**Приложение 4**

**Семья и детская агрессия.**

Известно, что агрессивность имеет генетические корни. Тщательный анализ хромосом позволил определить ген, дефект которого приводит к аномальному функционированию мозга. Медицина убеждена, что агрессия связана с определенным состоянием мозга. Даже здоровый мозг может, например, на действие токсичных веществ ответить агрессивной реакцией. Установлено, что нарушения работы печени порою проявляются в неадекватной злости и гневливости человека. Явление психосоматики (взаимозависимость психических и физических функций) в последнее время получает немало подтверждений.

**Но все-таки самое главное —** это семья, которая может одновременно демонстрировать и обеспечивать закрепление агрессивного поведения

Исследования и многолетние на­блюдения показывают: агрессивность, сло­жившаяся в детстве, остается устойчивой чер­той и сохраняется на протяжении дальнейшей жизни человека. Можно полагать, что уже в дошкольном возрасте складываются определенные внутренние предпосылки, способствую­щие ее проявлению. Дети, склонные к наси­лию, существенно отличаются от своих миро­любивых сверстников не только внешним поведением, но и психологической характеристи­кой. Изучить эти характеристики чрезвычайно важно, чтобы понять природу явления и своевременно преодолеть опасные тенденции.

Для большинства детей именно семья является главным источником живых примеров агрессивного поведения. Постоянная агрессия деформирует семью, ребенок теряет в ней чувство безопасности и защищенности. Дети внимательно наблюдают за взаимоотношениями родителей, перенимают их агрессивное поведение, и в процессе общения с братьями, сестрами или сверстниками старательно его воспроизводят..

Исследования и наблюдения показывают: агрессивность, сложившаяся в детстве, остается устойчивой чертой и сохраняется на протяжении дальнейшей жизни человека. Проявление детской агрессивности является одной из наиболее распространенных форм нарушения поведения, с которыми приходится иметь дело взрослым родителям и специалистам.

В настоящее время известны условия семейного воспитания, способствующие возникновению и закреплению агрессивных проявлений.

В первые годы жизни ребенка велика роль заботы, эмоциональной связи со взрослыми. Ведь это благоприятный период для развития базового доверия к окружающему миру, способности к сопереживанию. Ребенка, который недополучил любви и тепла в самом начале жизни, легко угадать в группе детей. Он безрадостный, с тяжелым выражением напряженности на лице. Неосознанно мстит, вредит в ответ на недостаток внимания. У него развита способность защищать себя от боли и обид. Он всегда готов к бою даже там, где это совершенно не требуется. Такой проблемный ребенок полон страха. И он первым пойдет в нападение — будет «кусать» всех подряд.

Иногда детская агрессия — это способ проявить власть, когда просто «метят» территорию. Таким образом маленькие «хозяева жизни» определяют свое пространство. Эти малыши, только появившись в группе, сразу всех «построят», всем «раздадут», чтобы знали свое место.

Безграничное честолюбие тоже может стать источником агрессивного поведения. Родитель внушает: «Ты первый, ты лучший. И будь первым!» Но если не выработаны еще нравственные установки, то агрессивность закрепляется как черта характера.

Воспитание, для которого характерна вседозволенность, порождает у ребенка привычку добиваться своего любой ценой. Да, иногда агрессия может быть следствием чрезмерной родительской любви.

Что же делать? Как реагировать на проявления агрессивности у ребенка-дошкольника?

Во-первых, не паниковать. И не усматривать за каждым актом агрессии начало недуга. Малыш 2—3 лет так же, как учился когда-то ходить, учится чувствовать: стыдиться, обижаться, злиться. И наша задача — научить его делать это в приемлемой форме. Не лишать ребенка права на так называемые негативные эмоции или формы поведения: гнев, страх, агрессия и т. д. Не трубить: «Как можно? Нельзя!» Не налагать запрет и ограничения. Вместо этого, давайте обучать ребенка конструктивным способам выражения и преодоления переживаемого негативного состояния. Например, как в совместной детской игре, можно стать первым и без кулаков. Игра для дошкольника — модель реальной жизни. Полезно, если в игре с другими детьми малыш мирными способами учится «отвоевывать» себе место.

С другой стороны, ни в коем случае нельзя потворствовать задаткам агрессии. Агрессия ребенка требует со стороны взрослого решительности и твердости. Когда годовалый малыш, размахивая руками, бьет по лицу маму, объяснить это тем, что «он еще маленький, не понимает» — нельзя. Но и ставить в угол, читать мораль — глупо. Достаточно отвести руку, сделать паузу, строго посмотреть в глаза и сказать: «Нет. Нельзя».

