

# Консультация-практикум для родителей «Профилактика детской агрессии»



Здравствуйте дорогие родители! Поговорим об очень важной и распространенной теме: «*Детская агрессия*». Ведь ни для кого не является секретом, что **агрессивное** поведение ребенка — это актуальная проблема на сегодняшний день.

Хочется начать с того что **агрессия**, к сожалению, окружает нас и наших детей. Злой, **агрессивный ребёнок**, драчун и забияка — большое **родительское огорчение**, угроза благополучию **детского коллектива**, но и несчастное существо, которое никто не понимает, не хочет приласкать и пожалеть.

**Детская агрессивность** — признак внутреннего эмоционального неблагополучия, комплекс негативных переживаний, один из неадекватных способов психологической защиты.

В нашей жизни, к сожалению, происходит много событий, которые сами по себе могут ожесточить, озлобить, довести до отчаяния и вызвать негативные переживания. Дети чётко улавливают настроения окружающих. Поэтому **родителям** не стоит при ребёнке допускать обсуждение неприятностей, смотреть передачи про катастрофы и фильмы, про убийство и безысходность, оценивать отрицательно поступки других, укорять и угрожать расправой обидчикам. Подобные проявления своего недовольства и обиды являются не лучшим примером для подражания и бумерангом могут вернуться в семью в "исполнении" ребёнка. Взрослые не должны удивляться, почему их ребёнок слово в слово повторяет их ругательные выражения, находится в позиции постоянного сопротивления и неприятия окружающих его людей и событий.

"Что такое **агрессивность**"

**Агрессивное** поведение - одно из самых распространённых нарушений среди детей дошкольного возраста, так как это наиболее быстрый и эффективный способ достижения цели.

**Агрессия** - это действие человека, противоречащее нормам и правилам поведения и наносящее вред объекту нападения одушевлённому или нет, приносящее физический или моральный ущерб либо вызывающий психологический дискомфорт. (Может быть направлена на человека, а может на животное, предметы и т. д.)

Существуют два вида **агрессии** — «*доброкачественная*» и «*злокачественная*». Первая появляется в момент опасности и носит оборонительный характер. Как только опасность исчезает, затухает и данная форма **агрессии**. "Злокачественная" **агрессия** представляет собой жёсткость и деструктивность, бывает спонтанной и связанной со свойствами личности человека.

• Психологи отмечают, что существуют две формы **агрессии**.

1. Доброкачественная **агрессия** - это **настойчивое**, невраждебное, сазоазащитное поведение. Оно проявляется в момент опасности и носит оборонительный характер. Как только опасность устранена, исчезает и проявление этой формы **агрессии**. Доброкачественная **агрессия** может

обнаруживаться с первых месяцев жизни ребенка. Этот вид **агрессии** необходим для нормальной адаптации малыша к окружающей среде, помогает ему познавать мир, самоутверждаться.

*(пример)*

Юля катается на трехколесном велосипеде. К ней подходит Денис и пытается столкнуть ее, вырывает руль, встает на дороге, не дает возможности ехать дальше. Юля изо всех сил старается оторвать руки Дениса от руля и при этом без конца повторяет: «Не дам, не дам, не дам.».

И Юля, и Денис настроены враждебно по отношению друг к другу, оба испытывают дискомфорт, однако гнев Юли - это реакция самозащиты, а у Дениса - недовольствие от того, что его желание покататься на велосипеде не может быть реализовано.

2. Злокачественная **агрессия** - это **враждебное**, злобное поведение, которое причиняет боль другим людям. Конечно, гнев, ярость, желание отомстить тоже могут быть средством самозащиты, но они, тем не менее приносят страдание и боль окружающим. Злокачественная **агрессия** может возникнуть спонтанно. Эта форма **агрессии** не проявляется сразу после рождения, она активизируется в случае причинения ребенку боли или каких-либо неприятных переживаний, ощущений. Иногда же мы можем заметить, что ребенок получает удовольствие от того, что причиняет боль другому.

Помимо доброкачественной и злокачественной психологи выделяют физическую и вербальную **агрессию**.

При физической **агрессии** ребенок бросает в других предметы, кусает, бьет, толкает, щипает кого-то (*взрослых, детей, животных*).

При вербальной **агрессии** ребенок обзывает детей, взрослых, яростно спорит, выкрикивает какие-либо обидные слова, фразы, иногда повторяя какую-нибудь угрозу много раз подряд.

Хочется отметить, что **агрессивный ребенок**, как и любой другой, тоже нуждается в ласке и помощи взрослых, потому что **агрессия** - это прежде всего отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг события.

