**Консультация на тему:**

**«Агрессивность ребёнка дошкольного возраста и как с ней бороться»**

**Агрессия**– это физическое или вербальное (словесное) поведение, направленное на причинение вреда кому-либо.

**Как агрессивность проявляется у детей?**

* Злость и возмущение в отчаянном плаче младенца, причина которых проста: неудовлетворены физиологические потребности ребенка. Агрессивная реакция в этом случае - это реакция борьбы за выживание.
* Вспышка ярости и физическое нападение на сверстника, конфликты из-за обладания игрушками у малыша 1,2-5 лет. Если родители в этом возрасте относятся нетерпимо к его поведению, то в результате могут сформироваться символические формы агрессивности: нытье, непослушание, упрямство и др.
* Крик, плач, кусание, топанье ногами у ребенка 3-х лет, которые связаны с ограничением его “ исследовательского инстинкта’’, с конфликтом между ненасытной любознательностью и родительским «нельзя».
* Драчливость у мальчика, плач, визг у девочек дошкольного возраста. Мальчики в этом возрасте проявляют больше агрессивных тенденций, чем девочки, так как последние боятся их проявления из-за страха наказания. В то время как к агрессии мальчиков окружение относится более благосклонно и терпимо.

## Возрастные особенности

### У детей дошкольного возраста

Мало кто задумывался, но первые признаки агрессии проявляются ещё в младенческом возрасте. Если малышу не дают кушать или не берут на руки, он начинает злиться, плакать. Может ударить кулачком взрослого или укусить маму за грудь.

* **2 года**

Для этого возраста характерны неконтролируемые и короткие приступы агрессии — так называемые вспышки. Основная причина — проба новой модели поведения с целью добиться желаемого и увидеть реакцию взрослых. Чаще всего проявляется через кусание. Если родители не акцентируют на этом внимание, не торопятся удовлетворить потребность малыша, а просто говорят, что так нельзя, повторов обычно не бывает. В ином случае он прибегает к этому способу снова и снова, но при этом злость нарастает с каждым разом.

* **3 года**

Малыши 3 лет проявляют агрессию уже более ярко и разнообразно. Могут толкаться, плеваться, бросать игрушки, царапаться, истерить — и всё это в одно и то же время. Любые уговоры и попытки заговорить игнорируют. Единственный выход — оставить успокаиваться одного. Основная причина — добиться желаемого.

* **4 года**

Ребёнок 4 лет уже учится контролировать свои эмоции и знает, что за агрессивное поведение могут наказать. Поэтому ведёт себя сдержаннее, более спокойно. Основные проявления — одноразовые: толкнёт, стукнет или кинет игрушкой — и смотрит на реакцию. То есть в какой-то момент эмоция берёт верх, но страх наказания её обуздывает. Основная причина — протест.

* **5 лет**

В этом возрасте психологи отмечают ярко выраженные гендерные особенности проявления детской агрессии. Мальчики начинают самоутверждаться через физическую силу: бьют, толкают, дерутся. Девочки, осознавая свою слабость, используют словесное оружие: обзываются, угрожают, насмехаются, манипулируют. Причины могут быть самыми разными.

* **6 лет**

Шестилетки мудреют: контролируют эмоции и выказывают агрессивность лишь выборочно. Проявляют её там, где уверены в победе (могут побить слабого) и ненаказуемости (перед взрослыми её уже почти не демонстрируют). Объектами чаще всего выступают сверстники в детском саду, младшие братья и сёстры либо беззащитные животные. Основные причины — дефицит внимания и асоциальное окружение.

**Причины детской агрессивности.**

Агрессия может возникать в следующих случаях:

* как реакция на фрустрацию. Это попытка преодолеть препятствие на пути к удовлетворению потребностей, достижению эмоционального равновесия.
* как крайняя мера, когда ребенок исчерпал все другие возможности для удовлетворения своих нужд.
* Как «выученное» поведение, когда ребенок поступает агрессивно, следуя образцу (поведение родителей, литературных, кино- и телегероев).