И, в-третьих, самое главное, понимать своего ребенка, правильно оценивать его особенности. За «фасадом» детской агрессии может быть и желание привлечь к себе внимание, и гиперактивность, когда избыток застоявшейся двигательной энергии легко переходит в проявления агрессивности.

Родителям, прежде чем, ругать и наказывать драчуна, следует распознать мотивы его поведения. И тогда будет решена проблема агрессивности малыша.

**Семейные причины агрессивности ребенка**

|  |  |
| --- | --- |
| **Причины** | **Факторы** |
| Неприятие ребенка. | Нежеланный ребенок. |
| Напряженный эмоциональный климат в семье. | Ссоры между родителями. |
| Шумные выяснения отношений. |
| Разногласия в методах воспитания. |
| Конкуренция между детьми в семье, ревность к братьям и сестрам. |
| Неуважение к личности ребенка. | Оскорбительные высказывания в адрес ребенка. |
| Насмешки. |
| Имитация поведения взрослых. | Родители в стрессовых ситуациях: |
| переходят на крик |
| могут ударить |
| нецензурно выражаются |
| обиды не прощают |
| Чрезмерный контроль. | Ребенок лишен собственной инициативы, права выбора. |
| За ребенка решаются все вопросы. |
| Недостаток внимания. | Папа и мама уделяют общению с ребенком менее 30 минут в день. |
| Ребенок «провоцирует» родителей плохим поведением, после наказания успокаивается. |
| Запрет на физическую активность. | У малыша нет возможности попрыгать, побегать, пошуметь. |
| Особенности темперамента | У ребенка ярко выраженный холерический или сангвинический темперамент. |
| Возрастные кризисы. | Малышу от 2 до 4 лет, и он проявляет негативизм, упрямство, своеволие, протест, бунт. |

Начнем с семейных причин, ведь именно семья является микрокосмосом для малыша. В ней он получает все необходимое для выживания, учится не только ходить, говорить, но и узнает о том, как устроен мир, как мир относится к нему, что надо и нельзя делать, чтобы получить желаемое, и многое другое. Короче говоря, семья — это его Все.

*Первую группу агрессивных детей* отличает то, что родители не занимают­ся ими, дети предоставлены сами себе, между членами семьи существуют кон­фликтные, напряженные отношения, в которые вовлечены и дети. Ребенка под­вергают строгим, и том числе и физическим, наказаниям. Часто все члены семьи (родители и представители старшего по­коления) употребляют алкоголь. Обычно в таких семьях отсутствует отец, если же он есть, то воспитанием ребенка не за­нимается. Отношение же матери к ребен­ку отличается неприятием его как лич­ности, предъявлением завышенных требований к нему, подчеркиванием его не­умелости, нетактичности. За любые, да­же незначительные, проступки ребенка строго наказывают.

О том, как переживают дети свое положение в семье, достаточно наглядно свидетельствуют их высказывания и ри­сунки. Как правило, у таких детей завы­шенная самооценка, причем, по мнению детей, мать ценит их ниже, чем они себя сами. Отец ценит их так же, как и они себя, или ниже, но все же более высоко, чем мать. В желаниях детей, которые вы­яснялись нами с помощью методики мотивационных предпочтений, отчетливо выражена потребность в материнской любви и признании. Все дети из этой группы выражали желание иметь друзей. Агрессивность детей этой группы - это реакция на неудовлетворяющие их отношения с родителями, особенно с матерью. Недостаток, а порой и отсут­ствие любви и признания со стороны ро­дителей, вызывает развитие агрессив­ности как у мальчиков, так и у девочек.

*Агрессивные дети из второй группы* отличаются не только тем, что растут в социально благополучных семьях, но и личностными особенностями (мотива­цией, самооценкой). В отличие от детей первой группы, они не испытывают не­достатка в любви и признании со сторо­ны родителей. Характерной особен­ностью семей этой группы является то, что родители, чаще всего отцы или старшие братья юношеского возраста, сами проявляют агрессивность и враж­дебность по отношению к окружающему миру, не считаются с интересами других людей. При этом, как показывает наш опыт работы, такой тип воспитания спо­собствует развитию агрессивности толь­ко у мальчиков. В своей практике мы не сталкивались с агрессивными девочками, родители которых придерживались та­ких жизненных ценностей.

Для воспитательной позиции роди­телей характерно стремление сделать из своего сына "настоящего мужчину". Ро­дители поощряют отстаивание ребенком своих интересов с помощью силы, стре­мление отомстить обидчику, при этом они не приемлют каких-либо проявлений агрессии со стороны ребенка в отноше­нии себя. Отцы или братья считают, что ребенок должен с детства уметь постоять за себя, для этого они записывают их в спортивные секции (преимущественно борьбы) или сами обучают "приемам". Родители всегда защищают своего ребенка, находя оправдания его поступкам и обвиняя других. Ребенка редко нака­зывают, в отличие от агрессивных детей из первой группы.