**Агрессивный** ребенок очень часто ощущает себя отверженным, никому не нужным. Неправильный стиль воспитания **родителей**, будь то жестокое обращение или безучастное отношение, вселяют в душу ребенка чувство, что его не любят. Иногда ребенок просто ищет способы привлечь внимание взрослых и сверстников, а как это сделать, не знает.

Вот как описывает Н. Л. Кряжева поведение **агрессивного ребенка**: «**Агрессивный ребенок**, используя любую возможность, чтобы толкать, бить, ломать, стремится разозлить маму, воспитателя, сверстников. Он не успокаивается до тех пор, пока взрослые не взорвутся, а дети не вступят в драку. Нам, **родителям и педагогам**, не всегда понятно, чего добивается ребенок и почему он это делает, если заранее знает, что со стороны детей может получить отпор, а со стороны взрослых - наказание. А ведь в действительности это порой лишь отчаянная попытка завоевать свое "место под солнцем". Ребенок не имеет представления, как другим способом можно бороться за выживание в этом странном и жестоком мире».

**Критерии агрессивности** (схема наблюдения за ребёнком)

Ребёнок:

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается со взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Часто завистлив, мстителен.
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Предположить, что ребёнок агрессивен, можно лишь в том случае, если в течение не менее чем шести месяцев в его поведении проявлялись хотя бы четыре из восьми перечисленных признаков.

Ребёнку, в поведении которого наблюдается большое количество признаков агрессивности, необходима помощь специалиста – психолога или врача.

**Наиболее распространённые причины возникновения детской агрессивности**

«Агрессивность - это отчаяние ребёнка, который ищет признания и любви» Г. Эберлейн

1. Отвержение (неприятие ребёнка). Ребёнок чувствует себя покинутым, незащищённым и поэтому для него не существует родительского авторитета. У ребёнка нет положительного примера, как себя вести.
2. Сверхтребовательность (чрезмерная критика, наказание за малейшие провинности) – приводит к озлобленности, стремлению делать «исподтишка», формирует чувство неполноценности и ожидание неудач. Агрессия становится способом самоутверждения.
3. Гиперопека (сверх заботливого отношения) – ребёнок лишается самостоятельности, инфантилен, не может противостоять стрессам, не может постоять за себя, может стать жертвой агрессии и вымещает свою накопившуюся агрессию на предметах (рвёт книги, ломает вещи, пишет на стенах или мебели), животных, на тех, кто слабее его или на самом себе (наносит себе какие-либо повреждения).

### **Практическая часть.**

#### Упражнение "Портрет агрессивного ребёнка"

Характерные особенности ребёнка

1. Слишком говорлив
2. Отказывается от коллективной игры
3. Чрезмерно подвижен
4. Имеет высокие требования к себе
5. Не понимает чувств и переживаний других людей
6. Ощущает себя отверженным
7. Имеет низкую самооценку
8. Часто ругается со взрослыми
9. Создаёт конфликтные ситуации
10. Отстаёт в развитии речи
11. Чрезмерно подозрителен
12. Вертится на месте
13. Постоянно контролирует своё поведение
14. Чрезмерно беспокоится по поводу каких – либо событий
15. Сваливает вину на других
16. Беспокоен в движениях
17. Часто спорит со взрослыми
18. Суевлив
19. Любит заниматься головоломками, мозаиками
20. Часто теряет контроль над собой
21. Отказывается выполнять просьбы
22. Импульсивен
23. Часто дерётся
24. Имеет отсутствующий взгляд
25. Часто предчувствует плохое
26. Самокритичен
27. Не может адекватно оценить своё поведение
28. Имеет мускульное напряжение
29. Опасается вступить в новую деятельность
30. Часто специально раздражает взрослых
31. Задаёт много вопросов, но редко дожидается ответов
32. Робко здоровается
33. Мало и беспокойно спит
34. Толкает, ломает, рушит всё кругом
35. Чувствует себя беспомощным

## Анкета на выявление степени **агрессивного** поведения вашего ребенка "Признаки **агрессивности**"

Ребёнок Да Нет

1. Временами кажется, что в него вселился злой дух
11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать всё наоборот
2. Он не может промолчать, когда-чем-то недоволен
12. Часто не по возрасту ворчлив
3. Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить тем же
13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного
4. Иногда ему безо всякой причины хочется выругаться
14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других
5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, что-то разбивает, потрошит
15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.
6. Иногда он так настаивает на чём-то, что окружающие теряют терпение
16. Легко ссорится, вступает в драку
7. Он не прочь подразнить животных
17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми
8. Переспорить его трудно
18. У него нередки приступы мрачной раздражительности
9. Очень сердится, когда ему кажется, что над ним подшучивают
19. Не считается со сверстниками, не уступает и не делится
10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих
20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех

Если у вас получилось 15-20 положительных ответов, то ваш ребёнок с высокой степенью **агрессивности**; если 7-14 - со средней степенью, если 1-6 - с низкой степенью **агрессивности**.

