Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад общеразвивающего вида №4 «Черёмушки»

М.О. «Инзенский район» Ульяновской области

 **«Детская агрессия.**

**Что делать?»**

**Педагог-психолог МДОУ № 4 «Черёмушки» г. Инза Саратцева Е.И.**

В мире всё больше насилия, с ним сталкиваешься даже в детском саду. Как же воспитать ребёнка так, чтобы научить его разрешать конфликты мирным путём и чтобы он в то же время мог постоять за себя?

Представьте себе такую ситуацию. Четырёхлетний Саша ждёт к себе в гости пятилетнюю Юлю. Она приходит поиграть почти каждый день, поскольку живёт в том же доме. Вот мальчик радостно открывает ей дверь – и она, явно нарочно, изо всех сил толкает дверь ему в лицо. Он никак не ожидал такого. Удар причинил сильную боль, текут слёзы, но он никак не защищается.

Мама Саши, наблюдавшая эту сцену, невольно задаёт себе вопрос: «Почему он покорно сносит всё это? Может быть, я как-то неправильно его воспитываю? »

То, что маленькие дети иногда от злости готовы лопнуть, плюются, кусаются, дерутся кулаками, знают все родители. Однако есть ли допустимый уровень агрессивности?

Чтобы ответить на этот вопрос, надо поставить себя на место ребёнка. Ведь ему доводится на дню не раз испытать множество мелких и крупных разочарований: он пока ещё многого не может сделать из того, чего ему хотелось бы, он не может получить того, что ему хочется заполучить. Разве это не повод, чтобы в ярости броситься на пол? А если он бьёт других или ломает чужие игрушки?

На это вопросы детские психологи дали ошеломляющий ответ.

Оказывается, **агрессивный ребёнок испытывает страх**. Он дерётся, чтобы избавиться от него. При этом часто возникает порочный круг. Агрессивный ребёнок чувствует себя нелюбимым, и не без основания: ведь с каждым новым приступом ярости он сам себя ставит вне общества (пусть маленького, детского, но общества). Но в то же время он тем самым обращает на себя внимание. И чем в большей изоляции он оказывается, тем сильней он хочет быть центром внимания.

При этом родители упрекают себя в том, что, видимо, что-то не заладилось у них с воспитанием.

Известно, что очень свободное воспитание (ребёнку разрешено всё без ограничений, и слишком авторитарное воспитание (ребёнок постоянно наталкивается на всевозможные запреты) буквально толкает малыша на путь агрессии.

В обоих случаях маленький ребёнок вынужден постоянно испытывать себя (насколько далеко мне разрешено зайти, насколько далеко я сам могу зайти) и попадает в порочный круг.

**ПРИЧИНЫ ДЕТСКОЙ АГРЕССИИ**

Детские драки всегда беспокоят родителей. Конечно, родителям нравится, если ребенок может постоять за себя, но никто не хочет, чтобы дети решали все свои проблемы насилием. И родители волнуются, когда ребенок не умеет себя защищать и сам становится жертвой насилия и издевательств. Одной из причин агрессивности ребенка могут быть ссоры и на-силие в семье. Дети понимают, что решение проблемы насилием возможно, и подсознательно копируют поведение взрослых. Агрессия может возникать в ребенке при недостатке любви родителей. Ребенок дерется, потому что чувствует себя беззащитным. Драка для него — позиция защиты. Причиной агрессивного поведения могут быть неправильные установки, которые мы даем нашим детям. Например: мальчикам внушают, что тот, кто не умеет постоять за себя — неполноценный человек; мы ругаем ребенка за недостатки и ставим ему в пример других, хороших детей; мы неуважительно относимся к способностям своего ребенка, к его манере поведения, к его занятиям.

**Как же научить детей действовать в сложных обстоятельствах без применения силы?**

Прежде всего, научите ребенка сохранять самоконтроль в сложной ситуации. Придумайте вместе с ним способ, который поможет ему. Например, сделать глубокий вздох и посчитать до десяти; сказать про себя десять раз какую-либо фразу, например: «не беда». Обсуждая с ребенком драку, не судите, кто был прав, а кто виноват, так как дети всегда считают правыми себя. Не поощряйте в детях ябедничества. Поднимите самооценку ребенка. Докажите ему, что он является ценной личностью для вас и для окружающих. Многие психологи относятся к детским дракам как к способу эмоциональной разрядки. Однако если ребенок в результате драк постоянно испытывает чувство удовлетворения своей силой или, наоборот, чувство страха и бессилия, это наложит отпечаток на формирование его личности и на всю его будущую судьбу.

