

**Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры для детей,  
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи**

## **Агрессивный ребенок в семье**

Рекомендации  
для родителей по профилактике агрессивного поведения  
детей – дошкольников в семье

**г. Ханты – Мансийск  
2011 г.**

Рецендент:

Кукуев Е.А., к. пс. н., доцент кафедры психологии Ишимского ГПИ.

Составитель:

Проходова Н.В., педагог-психолог социально-психологического отдела БУ Центра психолого-педагогической коррекции и реабилитации.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1. Общие представления об агрессии и причинах её формирования.....	5
2. Методические рекомендации для родителей по профилактики и коррекции агрессивного поведения у детей.....	12
2.1. Наказание и агрессивность детей.....	12
2.2. Как вести себя родителям, если ребенок агрессивен?.....	14
2.3.Рекомендации родителям по предупреждению агрессивного поведения детей.....	18
Список литературы.....	26

*Ребенка можно сравнить с зеркалом.  
Он отражает, а не излучает любовь.  
Если ему дать любовь, он возвращает ее.  
Если ничего не дать, ничего в ответ и  
не получишь.  
Р. Кэмпбелл*

## **Введение**

Семья - это первая общественная ступень в жизни человека. Она с раннего детства направляет сознание, волю, чувства детей. Под руководством родителей ребёнок приобретает свой жизненный опыт, элементарные знания об окружающей действительности, умения и навыки жизни в обществе. Впечатления детства оставляют след на всю жизнь человека. Детские переживания влияют на весь дальнейший уклад, на всю дальнейшую работу человека, хотя часто они и остаются в области подсознательной. Человек может забыть о них, но они, помимо его воли, часто определяют его поступки.

Важность семьи как института воспитания обусловлена тем, что в ней ребенок находится в течение значительной части своей жизни, и по длительности своего воздействия на личность ни один из институтов воспитания не может сравниться с семьей. В ней закладываются основы личности ребенка.

Семья может выступать в качестве как положительного, так и отрицательного фактора воспитания.

Поведение в детстве позволяет, по мнению многих исследователей, достаточно надежно предсказывать поведение в зрелые годы. Следовательно, коррекция ранних проявлений агрессивности, научение адекватным социальным навыкам межличностного общения является одной из важнейших задач практической психологии.

Одной из главных функций семьи является воспитание детей. Семья призвана обеспечить правильную организацию жизни ребёнка. Именно эта роль делает семью необходимым звеном комплексного подхода к воспитательной работе.

Уровень нравственности родителей, их жизненные планы, идеалы, опыт социального общения имеют решающее значение в формировании моральных качеств растущего человека.

Одна из причин влияния семьи на детей - в устойчивости первых впечатлений ребёнка от окружающей жизни. Их ребёнок получает в семье, на их основе формируется характер.

Сила семьи в том, что её влияние осуществляется постоянно, длительное время и в самых различных условиях и ситуациях. Привычки, сложившиеся в семье, так сильны, что, даже осознавая порой их отрицательное влияние, человек не может от них освободиться.

Главная особенность семейного воспитания в том, что оно эмоционально по своему содержанию и предполагает любовь родителей к детям и ответственное чувство детей к родителям. Теплота домашнего микроклимата, комфортность состояния в домашней атмосфере стимулируют ребёнка к восприятию бытующих в семье правил, манеры поведения, взглядов и устремлений. Сила влияния родителей - в вере в них ребёнка, в его убеждении, что близкие, любимые им люди всегда правы, а решения и поступки их справедливы. Дети желают быть похожими на своих родителей и бессознательно им подражают. Это желание делает пример родителей сильнейшей движущей силой семейного воспитания. Ничто не действует на детей так разительно, как сила примера родителей. Образ жизни родителей - основа их авторитета у детей. Требования к детям не должны расходиться с собственным поведением. Все действия родителей находятся под постоянным, непосредственным контролем детей. Это налагает на родителей особую ответственность, обязывает их анализировать своё собственное поведение при детях.

## *1. Общие представления об агрессии и причинах её формирования.*

Детская агрессивность, что это? Любой родитель обязательно знаком с каким-либо проявлением агрессивного поведения, но при этом беспокойство взрослых может быть вызвано совершенно разными явлениями: малыш толкается или дерется со сверстниками, отбирает у друзей игрушки, кричит и топает ногами в самых неподходящих ситуациях, замахивается на взрослых, бранится, визжит, кусается, пинает своего любимого мишку, ломает свои и чужие игрушки, рвет книжки, обзывается, кричит и проч. Почти каждый родитель в описанной ситуации озадачен и растерян, потому что такие проявления в детях неприятны не только мамам и папам забияки, драчуна или крикуна, но и почти всегда осуждаются другими взрослыми.

