

# АГРЕССИЯ

Агрессия — это проявление сильной эмоции (гнева), потеря контроля над собой. Приступы гнева бывают у каждого ребенка, да и взрослого.

**Чтобы понять, насколько сильно эта эмоция проявляется у вашего ребенка ответьте «да» или «нет» на утверждения ниже**

- Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.
  - Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить тем же.
  - Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.
  - Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, что-то разбивает, потрошит.
  - Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение.
  - Переспорить его трудно.
  - Очень сердится, когда ему кажется, что кто-то над ним пошучивает.
  - Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
  - В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот.
  - Часто не по возрасту ворчлив.
  - Воспринимает себя как самостоятельного и решительного.
  - Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.
  - Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.
  - Легко ссорится, вступает в драку.
  - Старается общаться с младшими и физически более слабыми.
  - У него нередко приступы мрачной раздражительности.
  - Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
  - Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.
- Посчитайте «да».
- 1-6 баллов — низкая агрессивность
  - 7-14 баллов — средняя агрессивность
  - 15-20 баллов — высокая агрессивность



Работа с агрессивными детьми должна идти в трех направлениях:

1. работа с гневом, обучением приемлемым способам выражения гнева
2. обучение детей навыкам распознавания и контроля, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева
3. формировании способности к эмпатии, доверию, сочувствию и т. п.

Для начала разберемся что такое **агрессия?**

Это атакующая энергия, которая движет нами без нашего ведома.

Агрессия всегда есть следствие фрустрации. Фрустрация – эмоциональное состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям. Фрустрация - базовая, простая эмоция, присутствующая даже у животных.

Агрессия не эмоция, а поведение, основанное на эмоции фрустрации.



3-4 года самый агрессивный возраст в жизни человека. У ребенка в таком возрасте мало ситуаций, идущих по его плану:

- мама ему не подчиняется
- шоколад не сыплется дождем
- спать нужно по расписанию
- младший брат теперь здесь навсегда и назад его не отправить
- чудеса не происходят
- не получается быть быстрее всех, лучше всех
- не возможно всегда быть рядом с мамой и папой. Это длинный список.

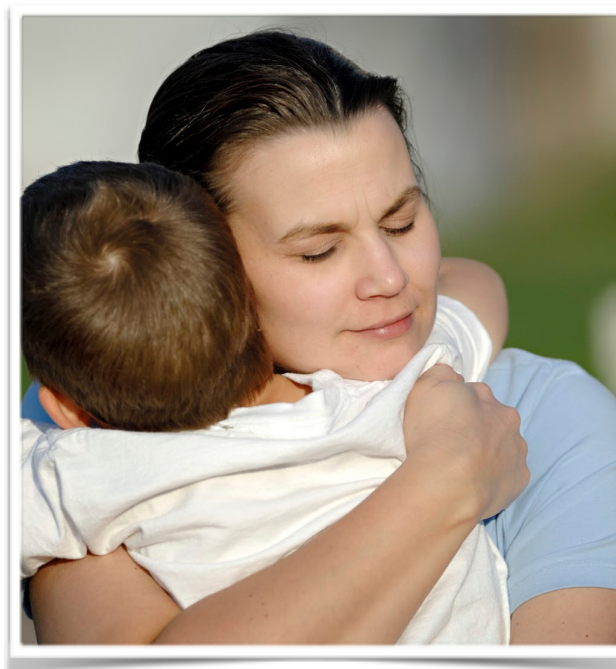
Для адаптации к неработающим ситуациям ребенку необходимо сталкиваться с тщетностью. Эмоция тщетности не из приятных. Надо признать неудачу, столкнуться с чувством разочарования и горечи, как говорит Доктор Ньюфелд, канадский психолог, написавший книгу «НЕ УПУСКАЙТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ»: "Впитать эмоцию", которая пошлёт мозгу сигнал "завершить попытки совершить изменения, почувствовать грусть».

Помните, ребенок не специально ведет себя подобным образом! Необходимо смотреть вглубь, чтобы увидеть причины агрессии. Только вы знаете своего ребенка лучше всех, только вы знаете, что он голоден, или соскучился по вам пока был в саду, или встревожен рождением младшего ребенка, или отъездом папы в командировку, или не любит слишком шумные места. Только вы можете минимизировать эффект подобных ситуаций, сгладить углы, не доводить до истерики.