**Почему дети не слушаются?**

Проще найти объяснение проблем в потусторонних причинах. Снять с себя всякую ответственность за перемены в состоянии ребенка. А за одно, между прочим, и не иметь возможности что-то изменить. Существуют причины, из-за которых происходят перемены в поведении ребенка. Возможными причинами проявления агрессивности в поведении ребенка являются:

-семейные причины;

-внутренние причины;

-ситуативные причины.

**Семейные причины.**

Начнем с семейных причин. Семья является микроскопом для ребенка. В ней он получает все необходимое для выживания, учится не только ходить, говорить, но и узнает о том, как устроен мир, как мир относится к нему, что надо и нельзя делать и многое другое. Короче говоря, семья - это его BCE!

Самым необходимым для выживания человека является любовь. Родительская любовь и ласка говорят ребенку, что он нужен, что мир прекрасен и безопасен, что он всегда может рассчитыватъ на поддержку и помощь.

**- *Неприятие ребенка.***

Неприятие - одна из основных причин агрессивности человека. Признанным фактом является повышенная агрессивность неженных детей. Не все родители бывают, готовы к материнству и отцовству, но ребенок все таки является, и совсем не обязательно говорить ребенку, он все равно поймет это на эмоциональном уровне. В такой ситуации ожидать от ребенка спокойного, тихого поведения не приходится.

***- Чрезмерный контроль.***

Часто родители окружают ребенка чрезмерной опекой. Они предугадывают каждый шаг ребенка, предоставляют по любому вопросу готовое решение, лишая ребенка собственной инициативы, возможности выбора, что он сам хочет. В результате ребенок вырастет совершенно безвольным, не способным справиться с трудностями. Это в худшем случае, а в лучшем - ребенок будет бунтовать, агрессией пытаясь побороть давление.

**- *Недостатки внимания.***

Недостаток внимания для ребенка очень болезнен, и чтобы компенсировать его, ребенок готов делать запрещенные вещи -пусть отругают, зато уж точно заметят. Ребенку надо не так уж много времени. Хотя бы полчаса в день папа, мама должны быть в полном его распоряжении. Делайте эти тридцать минут что-то вместе – все, что захочет ребенок: играть, рисовать, читать или можно просто выслушать, что произошло, за день. Таким образом, агрессивное поведение ребенка быстро исчезнет.

***- Запрет на физическую активность***

Ребенок часто слышит: «Не шуми, не стучи, не прыгай, не бегай. что скажут соседи? » А что делать с накопившейся за день энергией? Даже у очень послушного ребенка наступает момент, когда он больше сдерживаться не может и становится совершенно не управляемым. Поэтому необходимо организовать ребенку ежедневную зарядку энергии, где он может напрыгаться, набегаться и, желательно, накричаться от души.

Мы охватили возможные причины появления агрессивного поведения у ребенка, берущие свои истоки в семье.

***- Напряженный эмоциональный климат в семье.***

Если мир в семье нарушен и родители постоянно в ссорах, шумных выяснениях отношений, взаимных обвинениях, мира нет и в душе ребенка. Неуравновешенность будет проявляться и в его поведении. Между родителями могyт происходить разногласия в способах воспитания и методах. Проблемой может быть взаимоотношения между братьями и сестрами. Конфликты между детьми в семье могyт приводить к словесной агрессии, не редко доходят до открытой физической агрессии - драк.

Родителям необходимо найти баланс между вмешательством выяснения отношений между детьми и отстраненностью. Дети могyт договорится самостоятельно, если мама и папа не будут принимать ничью сторону. Нельзя автоматически вставать на сторону младшего ребенка, младшие дети в семье умело используют возможность обвинить старшего незаслуженно.

***- Неуважение к личности ребенка.***

Не допустимы высказывания в адрес ребёнка: «У тебя не руки, а крюки», «Не поваляешь, не поешь», «Что молчишь, язык проглотил? », «У людей дети как дети, а ты. », «И в кого ты такой уродился? ». Они являются оскорбительными, унижающими достоинство ребенка. В подобных ситуациях это не помогает, а только усиливает стресс. Надо вовремя сказать себе: «Спокойно». Вы должны нажать вовремя на тормоз и остановиться.

