не так, как ему хочется, то ребенку придётся задуматься, о том, что игру необходимо прервать и сходить за мешочком. Постепенно можно вводить правила, например, использовать мешочек не больше 7 раз в день (так ребенок будет учиться контролировать свои эмоции и свое состояние).