



# Агрессивное поведение и его преодоление

## Практикум для родителей

Педагог-психолог ГБОУ СОШ № 438  
Дошкольное отделение Данилова Н.Н.



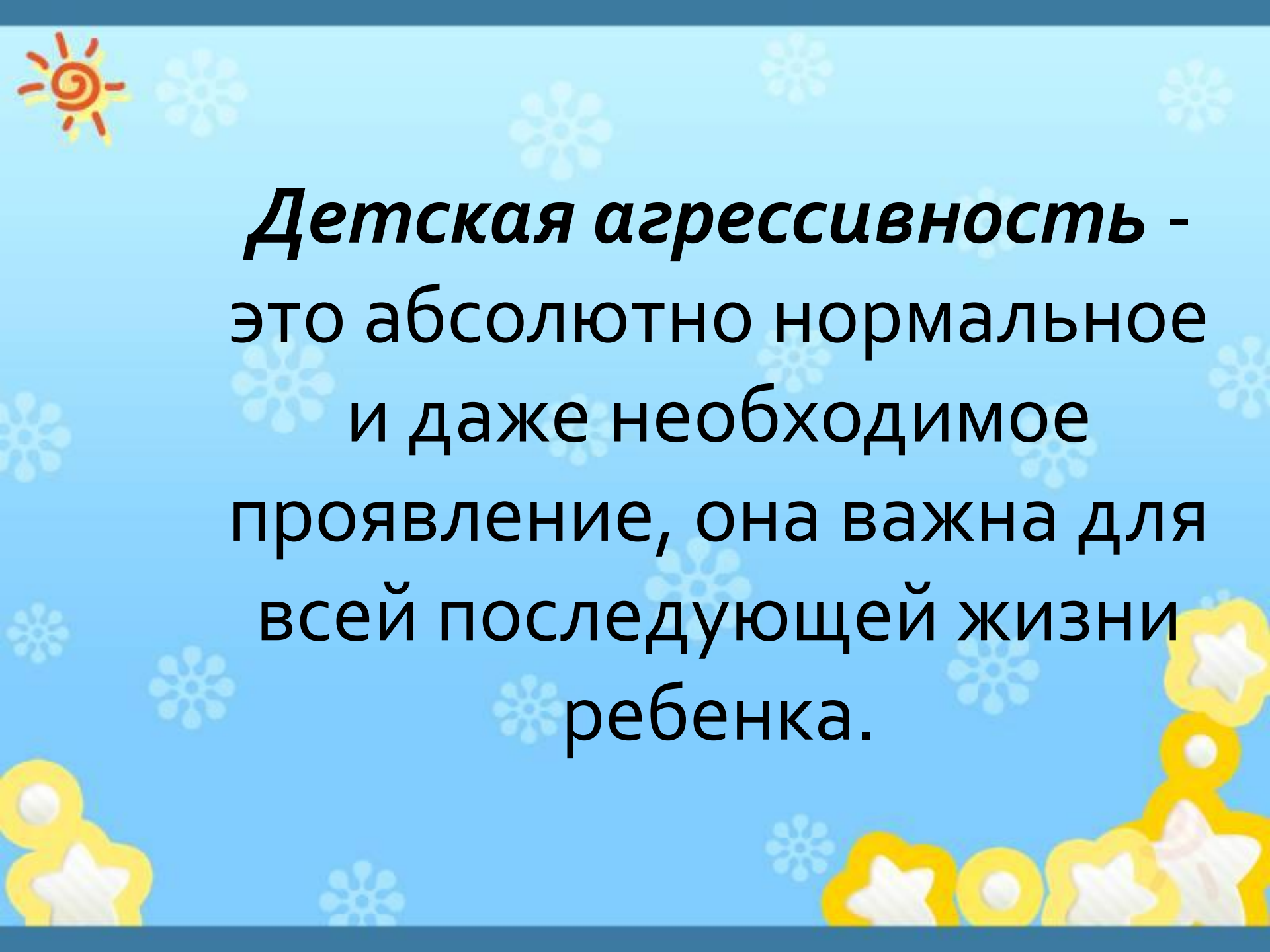
Москва – 2013 г.