***- Имитация поведения родителей и близких.***

Ребенок подражает тому, что видит вокруг себя, и затем эти образцы поведения закрепляются как устойчивые качества личности. В том числе ребенок учится у нас, как реагировать на стресс, неудачи, неловкость. Кроме того, наши эмоции, настроение передаются окружающим. Старайтесь не заражать ребенка собственными агрессивными реакциями на какие-то события. Учитесь управлять собой, вовремя выражать негативные эмоции, а не накапливать их и делать это цивилизованным способом.

**Личные причины агрессивности ребенка.**

***- Особенности темперамента.***

Поговорим о личных причинах, связанных с внутренними процессами ребёнка. Все мы от рождения наделены одним из типов темперамента, который может предрасполагать к проявлению агрессии.

Принято рассматривать 4 основных типа темперамента:

- меланхолический

- флегматичный

- сангвинический

- холерический.

В чистом виде ни один из типов не встречаются.

Менее всего склонны к агрессии меланхолики. Любая мелочь расстраивает их и выводит из равновесия. Такие дети обладают повышенной чувствительностью, ранимостью и обидчивостью, страдают от неуверенности в себе, часто плачут. Очень близко к сердцу принимают проблемы, боль другого человека, проявляют сочувствие.

Не склонны к агрессии и флегматики. Их нервная система уравновешена, они не обидчивы, хорошо переносят трудности. Могут часами заниматься мозаикой. Его упрямству нет равных, настойчивы во всём. Обычно они медлительны. Новую информацию усваивают медленно, но прочно. Движения их также неторопливы.

Сангвиник по природе своей неагрессивен и все проблемы и конфликты решает мирным путём. Такой ребёнок обожает новые лица и места, ему необходимы перемены. Если ребёнку скучно, он становится вялым. В стрессовой же ситуации сангвиник будет защищать себя активно, но обдуманно.

Холерики обладают природной склонностью к агрессии. Они чрезмерно раздражительны, вспыльчивы, их очень легко вывести из себя. Если их что-то увлекло они занимаются интенсивно, у них много энергии, но быстро утомляются и не могут продолжать. Отсюда и частая смена настроения, перемены интересов, нетерпеливость, неспособность к ожиданию. Они общительны, легко находят друзей. Но быстрая усталость приводит к раздражению, а поэтому холерики часто вступают в конфликты.

Изменить темперамент нельзя, но научиться использовать сильные стороны можно и нужно. Например, не торопите флегматика, наберитесь терпения и он выполнит всё в лучшем виде. Не на все обиды меланхолика стоит реагировать. Лучше найти возможность переключить его внимание.

А сангвиника необходимо регулярно обеспечивать интересным делом. Холерика не стоит уговаривать, он лучше реагирует на спокойное, тактичное требование. Кропотливо учите его доводить дело до конца.

***- Возрастные кризисы.***

Всего в нашей жизни 8 возрастных кризисов. В детстве на каждом возрастном этапе мы осваиваем новые высоты.

*Кризис трёх лет.*

Ребёнок становиться молоуправляемым, делает всё наоборот, может ругаться и проявлять негативные переживания. Это происходит, потому что у ребёнка формируется самосознание. Он начинает отделять себя и свои желания от взрослого. Появляется воля, желание независимости и самостоятельности. Любимая фраза ребёнка в это время Я сам.

7 основных симптомов кризиса трёх лет.

- негативизм - стремление сделать наоборот;

- упрямство - ребёнок настаивает на чём-то т. к. он этого требовал;

- строптивость - она безлична, направлена против норм воспитания, образа жизни, сложившегося до сих пор;

- своеволие - стремление всё сделать самостоятельно;

- протест - бунт - ребёнок в состоянии войны и конфликта с окружающими;

- симптом обесценивания - проявляется в том, что ребёнок начинает ругаться, дразниться, обзываться (проверяя рамки дозволенного) ;

- деспотизм - малыш заставляет делать родителей всё, что он требует и проявляет ревность к братьям и сёстрам.

Ужасаться не стоит. Кризис трёх лет-это норма развития любого малыша. Следовательно, необходимо помнить, что малыш не из вредности плохо себя ведёт, а он занят важным делом и ему очень нужна ваша поддержка и понимание.

