

## Консультация для родителей

### «Что делать если ребенок часто проявляет агрессию?»

Подготовила педагог-психолог

Шентуховская Т.В.

Сколько уже написано книг и статей, проведено лекций и семинаров о том, что же делать с чувствами ребенка. Но если речь идет о злости, и тем более о агрессии, у родителей возникает необъяснимая ответная агрессивная реакция или неосознанное чувство вины за поведение ребенка, к примеру, в магазине.

Это взгляд через призму собственных ощущений. Ведь я также как любая мать, не всегда способна справляться с чувствами ребенка.

Для начала, предлагаю разделить агрессию, злость и гнев.

#### Разделяем агрессию, злость, гнев и обиду

**Злость** – это чувство, возникающее, как реакция на окружающую среду. Злость может быть выражена мимикой, жестами, словами «Я злюсь».

**Гнев** – сильная злость в виде всплеска, носит временный характер.

А вот **агрессия** – это действие, направленное на нанесение вреда вербального (оскорбления, угрозы) или физического (удары, разрушение вещей, предметов, кусание и т.д.). У детей нет навыков осмысления собственных чувств, поэтому злость может быстро переходить в агрессивные действия. Отсюда, собственно и способ предотвратить агрессию – **выплеснуть злость**.

Злость может быть ситуативной, то есть возникнуть сразу после события. Злящийся ребенок выглядит не так как взрослый, он:

- сжимает руки, напрягает тело
- говорит громко или слишком тихо
- плачет и обижается

**Обида** – это своеобразная маскировка злости, злиться иногда страшно/опасно/непривычно, когда в социальныхумах звучит фраза «на родителей злиться нельзя», «веди себя прилично» и так далее.

Помимо перечисленных выше признаков, злость, которая не находила выход длительное время проявляется также:

- в беспокойном сне, частом просыпании, ночных кошмарах
- в негативизме (нежелание выполнять просьбы, использованием частицы нет)
- в тике, энурезе.

#### Как ребенку помочь проявить злость

**1. Для начала ответьте на вопрос: «Можно ли в вашей семье проявлять злость? В какой форме можно, а в какой запрещено?»**

**2. Будьте открытыми для диалога.** Расскажите о прожитом дне (кто приходил к вам на работу, что вы делали дома, что купили в магазине). Спрашивайте у своего ребенка, чем он занимался, с кем дружил, с кем сорился, с кем сидел и бегал на переменке.

Диалог – начало пути другу к другу.

**3. Используйте язык чувств.** Например: «Мне сегодня в транспорте наступили на ногу, и я так разозлилась», «Сегодня попала в такую пробку, я злилась и рычала в машине от бессилия», «Сегодня мне сделал замечание начальник, мне было так обидно», «Я смотрела сегодня на солнце и вспоминала тебя, чувствовала любовь и счастье, что ты у меня есть».

**4. Для детей до 7 лет предлагайте варианты чувств.**

Например: «Похоже ты расстроен?» «Возможно, тебе грустно?».

Дети постарше сами способны назвать свои чувства самостоятельно, задавая вопросы: «А что ты чувствовал?» «Какое было у тебя настроение?».

**5. Учите в любой конфликтной ситуации говорить от своего имени.** Вместо «Ты – плохой» — «Мне не нравится, что ты сделал, я злюсь на тебя».

Сообщайте ребенку: любой человек в любой ситуации имеет право чувствовать те переживания, которые он испытывает. Хороших или плохих чувств не бывает. Важно, говорить о своих чувствах, не держать в себе.

### **Игры и упражнения, которые помогут ребенку выплеснуть злость:**

\*\*\*

#### **Упражнение «Эмоции».**

Показать картинки с эмоциями, узнать какое настроение. Желательно картинки показывать утром и вечером. После того, как ребенок укажет свое настроение, спросить почему оно такое.

\*\*\*

#### **Игра «Волны».**

Игра в ванной. Предложите ребенку сделать волны на воде, волны можно делать воздухом (дуть на воду) или руками.

\*\*\*

#### **Игра «Снежки».**

Предложить ребенку смять лист бумаги в комоч (обычно ребенку понадобится много бумаги), потом ими можно бросаться.

\*\*\*

#### **Игра «Салют».**

Порвать бумагу на мелкие кусочки и бросать их вверх, затем вместе собирайте.

*\*\*Нужно запасть бумагой и дать ему возможность порвать столько бумаги, сколько он захочет. На каком-то этапе ребенок должен остановиться сам (иногда это бывает после того, как вся комната оказалась в бумаге).*

\*\*\*

#### **Игра «Каракули».**

Ребенок поднимает руки вверх и на потолке рисует разводы, линии, фигуры в произвольной форме. Чем интенсивней движения, тем лучше. Затем все то же делает на листе бумаги ручкой, карандашами и фломастерами. Это и будут «каракули».