У детей рассматриваемой группы - завышенная самооценка, они ставят себя на первое место, при этом, как им кажет­ся, оценка родителей (отца и матери) совпадает с их собственной. В ответах детей не встретилось ни одного выска­зывания, касающегося желания иметь друзей.

Агрессивность детей второй группы определяется жизненной позицией роди­телей или других членов семьи, отли­чающейся потребительским отношением к окружающему миру, враждебностью к другим людям, стремлением достигать цели особыми средствами. Такие цен­ности и установки впитываются, усваи­ваются ребенком и переносятся им на собственное окружение, ограниченное пока только группой детского сада.

Природа агрессивности в обоих случаях совершенно разная: у детей первой группы агрессивность носит защитный характер и обусловлена неудовлетворением такой базовой потребности, кик потребность в любви и принятии ребенка родителями; во втором случае она является следствием усвоенных от родителей соответ­ствующих ценностей и установок, агрес­сивных форм поведения.

Нормализация *детско-родительских отношений* имеет для профилактики состояний *агрессии и гнева* у детей первостепенное значение. Многие родители не знают эмоциональных потребностей своих детей и не обладают необходимыми навыками для эффективного взаимодействия с детьми. В социально-психологической помощи нуждаются не только дети, но и их родители: им нужно помочь овладеть навыками, которые способствовали бы развитию позитивных детско-родительских отношений.

*Детско-родительская терапия* выстроена таким образом, чтобы укрепить отношения между родителями и ребенком. В процессе занятий родители становятся более чувствительными к запросам и потребностям своих детей и учатся относиться к ним с пониманием, создавая в доме такую атмосферу принятия, в которой ребенок может чувствовать себя комфортно и безопасно. Родители, принимая участие в совместных групповых занятиях, проводят время вместе с ребенком, играют с ним, тем самым разделяют с ним его интересы. В процессе работы ребенок начинает воспринимать родителей по-новому, как союзников. Ребенок получает у родителя поддержку, учится правильно оценивать свои возможности, что способствует формированию адекватной самооценки.

Работая в группе и участвуя в играх, родители наблюдают за ребенком, видят те особенности, которые в обыденной жизни часто ускользают от их внимания. В процессе общения они помогают друг другу взять на себя ответственность за построение межличностных отношений. Важно то, что все приобретенные родителями и детьми навыки, умения, способы

А что является самым необходимым для выживания человека? Любовь. Родительские любовь и ласка говорят маленькому человеку, что он нужен, что мир прекрасен и безопасен, что он всегда может рассчитывать на поддержку и помощь.

К сожалению, многие дети очень скоро узнают, что мир не так уж прекрасен и совсем небезопасен.

***Неприятие ребенка***

Неприятие — одна из основных причин агрессивности человека. Признанным фактом является повышенная агрессивность нежеланных детей. Не все родители бывают готовы к материнству и отцовству, но ребенок все-таки появляется. И совсем необязательно говорить ребенку, что его не хотели, правда бывают и такие случаи; он все равно поймет это на эмоциональном уровне. В такой ситуации ожидать от ребенка спокойного, тихого поведения не приходится.

***Напряженный эмоциональный климат в семье***

Если мир в семье нарушен или его вообще нет, родители постоянно в ссорах, шумных выяснениях отношений, взаимных обвинениях, мира нет и в душе ребенка. Неуравновешенность будет проявляться и в его поведении.

Между родителями могут происходить разногласия в способах и методах воспитания.

Проблема взаимоотношений между братьями и сестрами также часто стоит очень остро. Конфликты между детьми в семье могут приводить к вербальной, то есть словесной, агрессии — оскорблениям, обзываниям. Нередко такие баталии доходят и до открытой физической агрессии, до драк.

***Неуважение к личности ребенка***

Высказывания в адрес ребенка «У тебя не руки, а крюки», «Не поваляешь — не поешь», «Что молчишь, язык проглотил?», «У людей дети как дети, а ты...», «И в кого ты такой... уродился?» и т. п. являются оскорбительными, унижающими достоинство человека.

***Имитация поведения родителей и близких***

Ребенок подражает тому, что видит вокруг себя, и затем | эти образцы поведения закрепляются как устойчивые качества личности. В том числе ребенок учится у нас, как реагировать на стресс, неудачи, неловкость...

Представьте себе, что после трудного дня вы приходите домой. Что вы делаете в первую очередь? После этого? Представьте, что вы на кухне занимаетесь ужином. Вдруг солонка падает и рассыпается соль. Как вы реагируете? Что говорите, что думаете?