*Кризис семи лет.*

Этот кризис проходит в возрасте 6-7 лет. Поведение ребёнка снова меняется. Вчера он был покладистым и ласковым, сам напрашивался в помощники, а сегодня протестует против повседневных требований, того, что он давным-давно освоил.

Симптомы кризиса 6-7 лет:

- пауза-промежуток между обращением к ребёнку и его реакцией. Создаётся впечатление, что он просто «делает вид, что не слышит», «издевается»;

- спор - по поводу и без него практически всегда;

- хитрость - не всегда с целью избежать наказания, чаще просто как шутка;

- манерничанье и кривлянье – новые нелепые, искусственные нотки в поведении ребёнка;

- негативная реакция на критику - малейшее замечание может вызвать бурные возмущения, крик и даже слёзы.

К семи годам в психике ребёнка возникает ряд сложных образований, которые приводят к тому, что трудности поведения коренным образом меняются, они принципиально отличны от трудностей трёхлетнего ребёнка.

- игровая деятельность меняется учебной. Ребёнок хочет учиться.

- возникает произвольность, меняется личностная позиция ребёнка, он учится откладывать свои желания, действовать по правилам.

- развивается абстрактное мышление.

- появляется самоконтроль эмоций, ребёнок старается скрывать свои чувства.

- формируется самооценка ребёнок сравнивать себя с другими, с самим собой, появляется уважение к себе.

- в кризисный период могут возникнуть сложности, связанные со школьной адаптацией, обостриться различные страхи (темноты, оставаться дому одному). Это мешает ребенку уверенно чувствовать себя.

*Как помочь ребёнку преодолеть кризис?*

1. Учится относиться к ребёнку по-новому. У него своя внутренняя жизнь, к которой нужно проявлять уважение.

2. В семь лет уже нельзя переключить внимание ребёнка, теперь у него есть авторитет взрослого - учителя, ссылка на которого его убедит.

З. Важно поощрять и поддерживать стремление к новому положению в жизни, сохраняя гармонию прав и обязанностей ребёнка.

4. В кризис семи лет ребёнок учиться общаться с собой, понимать себя, подчинять себя самому себе. Это непростая задача и ему нужна ваша деликатная поддержка.

Неуверенность в себе.

Ощущение, что тебя любят и верят в тебя, окрыляет.

И наоборот, если ребёнок слышит, что будет, любим только при определённых условиях, у него вырабатывается неуверенность в себе, в своих силах и способностях, отсутствует ощущение безопасности. На рубеже семи лет у ребёнка формируется самооценка. Ребёнок сам размышляет о себе, сравнивает себя с другими, делает выводы, нередко не в свою пользу. Дети не винят в своих проблемах других или окружающий мир. Они считают себя недостаточно, красивыми, умными и т. п. поэтому у них могут возникнуть сложности в установлении контактов с другими детьми и с взрослыми. Это создаёт новые проблемы, и ребёнок пытается их преодолеть. Кто-то защищается, стремясь выделиться, привлечь к себе внимание, кто-то пытается силой решать конфликты, кто-то уходит в свой выдуманный мир и остро нуждается в помощи. Уже в таком юном возрасте может сформироваться негативный образ себя, неуверенность в себя, а следом и привычка с помощью агрессии решать проблемы. Важно во время заметить назревшую проблему и оказать ребёнку помощь. Как? Доступнее всего любо-

вью. Чем неувереннее ребёнок, тем чаще выражать свою любовь к нему.

***- Чувство вины и стыд***

Когда ребёнок начинает овладевать «правилами общежития», то есть он учиться пить, ходить, кушать, убирать на место игрушки и т. п., родители обучают его нередко с помощью угроз, обвинений, насмешек. А главная угроза - «ЛIОБИТЬ ТЕБЯ НЕ БУДУ. » Это очень действенное средство, проблема только в том, что с одной стороны, люди, воспитанные на чувстве вины, становятся зависимыми от мнения окружающих, живут только для них, а с другой - проявляют агрессию. Важно научить ребенка освобождаться от чувства вины: с помощью извинения, искупления вины (т. е. наказание) .

Бытует мнение, что наказывать ребенка нельзя. Наказывать не только можно, но и нужно. Это нужно самому ребенку для извлечения из неприятных ситуаций.

Нужно чтобы наказание не ущемляло его достоинства, а физические наказания сказываются негативно.