**Агрессивность ребенка проявляется, если:**

- ребенка бьют;
- над ребенком издеваются;
- ребенка заставляют испытывать чувство незаслуженного стыда;
- родители заведомо лгут;
- родители пьют и устраивают дебоши;
- родители воспитывают ребенка двойной моралью;
- родители не требовательны и неавторитетны для своего ребенка;
- родители не умеют любить одинаково своих детей;
- родители ребенку не доверяют;
- родители настраивают детей друг против друга;
- родители не общаются со своим ребенком;
- вход в дом закрыт для друзей ребенка;
- родители проявляют к ребенку мелочную заботу и опеку, живут своей жизнью, ребенок чувствует, что его не любят.

### **Профилактика агрессии и жестокости у детей**

Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.

Не давайте своему ребенку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.

Не ставьте своему ребенку каких бы то ни было условий.

Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребенка.

Не наказывайте своего ребенка за то, что позволяете делать себе.

Не изменяйте своих требований по отношению к ребенку в угоду чему-либо.

Не шантажируйте ребенка своими отношениями друг с другом.

Не бойтесь поделиться со своим ребенком своими чувствами и слабостями.

Не меняйте своё отношение к ребёнку в зависимости от его учебных успехов.

### **Некоторые принципы общения**

1. Работу по коррекции агрессивного поведения детей следует начинать с Вами, родители. Помните, что ребёнок не может измениться к лучшему, если не произойдут необходимые изменения в семье.
2. Пусть ребёнок в каждый момент чувствует, что Вы его любите, цените и принимаете, что он Вам нужен. Не стесняйтесь его лишний раз приласкать и пожалеть.
3. Показывайте личный пример эффективного поведения, не допускайте вспышек гнева и нелестных высказываний о других людях.
4. Запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины агрессивного поведения ребёнка, можно надеяться на улучшение.
5. Формируйте способности к сопереживанию и сочувствию (способности к эмпатии).
6. Обучайте ребёнка распознавать собственные эмоциональные состояния и состояния окружающих людей. Расширяйте поведенческий репертуар ребёнка.
7. Будьте последовательны в наказаниях ребёнка, наказывайте за конкретные поступки. Наказания не должны унижать ребёнка.
8. Дайте ребёнку возможность выплеснуть свою агрессию, сместить её на другие объекты (например, поколотить подушку).
9. Не подавляйте попытки «самоутверждения» ребёнка, отнеситесь с пониманием, старайтесь спокойно договориться.
10. Замечайте, когда ребёнок в конфликтных ситуациях ведёт себя неагрессивно и поощряйте его за это.
11. Отрабатывайте навыки реагирования в конфликтных ситуациях. Учите ребёнка брать ответственность на себя.

**Агрессивные** дети иногда проявляют **агрессию лишь потому**, что не умеют выразить свои чувства словами или другим способом. Задача взрослого - научит выходить из конфликтных ситуаций приемлемым способом, например с помощью ролевой игры.

Необходимо формировать такое качество, как эмпатия, доверие к людям и т. д.

Эмпатия - способность сопереживать другим людям. Считается, что развитие эмпатии и формирование других качества личности можно в процессе совместного чтения с ребёнком. Обсуждая прочитанное, взрослый поощряет выражение ребёнком своих чувств. Очень полезно сочинять с ребёнком сказки, истории, где герои разными способами решают конфликтные ситуации.

Сейчас давайте поговорим о том, как можно помочь **агрессивному ребёнку**.

### **"Как помочь агрессивному ребёнку"**

Установить чёткий запрет на **агрессивное поведение**, систематически напоминайте о нём. Обучайте детей способам выражения гнева в приемлемой форме.

### ***Существуют нейтральные способы модификация поведения.***

За хорошее поведение ребёнок получает поощрение, за плохое - наказание или лишение привилегий. Однако этот метод не стоит использовать слишком часто, иначе **родители** получат вполне законный вопрос - а что мне за это будет?. Поощрения должны быть небольшими, не наперёд (будешь себя вести хорошо, к лету купим велосипед, а в тот же момент, который поощряем, и нечастыми.

