

Кто такой агрессивный ребенок и как ему помочь?



Агрессивный ребёнок — нередкое явление в современном мире. Практически в любом детском коллективе встречаются драчуны и задиры, которые любят показывать свою силу. Высокий уровень агрессии у детей может стать настоящей проблемой для окружающих. Как минимум он повышает тревожность всех участников конфликта. Как максимум — может привести к несчастному случаю. Поэтому важно таких детей вовремя выявлять, а затем учить их контролировать свои эмоции. Как помочь малышу справиться с гневом, и что на самом деле стоит за агрессией?

Агрессивность — это способ выражения себя в обществе, поведение, ставшее привычным. Кроме того, стоит отличать агрессию и гнев у ребенка. Негативные эмоции и несогласие могут

и должны находить иной выход и не должны выливаться в причинение вреда окружающим людям.

На самом деле детская агрессивность имеет вполне определенные критерии. Таковым является ребенок, который часто:

- не может контролировать себя;
- конфликтует со взрослыми, ругается или спорит;
- завидует и мстит;
- намеренно раздражает окружающих, выводит их из себя, обижает;
- отказывается следовать правилам;
- винит в своих ошибках других;
- злится и отказывается делать что-либо;
- избыточно чувствителен к словам и действиям как взрослых, так и детей.

При этом говорить об агрессивности как о патологическом поведении можно, если хотя бы 4 вышеперечисленных признака проявляются в течение полугода. В таком случае важно не медлить, а помочь малышу с адаптацией в социуме. Для этого нужно установить причины агрессии, понять, что на самом деле за ней стоит.

ПРИЧИНЫ ДЕТСКОЙ АГРЕССИИ

Агрессивность не является природной чертой характера. Ребенок изначально настроен к миру положительно. Не зря первое эмоциональное проявление – это улыбка. Предпосылки к агрессии создает среда, в которой он воспитывается и растет.

Пример первый. Малышу запрещают играть в песке, поднимать камушки, быстро бегать, рвать листья. Его постоянно одергивают и ругают. Сломал игрушку – значит, ты плохой, негодник. Он чувствует давление и несправедливость, думает, что его отвергают. Более того, под запретом оказываются вполне естественные эмоции гнева и обиды. Ребенок бунтует – проявляет агрессию к взрослым, срывается на детях.

Пример второй. В семье потакают капризам ребенка, он не знает слова «нет». Но рано или поздно ему приходится

столкнуться с ситуацией неудовлетворенности. Воспитатель в саду запретил бегать за обедом, или сверстник не поделился игрушкой, или что-либо еще. В любом из случаев малыш негодует – он так не привык.

Таким образом, агрессивность есть не что иное, как недостаток самоконтроля, неумение выразить гнев мирным способом. Нужно учитывать, что ребенок учится на примере. Видя насилие в семье, он усваивает урок: «Если я с чем-то не согласен, я могу ударить или наказать другого». «Если я зол и ругаюсь, меня боятся». Другой пример подаются фильмы, сказки. Практически все современные герои проявляют силу, с кем-то борются, побеждают. Время диктует: если хочешь быть лидером, побеждай. Иными словами, найди антигероя и побей его.

Не заметить ребёнка с агрессивным поведением довольно сложно. Часто это драчливый и грубый ребёнок, который может напасть и ударить сверстника или родителей, ломающий игрушки, кричащий или целенаправленно употребляющий грубые выражения.

Агрессивный ребёнок становится большой проблемой для родителей, воспитателей, учителей. Такого «сложного» ребёнка очень трудно принять, и ещё сложнее понять, в чём причина такого поведения.

Агрессивное поведение детей — это «крик о помощи» и своеобразный метод привлечения внимания. Такой ребёнок «сигнализирует» о том, что он нуждается в любви и ласке, понимании и принятии. С помощью агрессии он даёт понять, что испытывает внутренний дискомфорт, что чувствует себя отверженным и забытым.

Поэтому лучше всего, если с агрессивным ребенком будет работать квалифицированный психолог. Знаний родителей зачастую недостаточно для эффективной коррекции поведения. Работа с агрессией проводится в нескольких направлениях:

— обучение приемлемым способам выражения злости, недовольства, гнева;

- обучение самоконтролю, умению распознать негативные эмоции по ощущениям в теле и вовремя успокоиться;
- формирование способности сопереживать, доверять, сочувствовать, проявлять милосердие.