Человек не рождается с полным набором психических возможностей. По мере роста он овладевает новыми стyпенями развития. И это не просто. Ребенок должен пройти через определенные кризисы, во время которых он становиться личностью. Неуверенность ребенка в себе, в своих силах может стать источником не только агрессивности, но и многих других психических проблем, по этому всеми силами надо вселить в ребенка уверенность, что ОН ЛЮБИМ, ПРОСТО ПОТОМУ, ЧТО ОН ЕСТЬ.

**Ситуативные причины агрессивности ребенка.**

***- Ситуация новизны.***

У ребёнка «вышедшего в свет», то есть получившего новую ситуацию общения, могут возникнуть агрессивные нотки в поведении - как реакция на стресс. А всё новое, незнакомое является стрессом, и не только для ребёнка.

Ситуации новизны невозможно избежать. Любая новая ситуация может оказаться проблемной. Важно быть готовым к возможному появлению негативных реакций и держать наготове любимую игрушку, книжку то, что обычно успокаивает малыша.

А ещё хорошо бы уже накануне рассказать малышу сказку, где главный герой тоже попадает в новую, незнакомую ситуацию и успешно с ней справляется.

***- Текущая стрессовая ситуация.***

Очень часто агрессивное поведение ребёнка бывает обусловлено текущей стрессовой ситуацией. Однажды, играя во дворе, дети нашли мёртвую птичку. Можно себе представить, какой это был стресс для малышей. Они не рассказали никому, так как боялись, что за «находку» их будут ругать.

Тема смерти часто вызывает проблемы, но проблемы эти больше связаны со страхом взрослых, чем с реальными последствиями для ребёнка. Естественно, что родители стараются изолировать ребёнка от темы нашей смертности в целом и от любого проявления горя, оберегая ребёнка. Кроме того, они просто не знают, как себя вести, как объяснить ребёнку, что происходит.

Изолировав ребёнка от переживания горя, мы можем нанести ещё больший вред. Непережитое горе человек не может нести с собой всю свою жизнь, отравляя себе существование.

Стрессовые ситуации поджидают на каждом шагу. Это может быть ссора с другом, непредложенная добавка к обеду, развязавшийся бант, потеря солдатика, ссадина на коленке, неполучившийся рисунок.

Обращение к собственному детскому опыту также помогает нам лучше понимать своих детей.

Итак, не отмахивайтесь от детских пустяковых забот. Для наших детей это вовсе не пустяк, а настоящая трагедия. Ваше сочувственное внимание необходимо малышу, как скорая психологическая помощь. Нам, взрослым, ведь тоже становится значительно легче после того, как выговорим всё наболевшее другу.

***- Переутомление***

Всем родителям известны ситуации, когда ребёнок начинает капризничать, после прогулки или похода в гости. «Ну, всё, устал» - понимают родители. Или на празднике в детском саду - очень хорошо знал свои слова, а выступить не смог. Тоже понятно- переволновался. Это говорит о переутомлении - физическом или моральном. Нервная система ребёнка не выдерживает, он может «сорваться», кричать, кидаться с кулаками, бросаться на пол в истерике. Проявляемая агрессия - следствие, она связана с ситуацией, вместе с ней и уйдёт.

Хотя и здесь сказка может помочь, подсказать ненавязчиво, как сориентироваться в ситуации, настроит на позитивный лад, немного снизит накал переживаний.

***- Влияние окружающей среды***

Есть ещё одна группа причин возможного проявления агрессии в поведении ребёнка. Все они связаны с физическим воздействием.

чрезмерное употребление шоколада, чипсов, лимонада может тоже привести к повышенной возбудимости и агрессии. Уровень агрессивности часто является повышенным из-за влияния повышенного шумового тона. Обратите внимание на уровень громкости телевизора, музыкального центра, радио в вашем доме. У детей чувствительность к шуму значительно выше, чем у взрослых.

Температура воздуха, духота, замкнутое пространство. Не добавляйте нагрузок нашим детям. Это факторы, которые гораздо проще устранить по сравнению с эмоционально- психологическими.

Итак, ситуативные причины агрессивности ребёнка включают в себя последствия стрессовых ситуаций. Устранив конкретную простую ситуацию, провоцирующую агрессивность, ребёнок успокаивается и поведение его изменяется.

Будьте терпеливы и вы сможете помочь своим детям!