Через некоторое время вы наливаете чай, как вдруг крышка от чай ника падает прямо в чашку с чаем. Весь стол залит чаем. Как вы н< это реагируете?

Когда страсти наконец улеглись, вы обнаруживаете, что флакон ва ших любимых духов валяется на полу и в нем осталась ровно одна капля божественного аромата. Какая первая мысль приходит в голову? Догадываемся. Лучше не надо. Как вы реагируете? Тоже примерно понятно.

Конечно, мы не роботы, а живые люди. И почти каждый в подобной ситуации взорвался бы. Хотим ли мы, чтобы наш ребенок выдавал бы при стрессовой ситуации полную копию нашей реакции? А он это сделает, можете быть уверены.

***Чрезмерный контроль***

Часто родители из благих побуждений окружают ребенка чрезмерной опекой. Они предугадывают каждый шаг ребенка, предоставляют по любому вопросу готовое решение, лишая ребенка собственной инициативы, возможности выбора, что он сам хочет.

***Недостаток внимания***

Перед современными родителями стоит непростая задача обеспечить ребенку все необходимое, что означает много работать и соответственно меньше времени уделять малышу. А недостаток внимания для ребенка очень болезненен, и чтобы компенсировать его, ребенок готов делать запрещенные вещи — пусть отругают, зато уж точно заметят.

***Запрет на физическую активность***

Ребенок часто слышит: «Не шуми, не стучи, не прыгай, не бегай... что скажут соседи?» А что делать с накопившейся за день энергией? Даже у очень послушного ребенка наступает момент, когда он больше сдерживаться не может и становится совершенно неуправляемым.

Итак, это причины появления агрессивного поведения у ребенка, берущие свои истоки в семье.

**ЛИЧНЫЕ ПРИЧИНЫ АГРЕССИВНОСТИ РЕБЁНКА**

Теперь предлагаю поговорить о так называемых личных причинах агрессивности, то есть причинах, связанных с внутренними процессами самого ребенка.

**Особенности темперамента**

Все мы от рождения наделены одним из типов темперамента, то есть особенностями возбудимости и устойчивости нервной системы, скоростью наших реакций на события. Определенный тип темперамента может предрасполагать к проявлению агрессии.

Принято рассматривать 4 основных типа темперамента:

\* меланхолический;

\*флегматический;

\* сангвинический;

\* холерический.

Оговоримся сразу, что в чистом виде ни один из типов не встречается. Однако для удобства будем исходить из этой классификации. Итак, что темперамент нашего ребенка нам готовит?

Менее всего склонны к активной агрессии **меланхолики**. Они мягки и доброжелательны. У меланхоликов часты эмоциональные стрессы, любая мелочь расстраивает их и выводит из равновесия. Такие дети обладают повышенной чувствительностью, ранимостью и обидчивостью, страдают от неуверенности в себе, часто плачут. Очень близко к сердцу принимают проблемы, боль другого человека, проявляют сочувствие. Для

ребенка-меланхолика стрессовой является любая ситуация соревнования и любые новшества. Зато в привычной обстановке они исполнительны. Они быстро утомляются и требуют перерывов в деятельности. При этом реакцией на стресс у меланхолика является уход в себя и свои переживания.

Не склонны к агрессии и **флегматики**. Их нервная система хорошо уравновешена, и их практически невозможно вывести из себя. Даже серьезные проблемы флегматик воспринимает, оставаясь внешне спокойным. Не обидчив. Он хорошо переносит трудности. Отличается высокой работоспособностью. Может часами заниматься мозаикой или строительством домиков. Но и по упрямству ему нет равных, настойчив во всем. Единственное, что создает ему трудности, — это необходимость быстро реагировать в изменяющихся ситуациях. Обычно он медлителен. Усваивает новую информацию медленно, но прочно. Движения также неторопливы.

**Сангвиник** по природе своей неагрессивен и чаще всего предпочитает решать проблемные и даже конфликтные ситуации миром. Он жизнерадостен и оптимистичен, очень общителен. Ребенок-сангвиник обожает новые лица и новые места, ему необходимы перемены. Если сангвинику скучно, он становится вялым и не может сконцентрироваться на том, что происходит здесь и сейчас. В стрессовой же ситуации сангвиник будет защищать себя активно, но обдуманно.

Природной склонностью к агрессии обладают **холерики**, так как их нервная система крайне неуравновешенна. Холерики чрезмерно раздражительны, вспыльчивы, их очень легко вывести из себя. Если что-то их увлекло, они занимаются чрезвычайно интенсивно, у них много энергии, но быстро утомляются и не могут продолжать. Отсюда и частая смена настроения, резкие перемены интересов, нетерпеливость и неспособность к ожиданию. Они общительны, легко находят друзей. Но быстрая усталость приводит к раздражению, а потому холерики чаще всего вступают в конфликты и наиболее подвержены нервным срывам.