Существует 4 основных способа выражения гнева: Прямо (*вербально или невербально*) выразить свои чувства, при этом давая выход отрицательным эмоциям.

Сдерживать свой гнев "загоняя" его внутрь. В этом случае накапливающиеся отрицательные чувства и эмоции будут способствовать возникновению стресса.

Задерживать негативную эмоцию до момента её наступления, не давая ей возможности развиться, при этом пытаться выяснить причину гнева и устранить её в кратчайший срок.

Приемлемыми формами выражения гнева являются - прямое заявление о своих чувствах и выражение гнева в косвенной форме с помощью игры.

Обучение детей приёмам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях

Хочется отметить, что часто **агрессивным** детям свойственны мышечные зажимы, особенно в области лица и кистей рук. Для таких детей очень полезны релаксационные упражнения. Например, в карман можно положить знак "стоп". Как только ребёнка начнут одолевать незванные мысли и желания он достанет этот знак и мысленно или в слух произнесёт «*стоп*». чтобы этот приём начал действовать нужна многодневная тренировка.

Вы родители можете самостоятельно заниматься коррекцией агрессивности своих детей с помощью сказкотерапии; психотехнических освобождающих игр; режиссёрских игр.

### ***Содержание предложенных методических приемов.***

*Сказкотерапия* - это чтение литературных произведений, в которых раскрывается сила добра и слабость зла.

После чтения необходимо провести беседу. Отвечая на поставленные вопросы, ребёнок учится давать собственную оценку действиям и поступкам героев, становиться на место как «злых», так и «добрых» персонажей, формируя тем самым способности к эмпатии.

*Психотехнические освобождающие игры* направлены на ослабление внутренней агрессивной напряженности ребенка, на осознание им своих враждебных переживаний, приобретение эмоциональной и поведенческой стабильности. Освобождающие игры (типа всевозможных «бросалок», «кричалок») - это своеобразный канал для выпуска разрушительной энергии в социально приемлемой форме.

В основе агрессии лежит гнев, именно от него следует научиться освобождаться. Конечно, это не означает, что всем дозволено драться кусаться. Просто мы должны научиться сами и научить детей выражать свои чувства приемлемыми, неразрушительными способами.

### Игры для снятия агрессии:

#### Игра «Цыплята»

Ребенку предлагается приготовить «корм» для цыплят, то есть разорвать лист бумаги на мелкие-мелкие кусочки.

#### Игра «Молчанка»

Эта игра проводится с командами «Стоп!» или «Замри!». Агрессивные дети не только эмоционально и моторно разряжаются, но и приобретают элементарные навыки самообладания, развивают способность к самоконтролю за своими эмоциями и поступками.

#### Игра-упражнение «Где прячется злость?»

Ребенок закрывает глаза, одну руку с вытянутым указательным пальцем поднимает вверх. Не открывая глаз нужно словом или жестом ответить на вопросы: «Где у вас злость прячется? В коленях, в руках, в голове, в животе? А гнев? А раздражение? А грусть? А радость?»

Очень полезны для снятия агрессии игры с водой, песком, глиной. Летом разрешите даже очень маленькому ребенку повозиться в песке (сухом и мокрым), в воде. В холодное время года — это можно заменить купанием в ванне. Например, дети любят переливать воду из одной емкости в другую.

Снимает напряжение лепка из воска, пластилина, теста. Лепите фигурки, придумывайте истории с ними.

Хорошо снимает напряжение, создает положительный эмоциональный фон – рисование красками.

"Высказаться", выплеснуть накопившуюся энергию помогут сказки и ролевые игры с игрушками. Придумывайте различные сюжеты, в том числе и те, которые имеют место в жизни вашего ребенка. Освоив в игре правильную стратегию поведения, ребенку будет легче вести себя подобным образом и в реальной жизни.

*В режиссерской игре* ребенок распределяет все роли между игрушками, а на себя принимает функцию режиссера. Ребенок имеет возможность самостоятельно организовывать игровую ситуацию, выбирать сюжет, регулировать взаимоотношения между персонажами, мотивировать их поступки и создавать характеры. Выполняя психотерапевтическую функцию (ребенок может проявить свою агрессию, «спрятавшись» за куклу-персонаж), эта игра решает еще педагогические коррекционно-развивающие задачи. Поскольку агрессивный ребенок сам руководит всеми куклами - «агрессором», «provокатором», «жертвами», «свидетелями», - то он невольно встает на место каждого персонажа. Иными словами, помимо «агрессора» ему приходится побывать и в роли «жертвы», осознать ее положение. Таким образом, в режиссерской игре ребенок учится оценивать конфликтную ситуацию с нескольких точек зрения, находить различные варианты поведения в ней и выбирать приемлемый вариант. Кроме того, у ребенка развивается способность координировать свое поведение с поступками других людей.

Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения детей является умение вас **родителей владеть собой**. Многие взрослые сами не умеют этого делать, а значит, не могут требовать подобного от своих детей.

Игровое упражнение "Пальцы добрые, пальцы злые"

Цель: Игра хорошо развивает мелкую моторику, даёт возможность выявить особенности общения ребёнка, помогает ощутить возможности своего тела, новые способы налаживания контакта, преодолеть боязнь физического контакта, развивает эмоциональную сферу, коммуникативные навыки.

Представьте, что ваши пальчики - добрые кошечки, злые мышки, добрые волчата, злые зайчата и т. д. на правой руке пальчики превратились в добрых волчат, а на левой в злых мышат. Им надо поговорить друг с другом, познакомиться, поиграть, поссориться и т. д. если хорошо получается можно познакомиться с ручками других детей, мамы или папы.

Дома с ребенком вы можете самостоятельно выполнять игровые упражнения.

Например:

Игровое упражнение "Говори!"

Цель: развитие внимания, произвольности, так как детям сложно управлять своими чувствами и поведением.

Взрослый бросает мяч и задаёт вопрос. Ребёнок должен поймать мяч, а ответить только после разрешения "Говори!"

Какие времена года ты знаешь? Говори!

Какой сегодня день недели? Говори

Сколько дней в неделе? Говори!

Какого цвета платье у Маши? Говори!

Какого цвета твой стул? Говори!

Игра, которую вы сможете проводить со своими детьми дома. Если вы будете ее выполнять, то можно провести предварительно беседу, что люди обижаются на обидные слова и начинают тоже обзываться.

Игровое упражнение "Обзывали"

Цель: развитие коммуникативных навыков, снятие отрицательных эмоций.

Необходимо передавать по кругу мячик обзывать друг друга необидными словами, например, названиями овощей и фруктов, при этом обязательно называть имя того, к кому обращаешься и даёшь мячик: "А ты Лёшка-картошка", "А ты - Иришка-редиска". Мячик передавать нужно быстро, долго не задумываться.

Обязательно предупреждаем, что на обзывали нельзя обижаться. Завершать игру необходимо хорошими словами: "А ты, Маринка - картинка", "А ты, Антошка - солнышко"

Способы выражения (*выплёскивания*) гнева

- Громко спеть любимую песню
- Пометать дротики в мишень
- Используя «*стаканчик для криков*» высказать все свои отрицательные эмоции
- Налить в ванну воды, запустить в неё несколько игрушек и бомбить их мячиком
- Пускать мыльные пузыри
- Устроить «*бой*» с боксёрской грушей
- Полить цветы
- Устроить соревнования «*Кто громче крикнет*», «*Кто выше прыгнет*», «*Кто быстрее пробежит*»
- Скомкать несколько листов бумаги, а затем выбросить.
- Быстрыми движениями нарисовать обидчика, а затем зачиркать его
- Слепить из пластилина фигурку обидчика, а затем сломать её.
- Подраться с подушкой
- Порвать лист бумаги в мелкие куски
- Поколотить стол надувным молотком
- Потопать ногами
- Высказать свои чувства
- Попросить помощи

- Смыть дурные чувства
- Надуть злостью шарик
- Сплясать «буйный» танец

Завершить хочется мудрой притчей о двух волках.

«Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину. В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло - зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами дедушки, задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает? Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.»

Когда читаешь эту притчу, вспоминается поговорка: «*Что посеешь, то и пожнёшь*». Конечно детский сад делает всё возможное, чтобы дети росли в добре, мире и развивались согласно современным тенденциям образования... Но помните, уважаемые **родители**, социум вокруг ребёнка складывается помимо **детского сада из семьи, интернета, детской площадки и др.** Задумайтесь, какую информацию черпает для себя ваш малыш из этого окружения и как она может повлиять на формирование личности вашего чада.

Счастья, любви, понимания Вам и вашим детям!

Уважаемые родители! По вопросам воспитания вы можете обратиться за помощью к специалистам в консультационный центр детского сада по телефону 8(84573)2-13-80 Мы всегда вас рады видеть и слышать.