\*\*\*

#### **Игра «Обзывалки».**

Бросать друг другу маленький мячик и называть фруктами или овощами. Например: бросаем и говорим «яблоко», «груша»

\*\*\*

#### **Игра «Дартс».**

Очень полезными будут все игры для бросания. Дартс на липучках, боксерская груша и т.п.

\*\*\*

### **Игра «Пыль».**

Предложить ребенку выбить пыль из подушки. Желательно, чтобы подушка была большая и мягкая.

\*\*\*

### **Нарисовать свою злость.**

Для этого у ребенка должны быть различные инструменты: карандаши, фломастеры обычные и маркеры, краски, ручки. Так, например, нарисовала свою злость моя маленькая клиентка. (картинка агрессия в рисунке)

*\*\*\*Часто дети входят в азарт, их трудно остановить. К этому нужно подготовиться заранее (запасись достаточным количеством бумаги, влажными салфетками для уборки, приготовить точилку и т.д.), желательно не останавливать ребенка и выход его эмоций.*

### **Что делать, если ребенок проявляет агрессию?**

#### **Если агрессия вербальная.**

Чаще это звучит как: «ты плохой/плохая», «ненавижу тебя». Мой ребенок любит вербально «сливать меня в унитаз».

Будьте спокойными и проговорите его чувства. «Ты злишься сейчас? Я понимаю, на твоём месте я б тоже злилась».

Ребенку важно безопасно злиться, «разрушать» мать и отца, но при этом не получать возмездие.

Вспомните, сколько поводов было у вас в детстве позлиться? Необходимость вставить рано (ребенку не понять зачем вот это ваше «надо»), учить уроки, кушать это, а не другое, не курить, когда родители курят и т.д.

#### **Если ребенок дерется, бросает вещи.**

Поможет тоже самое, но обозначьте границы: «Бить животных/маму/сестру нельзя». Я могу тебе предложить побить подушку, игрушку, помять пластилин, смять бумагу и т.д.

**Когда ребенок успокоился обязательно обнимите. А лучше обнимите с самого начала.** Главное – быть с ребенком рядом в эти моменты. Принять его чувства, не осуждая, не боясь, не убегая в другую комнату и не отстраняя его. Если ребенок вас не слышит попробуйте переключить его. Включите музыку, похлопайте в ладоши, спойте, прочтите стих. Сделайте то, что он не ожидает.

А дальше расставляем все точки: «Ты очень разозлился на то, что я не попросила выключить телефон. Я понимаю, что ты очень любишь играть. Но нам нужно спать». Ребенок успокоился, но говорить не хочет? Просто тихо посидите рядом, чтобы ваш малыш знал, что вы рядом.

#### **Аутоагрессия**

Отдельно стоит поговорить про аутоагрессию. Это действия, которые направлены не во вне, а на себя.

Грызение ногтей, царапанье кожи, нанесение увечий, самобичевание, а в самых тяжелых случаях – и попытки суицида. Зачастую ребенок, который направляет агрессию против себя, сначала пробовал направить вовне, но получил сильный отпор,

не обязательно физический, но нравственный (когда злиться бывает почему-то очень стыдно, неприемлемо).

**Делать с аутоагрессией необходимо все то же, что со злостью. Принимать, проговаривать и проявлять. Ну и про помощь психолога не забывайте.**

### **А если это все вы уже слышали/читали и даже пробовали, но у вас это «не работает»?**

«Не работать» может, потому что:

- Злости и/или агрессии у ребенка слишком много
  - Злость, которая долгое время не находила выхода может быть очень сильной и приносить окружающим ущерб, увечья, вызывать жалобы учителей и родственников. И как следствие порождать «ярлыки», с которыми ребенку останвится еще сложнее: «неуправляемый», «невозможный», «агрессор».
- Список можно продолжать...

#### **Что важно знать?**

Ребенок не строит план, как обидеть. Он случайно выбрал такой способ «общения», потому что для него он был самым простым в какой-то сложный период.

Ребенок меняется, учится, познает и, как губка, впитывает. Он изменчив и лабилен.

Напитайте губку любовью и повесьте другой ярлык.

**Другого способа сказать нет, отстоять свои границы защитить себя или привлечь внимание он просто не знает.**

Иногда тревоги слишком много. А иногда обиды на все «человечество». Причин много. Все мы разные. Ребенок не обязательно должен быть таким же быстрым, как родители, не обязательно усидчивым, как его старшие братья и сестры. Он может быть другим.