

## Причины детской агрессивности и способы её коррекции

*Подготовила педагог-психолог Хвостова С.Л.*

«Я воспринимаю ребенка, который обнаруживает деструктивное поведение, как человека, которым движет чувство гнева, отверженности, тревоги, незащищенности, обиды...

У него часто отмечается низкая самооценка. Он не способен, или не хочет, или боится выразить то, что он чувствует, иным способом, потому что, если он это сделает, он может утратить силу, лежащую в основе агрессивного поведения. Он чувствует, что это единственный путь, способствующий выживанию!»

Вайолет Оклендер

Одна из наиболее часто встречающихся жалоб родителей – агрессивное поведение детей. Агрессивность – это естественное свойство, присущее каждому человеку от рождения и является естественной реакцией на преграды, мешающие удовлетворению жизненно-важных потребностей. В умеренном количестве агрессивность необходима каждому человеку. Её пронизаны многие сферы нашей жизни, например, такие как спорт или профессиональные конкурсы и соревнования. Без агрессии человек не сможет защитить самого себя, свой дом и своих близких.

Проявление агрессии в дошкольном возрасте – это один из способов саморегуляции, который ребенок принимает, осваивая новые правила существования в обществе с другими людьми. Она может быть нормальной, если ребенок защищает свою территорию, желает заниматься своей деятельностью и не хочет, чтобы в неё вмешивались другие. Агрессия может быть естественной реакцией на необходимость подчиняться правилам и учитывать интересы других людей. Каждый ребенок имеет право чувствовать несогласие с позицией родителей и быть рассерженным на них (нужно сдавать кровь или закончился отпуск, и пора идти в детский сад), важно понимать, что в таких ситуациях у ребенка возникают чувства, часто непростые и пока еще не ясные ему самому.



Возникающие проблемные чувства требуют своего выражения. Взрослые люди, обычно используют для этого слова. Ребенку, у которого речь пока еще не стала основным средством самовыражения, приходится «использовать» другие каналы. Важно понимать, что такие действия носят ненамеренный характер, а происходят из-за незнания или неразвитости тех средств коммуникации, которые необходимо использовать.

Следует различать агрессию как чувство и агрессивное поведение. Чрезмерное проявление агрессивности или её интенсивность может стать проблемой, препятствующей адаптации ребенка в социуме. Дети, которые привыкли выражать свои проблемные чувства через поведенческие проявления (гиперактивность, драчливость, непослушание) обычно не умеют подчинять свои желания требованиям коллективной работы и коллективного взаимодействия.

В противоположность, стремления взрослых блокировать проявления детской агрессии и внушения ребенку, что подобные мысли и поведение опасны и недостойны, приводят к тому, что дети подавляют свои агрессивные тенденции. Блокирование приводит к соматизации (появление различного рода психологических соматических заболеваний таких как астма, аллергия, энурез и т.д.) или аутоагрессии (склонность к саморазрушающему поведению). Такая адаптация к окружению не дополнена переживаниями и личностными смыслами, что ведет к подавлению развития и творческого начала.

### ***Причины появления детской агрессивности***

1. Семья, которая может одновременно демонстрировать агрессивное поведение и обеспечивать его закрепление, авторитарный стиль воспитания или чрезмерная опека, частые нравоучения и чтение морали, унижение ребенка и воспитание в нем чувства неполноценности.
2. Агрессии дети обучаются при взаимодействии со сверстниками и взрослыми, получая опыт о преимуществах негативного поведения и тем самым закрепляя этот опыт в своем сознании, как возможный способ удовлетворения своих потребностей.
3. Дети учатся агрессивным реакциям не только на реальных примерах, но и на символических (например, смотря с папой фильмы определенного характера).
4. Повышенная возбудимость/активность ребенка (при несформированности навыков саморегуляции поведения и нехватки каналов для реализации гиперактивности).
5. Проявления психопатических черт личности (требуется консультации специалистов: психолог, невролог, психиатр).



### ***Диагностические показатели агрессивности***

1. Высокая частота агрессивных действий (в течение часа наблюдений не менее 4-х актов агрессии);
2. Преобладание прямой физической агрессии.
3. Наличие враждебных агрессивных действий, направленных не на достижение какой-либо цели, а на причинение физической боли или страданий сверстникам.

### ***Пути коррекции детской агрессивности***

Самый здоровый способ справиться с возникающими переживаниями – выражение их символически. В дошкольном возрасте ребенок может выразить свои негативные

проявления через игры, рисунки, лепку и конструирование. Дополнительно, таким образом развивается эмоциональная сфера.

Рекомендации родителям:

1. Создавайте доброжелательную атмосферу в семье. Проявляйте безусловную любовь к ребенку в любой ситуации. Установите тактильный контакт (объятия, поглаживания, любящий взгляд – самый лучший язык родительской любви для детей в этом возрасте).
2. Учите детей прямо заявлять о своих чувствах, а отрицательные эмоции выражать социально-приемлемыми способами. Показывайте ребенку личный пример конструктивного поведения.
3. При взаимодействии с ребенком контролируйте собственные агрессивные импульсы, негативные эмоции. Исключите воспитательные и телесные наказания и ответные показы «как больно». Старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребенке.
4. Четко выстраивайте границы ребенка и свои. Определяйте причины и следствия действий детей, при необходимости предупреждайте об опасности, давайте советы. Назидательный тон сменяйте дружелюбным и участливым разговором.
5. При высокой эмоциональности обучайте методам саморегуляции. При высокой возбудимости старайтесь предотвратить провоцирующие ситуации и обучайте методам самоуспокоения и расслабления (дыхательные упражнения, рисование, переключение).
6. Контролируйте активность и учите ребенка правильно организовывать своё время, соблюдайте режим дня, прививайте любовь к физическим нагрузкам.
7. Сделайте подборку правильных фильмов, мультфильмов, развивающих игр. Проведите совместное время вместе, обсуждайте поведение героев и последствия этого поведения.
8. Самый лучший и естественный способ справиться с агрессией – заниматься спортом, а если вы будете заниматься спортом всей семьей, то это сделает вашу семью дружной.