Если дома накаленная обстановка или ребенок переживает развод родителей, рекомендуется психологическая консультация всем членам семьи. Чтобы справиться с агрессией, важно поместить ребенка в спокойную, доброжелательную, любящую среду. При неврологических заболеваниях требуется лечение.

Также родителям стоит оказывать посильную поддержку ребенку. Важно помнить, что он проявляет агрессию только потому, что не умеет иначе. Существуют разные способы как помочь ребенку справиться с эмоциями:

ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ?

Когда ребенок злится, нужно попросить его описать, что он чувствует, где располагается чувство гнева в его теле. Обычно дети очень детально расписывают, как горят щечки, начинает покалывать в ладошках, колотится сердечко, в горле кричать хочется. Важно чтобы малыш научился прислушиваться к своим ощущениям. Нужно попросить его словесно сообщать о своем состоянии. Например: «Я очень злюсь», «Тебе лучше меня не трогать, я могу сорваться».

ОБЗЫВАЛКИ

Гнев нужно выражать приемлемым способом. Например, вместо обидных оскорблений лучше использовать шуточные обзывалки. Участники конфликта должны договориться, какие слова они будут говорить друг другу. Например: «Ты картошка». «А ты укроп». В конце, когда на смену злости придет смех, нужно закончить перепалку приятным словом: «А ты солнышко (котенок, сахарок)».

Агрессию у детей постарше можно унимать обзывалками в стихотворной форме. Например:

«Ленка — пенка — колбаса,
На веревочке оса.

Ленка — пенка — колбаса,
Тухлая капуста.
Съела кошку без хвоста,
И сказала: «Вкусно».

РАССЛАБЛЯЛКИ

¹ По мере того, как ребенок будет учиться распознавать свой гнев, нужно учить его самоконтролю. Одним из способов является расслабление. Нужно попросить малыша изобразить злость, а затем попробовать прилечь и расслабиться. Необходимо закрыть глаза и представить, как он качается на волнах на надувном матрасе. Можно сделать легкий массаж с потешками. Главное, чтобы ребенок почувствовал, что гнев – это временная эмоция, которую он способен контролировать.

ЗЛАЯ КУКЛА

Малышу можно подарить игрушку, которая обладает не слишком покладистым характером. Нужно придумать и рассказать ее историю, попросить сына или дочку ее перевоспитать. Чтобы игра не наскучила, взрослый должен активно участвовать в ней, управлять второй куклой, спрашивать, как чувствует себя воспитанник, научился ли он бороться со злостью.

МЕШОЧЕК ДЛЯ КРИКА

Еще один действенный способ избавиться от гнева и предотвратить агрессию – покричать в мешочек. Ребенку нужно разрешить выкрикивать любые, даже самые плохие слова. Лучше он сделает это сейчас, чем потом, на улице. После того, как малыш почувствует облегчение, мешочек вытряхивают за окошко.

АРТ-ТЕРАПИЯ

Разгневанному ребенку можно предложить лист бумаги и карандаши и попросить нарисовать свои чувства. Поначалу он будет выбирать темные тона, надавливать на карандаш с силой. По мере того, как нажим будет слабеть, нужно предложить новую идею – изобразить счастье или мечту. Также для арт-терапии хорошо подходят пальчиковые краски, которыми можно рисовать на холсте всей рукой. Дети 5 лет и старше могут рисовать

карикатуры на своего обидчика. На заключительном этапе плохой рисунок уничтожают – рвут или сжигают.

ДЕЙСТВИЕ

Если ребенок сильно разозлен и расслабление невозможно, нужно показать, как правильно выплеснуть негатив. Например, устроить бой подушками, покидать мяч в баскетбольное кольцо, побить грушу, поиграть в боулинг. Также полезно будет отвести агрессивного ребенка в какую-нибудь спортивную секцию, где он будет расходовать свою энергию (плавание, боевые искусства, акробатика).



ПОМНИТЕ!!!

Большинство родителей рано или поздно сталкиваются с агрессивным поведением ребёнка на разных возрастных этапах. И главное, что они должны помнить в такие моменты, — решать эту проблему можно и нужно только через любовь, ласку и уважение к своему ребёнку, ведь ребёнок стал агрессивным не потому что родился злым, а потому что стал несчастным.