# Детская агрессивность



The background is light blue with a pattern of white snowflakes. In the top left corner, there is a stylized sun with orange and yellow rays. In the bottom corners, there are yellow star-shaped icons with white stars inside.

***Детская агрессивность*** -  
это абсолютно нормальное  
и даже необходимое  
проявление, она важна для  
всей последующей жизни  
ребенка.



# Физическая агрессия

Использование физической силы  
против другого лица





# Косвенная агрессия

действия, как окольными путями направленные на другое лицо (сплетни, злобные шутки), так и ни на кого не направленные взрывы ярости (крик, топанье ногами, битье кулаками по столу, хлопанье дверьми и др.)





# Вербальная агрессия

выражение негативных чувств как через форму (крик, визг, ссора), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятия, ругань)





# Склонность к раздражению

Готовность к  
проявлению  
при малейшем  
возбуждении  
вспыльчивости,  
резкости,  
грубости





# Негативизм



Оппозиционная манера поведения, обычно направленная против авторитета или руководства. Может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся законов и обычаев.






Наши дети  
постоянно  
находятся в плену  
своих аффектов и  
вынуждены  
переживать  
множество  
разочарований.

# Неуважение к личности ребенка



Агрессивные реакции могут быть вызваны некорректной и нетактичной критикой, оскорбительными и унижительными замечаниями.



***Полностью заблокировать  
выражение агрессии – это  
не значит воспитать  
ребенка правильно.***



# Чрезмерный контроль или отсутствие его

Подавляемый гнев, как джинн из бутылки, в какой-то момент обязательно вырвется наружу. И его последствия, с точки зрения стороннего наблюдателя, будут тем страшнее и неадекватнее, чем дольше он копился.