Также на проявление агрессивности влияют биологические факторы (особенности нервной системы, наследственность, биохимические факторы).

**Мультфильмы или компьютерные игры?**

Сколько примеров агрессивного поведения ребенок может усвоить из них? Часто мы не задумываемся о вреде той или иной игры, в которую часами может играть наш ребенок, или сажаем ее перед телевизором, чтобы заняться своими делами, а в это время на экране демонстрируют совсем не детские и не полезны мультфильмы и передачи.

Поэтому тщательно следите за тем, что просматривает ваш малыш. А компьютерные игры следует вообще исключить в столь раннем возрасте, он еще успеет наиграться.

Читайте ребенку книги, энциклопедии, вместе лепите из пластилина, конструируйте и воздвигайте дворцы и крепости, собирайте самолеты и корабли. Что касается выбора мультиков, то согласитесь, что все-таки добрые советские мультфильмы значительно гуманнее современных американских и прежде, чем показать ребенку мультик, просмотрите его сами.

**Когда нужна помощь специалиста?**

Специального вмешательства требуют два типа агрессивности ребенка:

Первый - когда ребенок старше пяти лет получает удовольствие, мучая других детей и животных. Такой тип редок, но всегда требует специального лечения у психоневролога.

Второй – гиперактивный ребенок. Такой ребенок беспокоен, агрессивен, все и вся задевает, за ним тянется «шлейф» разрушений и обид. Поведение такого ребенка отличается импульсивностью, необдуманными поступками, нарушением запретов. Такой ребенок может быть в душе любящим, великодушным, милым, но биохимический дисбаланс коры головного мозга делает его поведение сверхактивным. Такой импульсивный ребенок – предмет забот врача, который может предписать нужные лекарства.

**Предупреждение агрессивности.**

Лучший способ избежать чрезмерной агрессивности в ребенке – проявлять к нему любовь. Нет малыша, который чувствуя себя любимым, был бы агрессивным.

* Родители должны постараться понять причины агрессивного поведения ребенка и устранить их.
* Давайте ребенку возможность выплескивать свою энергию. Пусть он порезвится один или с приятелем. Не давайте сверхреактивному ребенку сидеть без дела. Пусть его энергия расходуется в «мирных» целях: спорт, научные кружки, «мастерилки» и т.п..
* Исключите просмотр фильмов и телепередач со сценами насилия и жестокости.
* Помогите ребенку найти друзей, научите его общаться с ровесниками. В совместных занятиях дети быстрее усвоят нормы общепринятого поведения.
* Не прибегайте к физическим наказаниям.
* Показывайте ребенку личный пример эффективного доброжелательного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева и ярости, оскорблений своих коллег, разработок планов ,мести.

## Что делать во время приступа

### Как реагировать

Первый шаг — научиться правильно реагировать на приступы. Ошибки родителей потом приводят к закреплению данного паттерна поведения.

Что в такие моменты категорически нельзя делать взрослым:

* выходить из себя, злиться, раздражаться, вести себя так же агрессивно;
* кричать, повышать голос;
* пытаться что-то объяснить, читать нотации, воспитывать;
* применять физическое насилие: бить, дёргать, давать подзатыльник, шлёпать по попе;
* удовлетворять требования «бунтаря».

Если взрослый отвечает на детскую агрессию таким же поведением — это вызывает ещё большее обострение приступа. Ребёнок кричит ещё громче, дерётся ещё сильнее. Физическое подавление может сыграть роль временного решения проблемы. Но в этом случае увеличивается риск развития скрытой формы враждебности, которая в дальнейшем превратится в лицемерие и склонность к манипуляциям. Наиболее провальный вариант — дать желаемое. Тем самым паттерн закрепляется и становится постоянным оружием для достижения целей.

