

# ЛИКБЕЗ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## АГРЕССИВНОСТЬ У ДЕТЕЙ

**Агрессия** – любая вспышка атакующей энергии. В основании детской агрессии лежит эмоция, порыв, импульс атаковать.

**Основные проявления агрессии у детей:** бить, нападать, кусаться, щипаться, кидаться чем-то, плевать, капризы, истерики, нытье, жестокость, вопли, стыдить, оскорблять, унижать, высмеивать, делать что-то исподтишка, кровавые фантазии, сны, рисунки, аутоагрессия.

**В основании агрессии эмоция фрустрации,** а не гнев. Фрустрация возникает тогда, когда что-то идет не так. Фрустрация помогает нам двигаться в сторону изменений. Фрустрация имеет свойство накапливаться.

### Вызывают фрустрацию:

- Голод, усталость, жара, духота, боль, недомогание;
- Ограничения (запреты, наказание).
- Потребности ребенка:
- В познании мира
- В выражении своих эмоций и чувств
- Во внимании и любви родителей
- В физической активности
- В развлечениях и новых эмоциях
- В продолжении интересной деятельности (например, игры)



## Что происходит, когда ребёнку запрещают злиться?

- Он всё равно продолжает испытывать злость, но принимает решение, что с ним что-то «не так», прячет свои чувства и подавляет их.
- Подавленные чувства накапливаются, это ведёт к нарушениям поведения, неврозам и аутоагрессивному поведению (причинению себе вреда).
- В будущем, в жизненных ситуациях, в которых чувство злости может пригодиться (чтобы защитить себя или других, отстоять свои права, свою честь, выразить своё несогласие, добиться чего-то важного, выразить своё мнение), человек по привычке подавляет, вытесняет и не использует это



## От чего еще зависит агрессивность у ребенка?

- Стиль воспитания в семье;
- Обесценивание авторитета других взрослых;
- Агрессия в СМИ, мультиках;
- Питание;
- Нет распорядка дня.

Очень часто **агрессия может быть «выученная»** на примере родителей. Ребенок подражает реакции взрослых и считывает атмосферу в семье.

Поэтому родителям следует следить за своим поведением. Если хотим, чтобы дети не дрались, не орали, не отнимали, не обзывались, то мы сами должны перестать это делать. Родители – пример во всем!

## **Если ваш ребенок ведет себя агрессивно (ситуативно):**

- Следим за безопасностью ребенка и окружающих.
- Уходим из инцидента (например, с детской площадки).
- Не надо читать нотаций и воспитывать – разговоры после инцидента («Мы разберемся»).
- Находимся рядом с ребенком, не оставляем его одного.
- Правило «два ДА, одно НЕТ».

## **Если ваш ребенок ведет себя агрессивно (фоновая агрессия):**

- Наблюдаем за ребенком (пример: сколько времени он может спокойно играть?)
- Уменьшаем фрустрацию с помощью удовлетворения потребностей
- Помогаем сбросить энергию (спорт, активные игры, прогулки)
- Помогаем ребенку перейти от злости к слезам:
- Не запрещаем злиться и озвучиваем чувства («ты сердишься, что сестра забрала твою машинку. Ты не любишь, когда твои игрушки берут без спросу»)
- Физический контакт, объятия. Глаза смотрят в один уровень с глазами ребенка.



## Если ваш ребенок пострадал от агрессии другого ребенка:

- Маме успокоиться самой;
- Успокоить ребенка;
- Поговорить с родителями обидчика (не нападая и не обвиняя);
- Поговорить с ребенком-обидчиком (если родители не идут на контакт);
- Поговорить со своим ребенком, рассказать, что в жизни бывают разные ситуации, рассказать примеры из своей жизни/детства.



## Стоит ли давать сдачи обидчику?

- Объясните ребенку, что бывают разные ситуации: когда стоит применять силу, а когда нет.
- Приведите примеры из жизни.