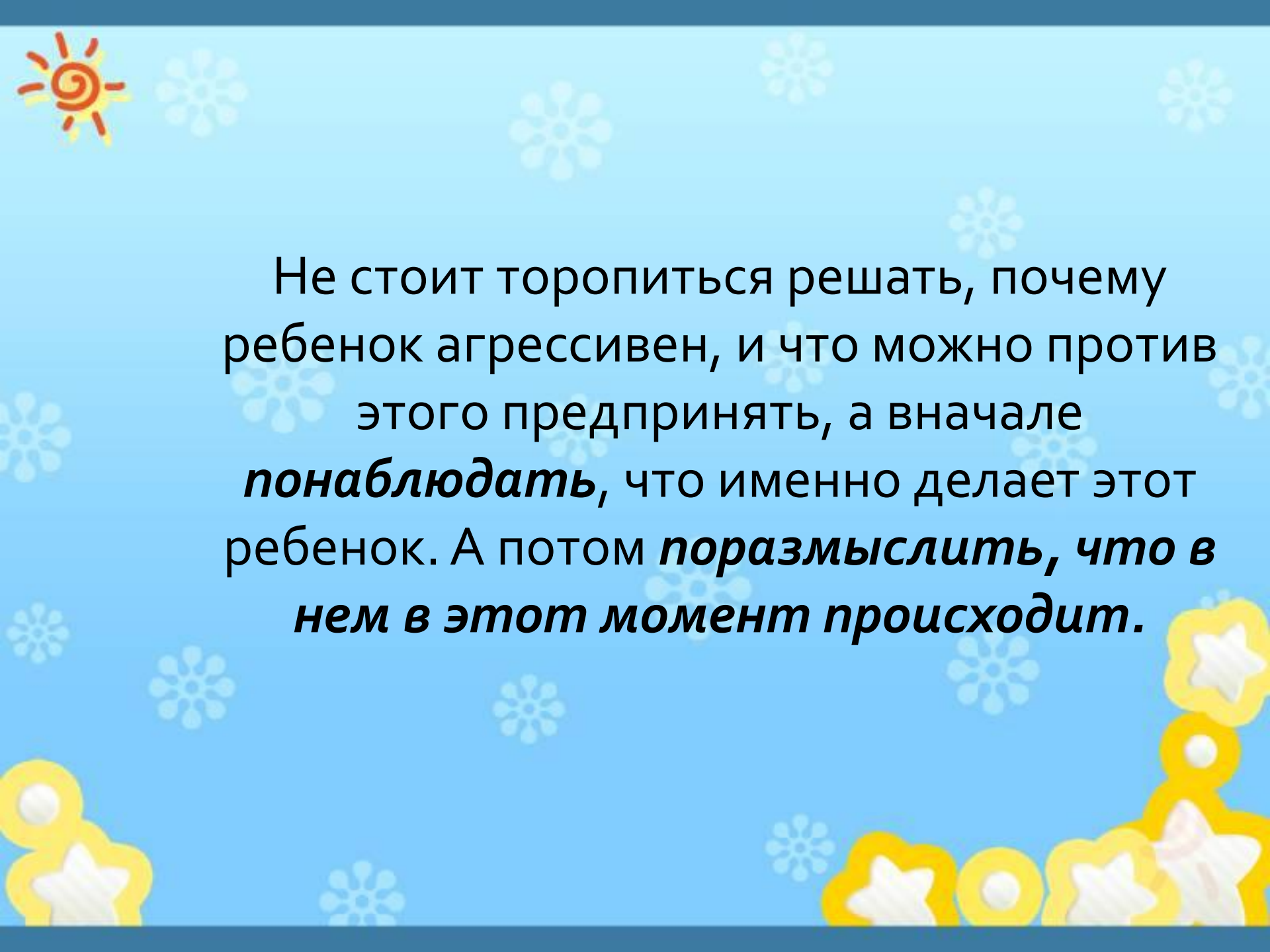


Если взрослые готовы к возникновению агрессивных чувств у детей, то они будут не стыдить и жестоко наказывать его за проявления гнева, а ***помогут узнать и справиться с ним.***



**Границы** гарантируют безопасность и социальную компетентность. Дети должны хорошо знать, чего от них ожидается и что именно они должны делать, чтобы ими были довольны (или недовольны).





Не стоит торопиться решать, почему ребенок агрессивен, и что можно против этого предпринять, а вначале ***понаблюдать***, что именно делает этот ребенок. А потом ***поразмыслить***, что в нем в этот момент происходит.

# Запрет на физическую активность



Если ребенок целый день не имел возможности открыто проявлять свои эмоции, как положительные, так и отрицательные, не мог физически разрядиться, то его агрессия будет обусловлена накопившимся переизбытком энергии, которая, как известно, не имеет свойства исчезать бесследно.





Ребенок может реагировать протестом на вполне разумные требования.



# Жестокый характер матери или отца

Родители стремятся во всем управлять своим ребенком, подавляя его волю, не допуская никакого проявления его личной инициативы и не предоставляя ему возможности быть собой. Они вызывают у ребенка не столько любовь, сколько страх.



# Отказ в праве на личную свободу



Многие родители совершенно ошибочно полагают, что у ребенка не может быть от них секретов, забывая о том, что им самим такое вмешательство вряд ли понравилось бы. Ребенку необходима свобода, чтобы он научился самостоятельно принимать свои решения и отвечать за них.



# Неуверенность в собственной безопасности

Когда родители заняты собой или выяснением собственных отношений, а ребенок предоставлен самому себе, у него может возникнуть неуверенность в собственной безопасности. Он начинает видеть опасность даже там, где ее нет, становится недоверчивым и подозрительным. Семья и дом не дают ему необходимой степени защиты и гарантии стабильности. А результатом становится проявляемая к месту и не к месту агрессивность.

# Личный отрицательный опыт



# Эмоциональная нестабильность

До 7 лет многие дети подвержены колебаниям эмоций, которые взрослые часто называют капризами. Настроение малыша может меняться под влиянием усталости или плохого самочувствия. В этом случае ребенок переносит свою агрессивность не на "обидчика", а на все, что под руку подвернется.



# **Повышенная раздражительность**

Такие личностные особенности, как повышенная раздражительность, устойчивая тенденция обижаться даже на нейтральные, казалось бы, высказывания и действия других людей, также могут являться провокаторами проявления агрессивности.





# Рекомендации по общению с агрессивным ребенком

## 1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.

- полное игнорирование реакций ребенка - весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения;
- выражение понимания чувств ребенка ("Конечно, тебе обидно...");
- переключение внимания, предложение какого-либо задания ("Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня");
- позитивное обозначение поведения ("Ты злишься потому, что ты устал").