Изменить темперамент нельзя, это как строение нашего тела, неизменно. А вот научиться использовать сильные стороны можно и нужно. Например, не торопите флегматика, наберитесь терпения, и он выполнит все в лучшем виде. Не на все обиды меланхолика стоит реагировать. Лучше найти возможность переключить его внимание. А сангвиника необходимо регулярно обеспечивать интересным делом. Холерика не стоит уговаривать, он лучше реагирует на спокойное, тактичное требование. Кропотливо учите его доводить дело до конца.

**Возрастные кризисы**

Есть еще одна проблема, с которой сталкиваются все родители, и, к сожалению, не раз на протяжении жизни ребенка. Это возрастные кризисы. Строго говоря, с возрастными кризисами сталкиваются не только дети, но и все. На протяжении жизни растет и изменяется не только наше тело, но и наша психика. В детстве на каждом возрастном этапе мы осваиваем новые высоты. В дошкольном возрасте мы сталкиваемся с двумя из них — кризисом трех лет и кризисом семи лет.

**Ситуативные причины агрессивности ребенка**

**Ситуация новизны**

У ребенка, «вышедшего в свет», то есть получившего новую ситуацию общения, могут возникнуть агрессивные нотки в поведении — как реакция на стресс. А все новое, незнакомое является стрессом, и не только для ребенка.

**Текущая стрессовая ситуация**

Очень часто агрессивное поведение ребенка бывает обусловлено текущей стрессовой ситуацией.

**Переутомление**

Всем родителям знакома ситуация, когда ребенок начинает капризничать, плохо себя вести после прогулки или по хода в гости, в театр. «Ну все, устал!» — понимают родители. Или на празднике в детском саду — очень хорошо знал свои слова, а выступить не смог. Тоже понятно — переволновался.

**Влияние окружающей среды**

Есть еще одна группа причин возможного проявления агрессии в поведении ребенка. Все они связаны с физическим воздействием.

Чрезмерное употребление шоколада, чипсов, лимонада может тоже привести к повышенной возбудимости и агрессивности?

Исследования также говорят о том, что у детей, живущих неподалеку от железных дорог, линий метрополитена, крупных автотрасс, уровень агрессивности часто является повышенным из-за влияния повышенного шумового тона. Обратите внимание и на уровень громкости телевизора, музыкального центра, радио в вашем доме. У детей чувствительность к шуму значительно выше, чем у взрослых.

Температура воздуха, духота, замкнутое пространство — факторы, повышающие раздражительность.

Таковы причины агрессивности ребенка.

Давайте более подробно рассмотрим особенности семей агрессивных детей.

**Особенности семей агрессивных детей.**

1. В семье агрессивных детей разрешены эмоциональные привязанности между родителями и детьми, особенно между отцом и сыновьями. Родители испытывают скорее враждебные чувства по отношению друг другу; не разделяют ценности и интересы друг друга.

2. Отцы часто сами демонстрируют модели агрессивного поведения, а также поощряют в поведении своих детей агрессивные тенденции.

3. Матери агрессивных детей не требовательны к своим детям, часто равнодушны по отношению к их социальной успешности. Дети не имеют четких обязанностей по дому.

4. У родителей агрессивных детей модели воспитания и собственное поведение часто противоречат друг другу, и к ребенку предъявляются взаимоисключающие требования.

Как помочь семьям, где растет маленький агрессор? Какую работу провести с родителями?

Опираясь на практический опыт работы с агрессивными детьми, и анализируя характерологические особенности этих детей, предлагается 6 ключевых направлений, в рамках которых необходимо строить коррекционную работу.

1. Консультационная работа с родителями и педагогами направленная на снятие провоцирующих факторов агрессивного поведения у детей.
2. Обучение ребенка конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации, снятие деструктивных элементов в поведении.
3. Обучение ребенка техникам и способам управления собственным гневом. Развитие контроля над деструктивными эмоциями.
4. Снижение уровня личностной тревожности.
5. Формирование осознавания собственных эмоций, чувств других людей.
6. Развитие позитивной самооценки.
7. Обучение ребенка отреагированию (выражению) своего гнева приемлемым способам, безопасным для себя и окружающих, а также отреагированию негативных ситуаций в целом.

На первых этапах рекомендуется подбирать такие игры и упражнения, с помощью которых ребенок мог бы выплеснуть свой гнев. Существует мнение, что этот способ работы с детьми неэффективен и может вызвать еще большую агрессию. На первых порах ребенок действительно может стать более агрессивным, но через 4-8 занятий, “маленький агрессор” начинает вести себя более спокойно.