## Что делать родителю?

Если вы упустили нужный момент, и видите своего ребенка, нападающим на сверстника, на Вас, кусающим сестру, в приступе истерики, то:

1. Старайтесь не поучать ребенка в инциденте. Он все равно не воспримет эту информацию.
2. Выводите его из ситуации, спокойно, доброжелательно. Смените обстановку, переключите внимание. Главное для нас - сохранить отношения с ребенком.
3. Оставайтесь надежным Взрослым вашему ребенку. Давайте понять, что у вас все под контролем, вы справитесь с этими бушующими эмоциями.
4. Сообщив ребенку, что его действия недопустимы, мы тут же переключаем внимание на его состояние - он фрустрирован. То есть помогаем ребенку отследить происходящее.  
«Мы так не поступаем, мы не бьем людей. Я вижу ты очень расстроен, что мальчик без спроса взял твою игрушку. Тебе это очень не нравится, ты хотел бы забрать свою машинку у него».
5. Агрессивное поведение ребенка, особенно направленное на родителей, на любых близких людей, вызывает в ребенке тревогу.



---

## Как помочь вашему ребенку в ситуации, когда другой ребенок проявляет агрессию против него?

---

1. Держите в голове, что агрессия любого ребенка поведение импульсивное, в нем нет ничего личного, а если и есть, то агрессивный ребенок (дошкольного возраста, или застрявший в психо-эмоциональном развитии) не способен управлять своими импульсами.

2. Помните, что у агрессивного поведения ребенка есть повод. Что-то в его жизни не работает. И как правило, это что-то - сепарация с близкими ему : он скучал по маме в саду, или мама всегда рядом, но эмоциональна недоступна для ребенка. Есть причина проявить сочувствие по отношению к такому ребенку.

3. Если на площадке где вы часто гуляете есть такой/такие дети, и вы постоянно сталкиваетесь с таким малышом, и общения не избежать - завладейте его сердцем. Станьте для него тем, от кого он согласен принимать заботу, защиту. Наладьте отношения, пригласите его в свою жизнь, и тогда его отношение к вам распространится и на вашего ребенка, и агрессивные выпады уйдут, или их станет меньше

4. Если происходящее сильно фрустрирует вашего ребенка, и нет возможности прекратить конфликт, выводите своего ребенка из ситуации. Предложите ему прогуляться в соседнем сквере, посмотреть на пожарную машину в депо, покормить птиц в стороне.

5. Не пытайтесь поучать агрессивного ребенка, не стыдите его, не призывайте к ответу. У него его нет. Это приведет к еще большей фрустрации, но главное, не спасет вашего ребенка от последующих агрессивных выпадов.

6. Не обижайтесь на ребенка. Пусть это не ваш ребенок, но помните кто из вас Взрослый. Кто видит ситуацию изнутри? Конечно, вы! Если есть возможность диалога, сообщите ребенку: «Ты знаешь, моему сыну неприятно, когда ты бьешь его лопаткой по голове. Но давай попробуем постучать лопаткой по игрушке или дереву?»

7. Не пытайтесь призвать родителя агрессивного ребенка к ответу. Это породит новый конфликт. А если это площадка или место, где вы любите бывать? Сохраняйте добрососедские отношения. И если у вас уже есть отношения с родителем обидчика, помогите осознать и понять проблему.

8. Поступайте так, как вы бы хотели, чтобы поступали с вашим ребенком, с любовью и заботой. Ведь перед вами ребенок.



**И помните, что 90% детей перерастут проблемы с агрессией к возрасту 5-7 лет.**

### Общие рекомендации:

1. Быть внимательным потребностям ребенка
2. Демонстрировать неагрессивное поведение самому
3. Поощрений должно быть больше, чем наказаний.
4. Обучать приемлемым способам выражения злости.
5. Обучать распознаванию свои и чужие эмоции.
6. Учить разным способам реагирования в конфликтных ситуациях.