



## Если ваш ребёнок агрессивный

**Агрессивность** – это свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии.

### Признаки агрессивности:

- по темпераменту ребенок: вспыльчив, непокорен, непредсказуем;
- по характеру: самоуверен, недостаточно внимателен к чувствам окружающих, дерзок, проявляет негативизм.

### Причины агрессивности:

- Нарушения эмоционально-волевой сферы:
  - неумение ребенка управлять своим поведением;
  - недостаточное усвоение ребенком общественных норм поведения, общения.
- Неблагополучная семейная обстановка:
  - отчуждение, постоянные ссоры, стрессы;
  - нет единства требований к ребенку;
  - ребенку предъявляются слишком суровые или слабые требования;
  - физические (особенно жестокие) наказания;
  - асоциальное поведение родителей;
  - плохие жилищно-бытовые условия, материальные затруднения;
- Трудности обучения.
- Психологический климат в дошкольном учреждении.

### Стратегия на от реагирование агрессивного поведения:

- помогите ребёнку выражать негативные эмоциональные состояния не гневом и враждебностью, а другими эмоциями и поведением;
- учите выплёскивать гнев в приемлемой форме;
- учите агрессивного ребёнка говорить словами о том, что ему нравится или не нравится;
- учите ребёнка выражать агрессию словами, а не физической агрессией;
- стремитесь использовать чувство юмора, объяснять ребёнку, склонному к агрессии, следующее: «Если кто-то на тебя лаят, то не надо лаять (реагировать) в ответ».

### Стратегия на переключение состояния:

- Стимулируйте положительные эмоции у ребёнка с целью переключения с агрессивного состояния на иное.
- Используйте новизну, необычность, неожиданность игрового и неигрового поведения и действий с предметами, чтобы переключить ребёнка на неагрессивное поведение.

### Стратегия на предупреждение агрессивных состояний:

- у ребёнка: не навешивайте ярлыки на агрессивного ребёнка: злой, забияка, драчун, вредина и более обидные;
- у взрослого: помните, что у вас есть много способов изменения поведения.

#### Рекомендации родителям

- Упорядочьте систему требований, следите за своими поступками, показывая ребёнку личный (положительный) пример.
- Поддерживайте дисциплину, выполняйте установленные правила.
- Собственным примером приучайте ребёнка к самоконтролю.
- Давайте ребёнку понять, что вы его любите таким, какой он есть.
- Направьте его энергию в положительное русло (например, спорт, где ребёнок может научиться контролировать эмоции, управлять своим поведением (ушу, пение, рисование, единоборства) ✨

- Предъявляя ребенку свои требования, учитывайте его возможности, а не свои желания.
- Игнорируйте легкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих.
- Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивайте его значимость в выполняемом деле.
- На проявление агрессии устанавливайте жесткий запрет в том случае, когда агрессия, не являясь защитной реакцией, служит для ребенка своеобразным «развлечением».
- Научите ребенка жалеть. Он должен понять, что своим поведением доставляет огорчение, причиняет страдание близким людям.
- Никогда не заставляйте ребенка забывать, что он добрый. Например, скажите ему: «Зачем ты так делаешь, ведь ты хороший, добрый!».
- Предоставьте ребёнку возможность выплеснуть агрессивность в игре. Можно предложить ему следующие игры: подраться с подушкой; рвать бумагу; высказать свои отрицательные эмоции; поколотить стул надувным молотком; громко спеть любимую песню; налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом; пробежать несколько кругов вокруг дома или по коридору; покидать мяч об стену; устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
- Если это возможно, сдерживайте агрессивные порывы ребенка непосредственно перед их проявлением, остановите занесенную для удара руку, окричите ребенка.

Учите ребенка выражать свои негативные эмоции в социально приемлемой форме.

Предложите ребенку переносить свой гнев с живого объекта на неживой (Например: «Если ты хочешь ударить, бей лучше не меня, а стул»), а затем научите ребенка выражать свои чувства, переживания в словесной форме.

- «Ты сейчас чувствуешь себя победителем?», «Кому сейчас плохо, как ты думаешь?», «Тебе обидно?»
- Если агрессивный ребенок стал свидетелем того, как обидели другого ребёнка, то взрослый предлагает ему: «Давай его пожалеем!»
- «Тебе сейчас грустно?», «Ты злишься?», «Ты чувствуешь усталость и ни с кем не хочешь разговаривать?».