

# Агрессия ребенка.

## Советы детского психолога.

Агрессия чаще всего является частью обычного роста и развития нормальных детей и она часто проявляется у детей младшего возраста и у дошкольников. Младенцы еще не умеют говорить и выразить свое недовольство или свои желания, поэтому агрессия – это единственный способ их выражения.

Если агрессивные действия ребенка и являются «нормальными» в определенной степени, все равно на приступы агрессии необходимо реагировать и стараться их пресекать. Агрессивный акт у детей 18-ти месяцев не будет иметь такое же значение, как у детей 4-х лет. Меры по предотвращению агрессии также будут отличаться, но они необходимы, чтобы продемонстрировать ребенку, что его действия неприемлемы и что существуют другие способы для выражения своих эмоций, а также, чтобы предотвратить повторение этих приступов агрессии.

Чтобы контролировать свою агрессию, дети нуждаются в активной поддержке своих родителей. Эффективные меры, принятые в связи с агрессивным поведением у детей раннего возраста оказывают положительное влияние на последующее их социальное развитие и адаптацию.

**Детские и подростковые психологи** считают, что легче еще в детском возрасте изменить тенденцию к агрессивному поведению, чем влиять на нее в подростковом и взрослом возрасте.

Как проявляется «нормальная» агрессия у детей разного возраста?

### **Ребенок до 1 года**

Может кричать или плакать, выражая свое недовольство.

Наблюдаются некоторые характерные действия, например, таскание за волосы, кусание, бросание предметов и т.п.

В агрессивном поведении нет враждебности.

Такие малыши крайне неуклюжи в своих контактах с другими людьми.

### **Ребенок в возрасте от 1 года до 2 лет**

В этом возрасте проявления агрессии достигают своего пика.

Ребенок выражает свое разочарование криками, бросается на землю, колотит ногами и руками и т.д.

Он повторяет эти свои жесты, чтобы увидеть реакцию окружающих и проверить, всегда ли эта реакция одинакова.

К концу второго года жизни ребенок сам может себе сказать «нет», когда он делает попытку нарушить запрет. Поэтому именно сейчас необходимо раз и навсегда установить строгие правила поведения. Ребенок должен точно знать, что можно, а чего нельзя.

### **Ребенок в возрасте от 2 до 3 лет**

Частота приступов агрессии в этом возрасте часто очень высока. Этим дети выражают свое разочарование.

Его мысли состоят из двух составляющих - «мое» и «не мое». Ограничения, налагаемые взрослыми на часть «не мое», приводят к сопротивлению в виде агрессии.

Крики и вопли часто возникают из-за того, что ребенок не смог что-то сделать без посторонней помощи. Его стремление к автономии в этом возрасте очень велико.

Есть много конфликтов из-за обладания чем-то между двумя детьми. Это приводит к таким агрессивным действиям, как таскание за волосы, кусание, драка игрушками.

Ребенок уже умеет говорить, что позволяет ему выразить словами свое недовольство.

### **Ребенок в возрасте от 3 до 5 лет**

Наблюдается снижение физического проявления агрессии.

Поскольку ребенок уже хорошо говорит, он может начать ругаться, насмехаться над другими детьми, оскорблять их. Затем он вспоминает, какое из его действий дало хорошие или плохие результаты, то есть уже умеет анализировать свои действия. Это может привести к усилению той формы агрессии, которая привела к исполнению его желаний.

Свои желания ребенок уже может выразить словами, а не криками и катаньем по полу.

Ребенок этого возраста имеет возможность планировать свои действия, выполнять определенные правила и находить способы разрешения конфликтов.

### **Причины агрессии у детей**

Ребенок получает мало внимания или его эмоциональные потребности не принимаются во внимание. Именно поэтому он тоже мало беспокоится о чувствах других людей.

Он отказывается делиться чем-то с другими детьми.

Он регулярно был свидетелем семейных споров.

Он взволнован появлением нового ребенка в семье, разводом родителей, смертью кого-то из близких. Он пытается адаптироваться к изменениям в семье, что делает его более усталым и раздражительным.

Он проводит слишком много времени в детском саду. Ему нужно побыть одному, чтобы успокоиться или расслабиться.

Его регулярно и жестоко наказывают, что приводит к усилению агрессии.

При приступах агрессии последнее слово всегда остается за ним, что приводит его к мысли, что его поведение будет вознаграждено.

### **Как управлять агрессивным поведением ребенка?**

Сохраняйте спокойствие, даже если это дается с трудом. Не наказывайте его физически или устно.

Постарайтесь установить причину его агрессивности. Не является ли это способом, которым он пытается утвердить свою автономию? Не разочарован ли он в чем-то? Или эта агрессия связана с нахождением рядом других детей?

Поговорите с ним о том, что он чувствует. Он должен знать, что его кто-то понимает.

Установите правило: «мы не причиняем боль другим». Дети должны научиться быть хорошими друзьями другим детям, любить животных и людей в целом.

Используйте то наказание, которое сходно с обучением. То есть объясните ребенку, почему так нельзя поступать.

Помогите ему выразить свои чувства словами, если ребенок достаточно взрослый, чтобы поговорить. Этот простой подход часто снижает агрессивность многих детей.

Попросите его подумать, нет ли других способов получить желаемое.

Обнимите его, когда ситуация разрешится.

Будьте сами хорошим примером управления собственными реакциями на разочарование. Объясните ему, что вы чувствуете, когда пытаетесь получить желаемое без агрессии. Читайте ему книги о гневе и агрессивном поведении. Говорите с ним об эмоциях, испытываемых героями этих книг. Задавайте вопросы о том, как эти герои без агрессии вышли из ситуации.

Создавайте те места, где ребенок мог бы играть, не слыша постоянных запретов типа «не трогай этого!», «не делай этого!». Слишком много запретов может вызвать чувство разочарования и гнева у вашего ребенка.

Организируйте в вашем присутствии коллективные игры ребенка с другими детьми.

Объясните, какие эмоции испытывают другие дети в ответ на его агрессивное поведение или, наоборот, когда он хорошо общается в коллективе.

Хвалите ребенка за хорошее поведение, но без излишеств. Особенно это полезно, когда ему удалось преодолеть агрессию.

### **Когда обратиться за помощью к специалисту?**

Агрессивное поведение обычно начинает снижаться у детей после 3-х лет. В этом возрасте дети начинают контролировать свои чувства и уже умеют выражать словами, чего им хочется. Если же в этом возрасте ребенок никак не в состоянии контролировать свои эмоции, агрессию, если он равнодушен к чувствам других людей, желательно показать его детскому психологу.