**Упражнения на обучение детей способам разрядки гнева и агрессивности**

1. Комкать и рвать бумагу.

2. Бить подушку или боксерскую грушу.

3. Топать ногами.

4. Втирать пластилин в картонку или бумагу.

5. Посчитать до десяти.

6. Самое конструктивное - спортивные игры, бег.

7. Вода хорошо снимает агрессию.

Конечно, бывают моменты, когда мама «взрывается», это естественно, мама не машина, которую можно запрограммировать. Что же делать в таких случаях? Лучший способ — это сказать ребенку о своем состоянии, причем не обвинять его, а говорить только о себе, своих чувствах и его поведении. Неправильно будет: «Ах ты гадкий противный мальчишка! Ты меня постоянно доводишь до белого каления...» (случается, что выражения бывают куда более крепкие и агрессивные). Правильно будет так: «Я очень рассердилась, я устала, твое (проговаривается поведение ребенка) вызывает во мне (проговариваются чувства мамы), мне это (проговаривается отношение), я хочу, чтобы (проговаривается желаемые отношения, поведение). На первый взгляд, это кажется достаточно сложным. Но родителей это не должно пугать. Нужно немного потренироваться, и вы почувствуете, насколько изменятся ваши отношения с малышом: не доводя дело до физического наказания и «обзывавий», вы не будете мучиться чувством вины перед ребенком за свое недостойное поведение, а следовательно, не станет поводов для непоследовательного воспитания. Кроме того, вы демонстрируете ребенку не агрессивное поведение, а способ выражения своего гнева в социально приемлемой форме, чему он у вас и будет учиться.

Но бывают и такие ситуации, когда реакция мамы должна быть очень быстрой, и она не успевает собраться с мыслями, чтобы все объяснить ребенку. Мама моет пол и говорит малышу, что ходить и играть в грязной воде нельзя. Несколько раз оттаскивает ребенка от ведра, но слышит звук разливающейся воды поднимает голову и видит, что малыш опрокинул ведро на пол. В таких ситуациях вполне можно подшлепнуть его по попе (здесь речь идет о единичном шлепке, а не о избиении до боли в руке). Это и маме позволит «выпустить пар», и малышу будет понятна ее реакция на случившееся и инцидент будет исчерпан.

**Профилактика агрессивности в поведении ребенка**

**Основные направления профилактики агрессивности**

Агрессия в поведении ребенка, как правило, является результатом накопившихся отрицательных эмоций, стрессовых ситуаций, неразрешенных проблем. Ребенком, бросившим с размаху чашку на пол или ударившим друга, часто движут чувства гнева, обиды, отверженности, незащищенности, тревоги. Дети пытаются, как умеют, с помощью агрессии, насилия защитить свои права. Это не так уж и удивительно, учитывая, что именно этими способами решается конфликты на экранах телевизоров, да, что греха таить, в семье зачастую ребенок учится этому.

Для преодоления агрессии в поведении ребенка и профилактики ее появления в будущем. Родителям необходима работа в нескольких направлениях.

1. Самим родителям показывать своим поведением пример ненасильственных форм разрешения конфликтных ситуаций.

2. Донести до ребенка идею, что насилие порождает ответное насилие, только ухудшая ситуацию.

3. Обучить ребенка выражать негативные чувства в более подходящей, социально приемлемой манере.

4. Научить своевременно разрешать возникшие проблемы и помочь ребенку в этом.

Первое направление самое понятное, но и самое трудновыполнимое. Что делать, если нас, взрослых, никто в свое время не научил адекватно выражать недовольство и конструктивно решать конфликты? Где же теперь взять эти знания, а тем более навыки? Целеустремленный человек может достичь очень многого. Сейчас доступны и психологические консультации, и посещение всевозможных тренингов, и большое количество книг на эту тему.

Мы знаем, что агрессия порождает ответную агрессию, Например, всем знакома картина перепалки в общественном транспорте, когда по пустяковому поводу разыгрываются целые баталии. Но ребенок этого еще не знает и может набить себе немало шишек в жизни. Поэтому нам, взрослым, стоит его предостеречь.

 Бывает, что мы нагрубим близкому человеку или сорвемся на ребенке. А нашего ребенка точно так же зачастую переполняют чувства возмущения, гнева, ярости. Пытаться держать их внутри опасно, это может негативно повлиять на здоровье. Ведь сильные негативные чувства сопровождает физическое напряжение мышц, выработка определенных гормонов, возбуждающих нервную систему. Сдерживая выражение гнева, мы удерживаем в постоянном напряжении наши мышцы, мы переполняем организм гормонами. С другой стороны, агрессивно себя вести тоже нельзя. Каков же выход?