***Но что же тогда делать взрослым, когда ребёнок ведет себя агрессивно?***

Если ему 2-3 года, он всего лишь испытывает данную модель поведения. Как только он ударил кого-нибудь или замахнулся, нужно:

* остановить его (не позволить повторить действие);
* сделать недовольный вид;
* строгим, но спокойным голосом сказать, что это нехорошо и так делать нельзя;
* можно погрозить пальчиком;
* спросить, что именно он хочет, и доступно объяснить, почему он не может сейчас этого получить.

Если в ответ на эти действия агрессивное поведение продолжается и даже усугубляется, нужно дистанцировать малыша от окружающих, чтобы он перестал наносить им вред, и не обращать на него внимания. Параллельно, конечно, нужно обязательно следить за тем, что он делает, но чтобы он этого не заметил.

Для более взрослых детей (4-8 лет) срабатывает уже другая схема поведения. В приступе ярости они точно не будут никого слушать. Поэтому надо:

* твёрдым голосом сделать замечание: «Так нельзя!», «Перестань!» (оно не сработает, но в подсознании останется установка, что такие поступки недопустимы);
* обезопасить себя и окружающих от его агрессивных действий (взять крепко за руки, отвести туда, где никого нет);
* набраться терпения и переждать приступ.

Хороший приём — заняться своим делом (открыть книгу, включить телевизор) или начать общаться с кем-то из присутствующих. Демонстрация равнодушия со стороны взрослого показывает ребёнку бесполезность предпринимаемых действий.

### *Воспитательный аспект*

После того, как буря уляжется и все успокоятся, нужно обязательно провести воспитательную работу, чтобы этого больше не повторилось. Здесь пригодятся советы психолога, предлагающие использовать эффективные приёмы.

***Сказкотерапия***

Купите или скачайте психотерапевтические сказки против агрессии. Проанализируйте поведение главных героев и сравните его с недавним происшествием (приступом агрессии). Обязательно сделайте вывод, как это плохо.

***Ролевая игра***

Предложите ребёнку поменяться с вами ролями. Пусть он будет мамой (папой), а вы — им. Устройте ему точно такую же истерику, какую он недавно закатил вам. Стройте такие же гримасы, кричите те же выражения, имитируйте его действия (понарошку, конечно). Потом спросите, приятно ли ему было иметь такого сына (дочку).

### *Установление контакта*

Чтобы снизить агрессивность у детей, родителям нужно в первую очередь пересмотреть систему воспитания в семье:

* уделять ребёнку больше внимания;
* хвалить за малейшее достижения, демонстрировать свою гордость за него;
* не наказывать физически;
* сменить авторитарный стиль воспитания на гуманистический;
* следить за тем, что он смотрит по телевизору, в какие игры играет на компьютере и в телефоне;
* узнать, с кем общается;
* научить доверию;
* самим держать себя в руках и не проявлять агрессии ни к кому.

***С маленькими можно ежедневно выполнять упражнения для снятия агрессии, по совету психологов:***

* «Пылевыбивалка» — подушка, с которой в течение 5-7 минут можно делать всё что угодно: пинать, бросать, колотить (выброс негативной энергии);
* «Фейерверк» — пачка цветной бумаги (картона), которую надо мелко изрезать и устроить дома настоящий цветной фейерверк (перевод негатива в радостные эмоции посредством мелкой моторики);
* «Упрямый ослик» — лечь животом на кровать, бить по ней руками и ногами и кричать протесты: «Не хочу!», «Не буду!», «Отстаньте!» (проговаривание эмоций снизит их актуальность).

Подобные упражнения призваны снять стресс, выплеснуть эмоции, убрать накопившуюся раздражительность. После них ребёнок чувствует себя приятно уставшим и расслабленным. В таком состоянии он уже не проявляет агрессии, так как на неё элементарно нет сил.

Альтернатива данным упражнениям — совместные занятия спортом (погулять по парку, покататься на велосипеде, сходить в бассейн) или трудотерапия (опять-таки вместе помыть посуду, убраться в шкафу и т. д.). Мальчиков, склонных к агрессии, полезно записать на секцию борьбы.

Подготовила педагог – психолог: Евмушкова О.Ю.