

Рекомендации родителям в воспитательной
работе с агрессивными подростками.
Помощь в преодолении агрессии.



**Детская агрессия:
как направить
энергию ребенка
в мирное русло!**

Детская агрессия: хорошо или плохо?

Очень мало на свете родителей, которые, так или иначе не сталкивались бы с детской агрессивностью, не изумлялись, глядя на своего ребенка, красного от гнева и крушащего все вокруг: «Откуда в нем такое?!». Не пугайтесь: в большинстве случаев детская агрессия – абсолютно естественная вещь. Проблема не в самой детской агрессивности как реакции на внешние раздражающие факторы, а скорее, в способах ее выражения.

Что такое агрессия?



Слово «агрессивность» образовано от латинского *aggressio* – нападение. В данном случае возьмем определение **агрессии** как активной формы выражения эмоции гнева, которая проявляется через причинение ущерба человеку или предмету. Обратите внимание, **агрессия** – это выражение эмоции, а эмоция – это то, что мы испытываем вне зависимости от наших желаний и тем более желаний окружающих нас людей. Эмоции, в том числе и эмоцию гнева, нельзя запретить. Нередко дети слышат от родителей: «Перестань злиться!», «Хватит кричать!». Ребенок получает послание, что он испытывает что-то нехорошее, что он не должен это испытывать, что это плохо. Теперь он будет стараться подавить злость и гнев, а так как это не будет получаться, он будет чувствовать вину за испытываемые естественные чувства.

Проявления агрессии у детей и взрослых

Существуют три основных проявления **агрессии**. Это мимика, поведение и речь. Проявления злости и гнева у детей так же разнообразны, как и у взрослых людей, но более отчетливы, менее замаскированы. Например, пятилетняя Аня, когда злится, краснеет от напряжения, сжимает кулаки и говорит: «Я тебя съем!». Сережа, прежде чем начать драться, прищуривает глаза и топает ногой. А Ванечка, насупившись, отворачивается и не хочет говорить, но так дергает колесо у машинки, что оно отваливается. Важно уметь замечать проявления **агрессии** именно у вашего **ребенка**. Это может пригодиться, чтобы научить его выражать свой гнев в социально приемлемых формах. Если вы заметили у вашего **ребенка** признаки надвигающейся **агрессии**, можно направить

агрессивные реакции в приемлемое русло, а не ждать спонтанного проявления **агрессии**. Например, если ваш ребенок злится из-за того, что другой ребенок не дает ему поиграть в свою игрушку, можно не ждать когда они подерутся, а научить их договариваться между собой. Еще очень важно, дать ребенку «отреагировать» свой гнев. Поскольку мы видим, что гнев – это реакция, следовательно, ее, эту реакцию, надо отреагировать, дать ей выход, как и любой другой эмоции. Важно дать понять ребенку, что вы любите его и с его злостью тоже.

Общаясь, люди не замечают того, как легко можно спровоцировать агрессивного проявления. Что в наших действиях может вызывать агрессивные чувства и действия наших детей и подростков? По мнению известного психолога Юрия Гиппенрейтера поведение – это еще не проблема. Это только ключ к проблеме. Если ребенок ведет себя агрессивно – это обозначает, что загорелся красный свет, необходимо остановиться и подумать: ребенок переживает что-то такое, что его принуждает действовать агрессивно. Необходимо попробовать понять своего ребенка и его чувства. Это не означает, что вы должны оправдывать его поступки. Если мы понимаем поведение своего ребенка, мы способны действовать разумнее, конструктивнее и по-человечески, то есть, имеем больше шансов на то, что выбранная нами стратегия сработает.

Если ребенок ведет себя агрессивно:

Уясните для себя, в каких ситуациях, и с кем ребенок так поступает. Тогда вам легче будет понять причины такого поведения. Научите ребенка высказывать свои чувства и потребности открыто. Гнев и агрессивность – это нормальные природные чувства. Главное как мы их принимаем и выражаем. Традиционно мы приучаем детей прятать свой гнев и агрессивность. И когда их чувства возникают, ребенок учится их прятать, испытывать срам и вину. Установите четкие и неизменные границы поведения. Удостоверьтесь, что ребенок понимает: враждебные, агрессивные действия – абсолютно недопустимы. Помните, что ваши действия для ребенка – основной образец для подражания. Ваше поведение может быть уроком того, как можно быстро получать то, чего хочешь, не используя нападение, драки, угрозы, давление.

Причины детской агрессии



Негативизм матери (ее отчужденность, равнодушие, постоянная критика); безразличное отношение, игнорирование агрессивных проявлений **ребенка** по отношению к другим детям и взрослым (фактически поощрение агрессивного поведения); суровость дисциплинарных воздействий (физическое наказание, психологическое давление, унижение).