Во-первых, дать возможность телу выразить накопившееся напряжение с помощью энергичных физических движений:

• колотить кулаками по подушке;

• рвать газету;

• пинать ногами мяч или мат;

• бить по дивану пластиковой палкой;

• бегать вокруг дома;

• комкать бумагу;

• играть в снежки зимой;

• кричать во все горло (в подушку, если нет подходящих условий).

Во-вторых, выражать гнев с помощью творчества. Вы можете предложить ребенку (да и сами попрактикуйте):

• нарисовать свою злость;

• можно просто взять краски и замалевать лист бумаги, как рука возьмет, и делать это столько раз, пока не почувствуете, что полегчало;

• вылепить из пластилина или глины символическую фигуру обидчика или своей злости, и смять ее.

В-третьих, для выражения гнева можно призвать на помощь воображение. Например, можно:

• представить, как злость вытекает из вас, до самой последней капельки;

• представить, как вы выдыхаете из себя злость вместе с воздухом;

• попрыгать, представляя, как вы вытрясаете из себя гнев;

• представить себя в месте, где тихо, спокойно и очень хорошо.

Предложите ребенку много разных способов, чтобы он смог выбрать, что ему больше нравится. Или раз от раза вы можете выбирать новый способ избавления от злости.

 **Методы коррекции проявления агрессии ребенка в семье**

**1**. При недостатке двигательной активности:

- подвижные игры;

- занятия спортом;

- психогимнастические упражнения.

**2**. При дефиците родительского внимания:

- выявление особенностей семейного воспитания;

- наблюдение за поведением ребенка;

- совместные сюжетно-ролевые игры на взаимодействие;

- положительная реконструкция семейных отношений в игре.

**3**. При повышенной тревожность ребенка:

- арттерапия;

- пальчиковая гимнастика;

- упражнения на снижение уровня тревожности:

- обучение основам релаксации.

**4.** При косвенно стимулируемой агрессии (СМИ, игрушки):

- препятствовать появлению в квартире игрушек. Способствующих проявлению агрессии;

- проигрывать и проговаривать сюжеты положительных сказок, книг, реальных ситуаций;

- совместные игры;

-перевод драк в конструктивное русло: игры в пиратов, рыцарей, богатырей, охотников за сокровищами.

**5**. При низком уровень развития коммуникативных навыков у ребенка:

- подвижные, сюжетно-ролевые игры, игры на понимание эмоционального состояния;

- игры на мимическое и пантомимическое самовыражение.

**6**. Сказкотерапия.

Сказкотерапию можно по праву назвать самым детским направлением психологии, хотя методы сказкотерапии успешно работают и для взрослых. Ведь язык образов и символов понятен всем. Именно поэтому сказку использовали наши мудрые предки в целях ненавязчивого обучения нравственным нормам.

Сам термин «сказкотерапия» означает «лечение сказкой». Вовремя рассказанная сказка для ребенка значит столько же, сколько психологическая консультация для взрослого.

Сказки подсказывают, как себя вести в трудных ситуациях или как не надо себя вести.

Сказка может помочь решить нравственную или эмоциональную проблему, а может и предотвратить их возникновение.

 Основные методы сказкотерапии:

1) рассказывание сказки;

2) рисование сказки;

3) сочинение сказки;

4) изготовление кукол;

5) постановка сказки.

**Рассказывание сказки**

Любое рассказывание сказки терапевтично. Во время прослушивания сказки ребенок ведет интенсивную внутреннюю работу. Возможно, ребенок захочет задать вопрос, прокомментировать действие персонажа. Позвольте это сделать, но не спешите отвечать. Дайте возможность ребенку самому высказать свои предположения. Вы убедитесь, что мыслительная работа действительно проходит серьезная.

**Рисование сказки**

Очень хорошо, если есть возможность сказку нарисовать, слепить или представить в виде аппликации. Любой вид творчества приветствуется — это еще одна возможность присвоить сказочную информацию, уже в виде наглядного материала.

Изобразительное творчество дается тоже не так просто, как кажется на первый взгляд. Существует даже отдельное направление в психологии — арт-терапия или терапия творчеством. Науке пока доподлинно неизвестно, как работают арт-терапевтические техники, но, рисуя или работая цветным картоном или пластилином, мы воплощаем все, что нас волнует, чувства и мысли. Тем самым мы освобождаемся от тревоги или другого чувства, которое нас беспокоило.

**Сочинение сказки**

Хорошо, если под рукой есть сказка, очень подходящая под актуальную проблему, переживаемую ребенком. Но, честно говоря, это далеко не всегда удается сделать. Ведь жизнь бесконечна в своем разнообразии. К тому же только вы подробно знаете ситуацию, переживаемую ребенком, и характер самого ребенка.