## 2. Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности.

- констатация факта ("ты ведешь себя агрессивно");
- констатирующий вопрос ("ты злишься?");
- раскрытие мотивов агрессивного поведения ("Ты хочешь меня обидеть?", "Ты хочешь продемонстрировать силу?");
- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению ("Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне", "Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит");
- апелляция к правилам ("Мы же с тобой договаривались!").

## 3. *Контроль над собственными негативными эмоциями.*

Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.



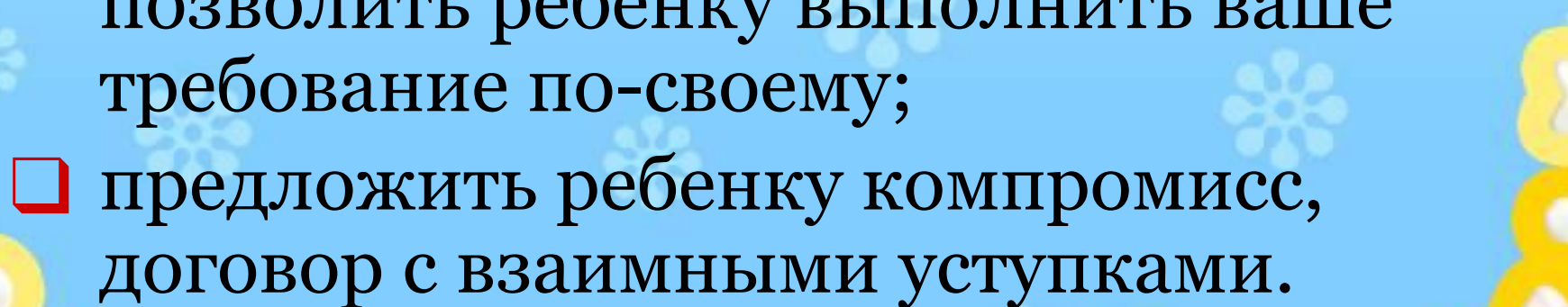
## 5. Обсуждение проступка.

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, ЭТИМ СТОИТ ЗАНИМАТЬСЯ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ТОГО, КАК СИТУАЦИЯ РАЗРЕШИТСЯ И ВСЕ УСПОКОЯТСЯ.





## 6. *Сохранение положительной репутации ребенка*

- публично минимизировать вину ребенка ("Ты не важно себя чувствуешь", "Ты не хотел его обидеть"), но в беседе с глазу на глаз показать истину;
  - не требовать полного подчинения, позволить ребенку выполнить ваше требование по-своему;
  - предложить ребенку компромисс, договор с взаимными уступками.
- 



## 7. Демонстрация модели неагрессивного поведения

- пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;
- внушение спокойствия невербальными средствами;
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
- использование юмора;
- признание чувств ребенка.


## 8. Предупреждение агрессивных действий детей

- никогда не следует поощрять ребенка за проявленную агрессивность;
- в необходимых случаях такого ребенка успокаивает временная изоляция с кратким разъяснением причины;
- если конфликт возникает среди детей, то стоит его временно оставить среди них: пусть почувствует, что такое проявить агрессивность без явной причины на нее;
- если ребенок готов к нанесению удара (укусу и т.д.), то лучше быстро остановить его и резко предупредить его “Нельзя!”.
- изредка стоит дать ребенку почувствовать и испытать подобное действие со стороны близких с последующим разъяснением.

## 9. *Обращение с ребенком после агрессивного поведения:*

- подыскать адекватную форму наказания после четкого объяснения его проступка;
- искать выход по переориентации его энергии по социально правильному руслу;
- следует помнить: частые наказания неэффективны, а безнаказанность еще больше портит;
- придумать новые приемы переключения ребенка на новые виды отношений (игра, самообслуживание и т.д.).





**10. Обучение ребенка техникам и способам управления собственным гневом. Развитие контроля над деструктивными эмоциями.**

- Комкать и рвать бумагу.
- Бить подушку или боксерскую грушу.
- Топать ногами.
- Написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу.
- Втирать пластилин в картонку или бумагу.
- Посчитать до десяти.
- Самое конструктивное - спортивные игры, бег.
- Вода хорошо снимает агрессию.





Наш долг перед нашими детьми –  
научиться **так** устанавливать границы,  
чтобы нам с ними тоже было хорошо.