Возможные действия родителей

Родители или бабушки иногда говорят ребенку: «Ты дерешься, значит, ты плохой мальчик. Вот Алеша никогда не дерется, он хороший мальчик». Как много в этой фразе неправды и болезненных для **ребенка** посланий! Давайте разберемся. Во-первых, все дети иногда дерутся, это нормально и естественно. Они еще не умеют контролировать свою злость. Во-вторых, наши дети всегда хорошие, всегда нами любимы, это их поступки могут нам не нравиться, а не они сами. В третьих, «если соседский Алеша – хороший мальчик, а я – плохой, значит, мои родители любят его, а меня не любят». Представляете, как это больно для маленького **ребенка**, ведь для него родители самые главные в этом мире люди и их одобрение и поддержка – самые важные и долгожданные? Малыш–дошкольник на все готов ради родительской любви. Не стоит говорить детям, что где-то живут хорошие мальчики и девочки, которые никогда не злятся. Дети не должны винить себя за свою естественную агрессивность. Когда маленький ребенок агрессивен, он сам плохо понимает, что с ним происходит. Объясните ему. Например: «Ты сейчас очень злишься на меня, потому что я запретила тебе смотреть мультики». Или: «Ты сердисься на Машу, потому что она без разрешения взяла твою куклу».

Покажите ребенку, что вы его понимаете: «На твоём месте я бы тоже злилась». Или: «Конечно, ты можешь быть недоволен». Главное – дайте понять ребенку, что вам не нравится его поведение, а не он сам. Например: «Я очень огорчена тем, что ты не убрал игрушки, как мы с тобой договаривались, и теперь мне не нравится, что ты их раскидываешь еще сильнее из-за того, что злишься». Или: «Мне тоже не нравится, когда мои вещи берут без разрешения».

Поможем ребенку справиться с агрессией

Как помочь ребенку научиться справляться с естественными агрессивными импульсами, не доводя их до возникновения серьезной проблемы? Важно, чтобы в семье были четкие правила и одинаковые требования к ребенку у всех окружающих его взрослых. Тогда у **ребенка** будет меньше шансов манипулировать своей агрессивностью, он не сможет сказать, что: «Мама плохая, потому что не дает смотреть телевизор, а папа хороший, потому что разрешает». Для обучения контролю над своим поведением очень полезны любые игры с правилами. Ведь играть интересно, а игра проходит комфортно и весело именно тогда, когда все соблюдают правила. Если правила нарушаются, то игра разрушается.

Ролевые игры применительно к нашей теме – это возможность побыть в «шкуре» агрессора и его жертвы. Обмениваясь с ребенком ролями в такой игре, взрослый может показать ему последствия агрессивного поведения и научить способам нового реагирования в различных ситуациях. Очень полезны в данном случае игры «в войну» - применительно к мальчикам, в героев мультфильмов и сказок, героически преодолевающих трудности, стремящихся к какой-либо возвышенной цели. Также будет очень полезно, если вы будете постоянно объяснять ребенку причины поведения животных, встреченных вами на прогулке: например, собака погналась за кошкой. В этом случае вы можете сказать малышу, что между кошками и собаками существует давнее соперничество, потому что и тот, и другой вид очень любит человека и хочет жить рядом с ним, следовательно, кошки и собаки отчаянно ревнуют друг друга.

Существует также множество детских стишков, коротких сказок, к примеру, о том, как мышка обманула кошку и убежала от нее, как три поросенка расправились с волком. Играйте в Красную Шапочку, в Ивана-царевича и Кощея Бессмертного. Пусть при этом малыш покажет вам, как он «героически» расправится с негодяем, как одолеет всех вокруг, потому что он – храбрый и сильный. Все это поможет вам направить его **агрессию** в «мирное русло». И не бойтесь покупать малышу различные «военные игрушки»: танки, оружие и т. д. – это великолепный способ регулирования **детской агрессии**.

Родителям в воспитательной работе с агрессивными подростками следует помнить:

1. Лучший способ избавиться от агрессивности подростка - проявить к нему больше ласки и внимания, какого он требует.
2. Родители должны следить за своим поведением в семье.
3. Лучший способ воспитания – объединение действий и собственный пример.
4. Нельзя использовать физических наказаний.
5. Помогайте подростку находить друзей. Заинтересовывайте развитие позитивных аспектов агрессивности, конкретно предприимчивости, активности, инициативности.
6. Мешайте негативным проявлениям агрессивности, в частности враждебности.
7. Поясняйте следствия агрессивного поведения.
8. Учитывайте в воспитании и обучении личностные черты подростка.
9. Давайте подростку удовлетворять потребности в самовыражении и самоутверждении.
10. Ограничивайте просмотр видеофильмов со сценами насилия. Это касается и компьютерных игр.
11. Направляйте энергию подростка в полезную реку, заинтересовывайте его к участию в культурных мероприятиях, спортивных секциях.