Идея этого метода такова: вы заметили, что у сына или дочки возникла эмоциональная проблема, например он (а) стал (а) драться, и у вас появилось предположение, как проблему можно решить. Тогда вы сочиняете сказку, в которой герой попадает в сходную ситуацию, начинает бороться и находит решение. Сын или дочка слушает сказку и следует примеру героя.

 **Изготовление кукол**

Изготовление кукол потребуется, если мы решим не останавливаться на достигнутом, а еще и осуществить постановку сказки. Все, что мы говорили об изобразительном творчестве, относится и к изготовлению кукол. Это тоже продолжающаяся работа над сказкой. Изготовляя персонажа собственными руками, мы обретаем полную власть над ним — сделать ему длиннющий нос или смешной колпак, побить или надеть венец.

Техник исполнения кукол великое множество: перчаточные куклы; марионетки; нарисованные и вырезанные из бумаги; из природного материала (камушки, шишки, желуди, коряги); из яичных скорлупок; из спичечных коробков; из пластиковых бутылок и пр.

**Постановка сказки**

Скажите, пожалуйста, много в вашей жизни праздников? А в жизни семьи? Есть возможность количество праздников увеличить. Постановка сказки — событие праздничное. Ее предваряет большая работа — изготовление кукол или костюмов. Если постановка драматическая — репетиции, заучивание ролей, приглашение гостей.

Главного героя, естественно, исполняет ребенок. При Дефиците исполнителей роли можно совмещать и даже устроить праздник для двоих, посменно играя персонажей.

Совместная деятельность объединяет детей и родителей, приносит радость, и для злости и агрессии не остается места.

Е.В.Чех. «Я сегодня злюсь. Расскажи мне сказку»

Книга поможет родителям научиться справляться с детской агрессией без нотаций и упреков, с помощью самого мягкого и эффективного способа - сказки. Работа со сказкой способна выявить проблему, которую сознательно умалчивает ребенок или не может ее выразить взрослым в силу возраста. Разыгрывание сказок и рисование развивает детей, направляет их энергию в созидательное русло и снимает эмоциональное напряжение.

Работу с родителями агрессивных детей целесообразно проводить в двух направлениях: информирование (что такое агрессия, каковы причины ее появления, чем она опасна для ребенка и окружающих) и обучение эффективным способам общения с ребенком.

Необходимую для себя информацию родители могут получить на лекциях, консультациях и в «Уголке психолога». Когда мать или отец осознают необходимость коррекционной работы с ребенком, психологу можно начинать их обучение эффективным способам взаимодействия с ребенком

**Стили родительского воспитания**

**(в ответ на агрессивные действия ребёнка)**

Таблица 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Стратегия****воспитания** | **Конкретные****примеры****стратегии** | **Стиль****поведения****ребёнка** | **Почему****ребёнок так****поступает** |
| Резкое подавление агрессивного поведения ребёнка | «Прекрати!»«Не смей так говорить».Родители наказывают ребёнка. | Агрессивный ребёнок может прекратить сейчас, но выплеснет свои отрицательные эмоции в другом месте и в другое время. | Ребёнок копирует родителей и учится у них агрессивным формам поведения. |
| Игнорирование агрессивных вспышек ребёнка | Родители делают вид, что не замечают агрессии ребёнка или считают, что ребёнок ещё мал. | Агрессивный ребёнок продолжает действовать агрессивно. | Ребёнок думает, что делает всё правильно, его агрессивные формы поведения закрепляются в черту характера. |
| Родители дают возможность ребёнку выплеснуть агрессию приемлемым способом и в тактичной форме запрещают вести себя агрессивно по отношению к другим. | Если родители видят, что ребёнок разгневан, они могут вовлечь его в игру, которая снимет его гнев. Родители объясняют ребёнку, как надо себя вести в определённых ситуациях. | Скорее всего, ребёнок научится управлять своим гневом. | Ребёнок учится анализировать различные ситуации и берёт пример со своих тактичных родителей. |

**Практические рекомендации для родителей агрессивных детей:**

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям ребёнка.
2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения.
3. Быть последовательным в наказаниях ребёнка, наказывать за конкретные поступки.
4. Наказания не должны унижать ребёнка.
5. Обучать приемлемым способам выражения гнева.
6. Давать ребёнку возможность проявлять гнев непосредственно после провоцирующего события.
7. Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.
8. Развивать способность к эмпатии.
9. Расширять поведенческий репертуар ребёнка.

10.Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.

 11.Учить брать ответственность на себя.

 12. Родителям уделять больше внимания своим детям, стремиться к установлению с ними теплых отношений, а на определенных этапах развития сына или дочери проявлять твердость и решительность.