Что означает такое поведение ребенка и откуда оно берется? Надо ли обращаться к специалистам для того, чтобы «воспитать» агрессора? Как научить своего ребенка безопасно для себя и других проявлять недовольство и гнев? Именно об этом мы хотим рассказать вам в этот раз...

Есть особая категория «трудных» детей. Они балуются, не слушаются взрослых, нападают на сверстников без видимых причин, громко говорят, нередко перебивают, дразнят и провоцируют других детей, пытаются доминировать. Взрослые считают такое поведение агрессивным. Однако здесь не все так просто, как кажется на первый взгляд.

Действительно, в какой-то период многим детям свойственна агрессивность. Детская жизнь полна разочарований, которые кажутся взрослым мелкими. Но именно эти разочарования, вызванные лишениями и ограничениями, становятся травмирующими для ребенка. И самым простым решением для него может оказаться агрессивная реакция. Особенно, если у малыша ограничены способности к самовыражению или он лишен возможности другим способом удовлетворить насущную для него в данный момент потребность. Вообще надо отметить, что агрессия может возникать в двух случаях:

1. как крайняя мера, когда ребенок исчерпал все другие возможности для удовлетворения своих потребностей;
2. как «выученное» поведение, когда малыш ведет себя агрессивно, следуя образцу (образцом могут выступать родители, другие значимые лица, литературные или кинематографические персонажи).

Отсюда следует, что ребенку в раннем возрасте неизбежно присуща определенная агрессивность.

Уже в отчаянном плаче грудного младенца нетрудно распознать злость и возмущение. Причина проста: ему что-то не позволяют или в чем-то отказывают, что собственно его и раздражает. В первую очередь, это касается физиологических потребностей, которые у малыша проявляются с такой же силой, как и у взрослого. Однако должно пройти немало времени, прежде чем кроха научится самостоятельно удовлетворять или откладывать их.

С самого рождения ребенок целиком и полностью зависит от родителей, особенно от матери. Причем положение его не меняется в течение многих лет. Даже если взрослые с пониманием относятся к его потребностям, в силу целого ряда различных причин они порой вынуждены уделять детям меньше внимания, чем следует, и навязывать им то, что их сердит и злит. Родители стараются по мере возможности помочь ребенку освоиться в окружающем мире, но он все равно чувствует себя подавленным.

Маленький человечек пока не способен управлять своими побуждениями и желаниями, он не может еще их контролировать. Возникшие одновременно чувства голода и усталости, например, неизменно становятся для него причиной гнева и раздражения.

Ребенку часто приходится страдать от ограничений и лишений. Не проходит ни дня, чтобы какое-нибудь его желание или какая-либо потребность не были подавлены. И если сначала плач был призывом о помощи, то постепенно он превращается в отчаянный, гневный протест. Так и рождается агрессивность.

Агрессивная реакция по своей сути — это реакция борьбы, за выживание, попытка

ребенка изменить положение вещей. Она — результат неудовлетворенности, протеста, злости или явного насилия. Все это совершенно нормально. Агрессия в ряде случаев, безусловно, предпочтительнее, чем хныканье, жалобы, покорное повиновение, бесплодное фантазирование и другие проявления ухода от действительности. Если же гнев и возмущение ребенка постоянно подавляются, они, как уже отмечалось, могут накапливаться и проявляться нередко лишь в зрелом возрасте. В этом случае бывает очень сложно выяснить истинные мотивы агрессивности, поскольку она уже выливается в иные формы поведения, психосоматические симптомы или становится причиной различных заболеваний (например, ревматического артрита, крапивницы, прыщей, псориаза, язвы желудка, эпилепсии, мигрени, гипертонии).

Ребенок не становится агрессивным неожиданно. Он не может быть мягким и воспитанным пай-мальчиком или девочкой, а спустя минуту начать кричать, драться со сверстниками. Процесс, как правило, происходит постепенно. До определенного момента ребенок выражает свои потребности в более мягкой форме. Но взрослые обычно не обращают на это внимания до тех пор, пока не столкнутся с явными нарушениями поведения. То поведение, которое воспринимается взрослыми как агрессивное или асоциальное, часто в действительности является отчаянной попыткой удовлетворить потребности, восстановить эмоциональное состояние или социальные связи. Просто ребенок не в состоянии пока выразить свои истинные чувства никаким другим способом. Он делает то единственно возможное, что может себе представить, чтобы продолжить борьбу за выживание в окружающем мире. Вместе с тем, наблюдая за агрессивным ребенком, можно определить направленность его реакций (на кого он нападает, в каких обстоятельствах и как часто это случается без какой-либо провокации). Внимательные наблюдения помогут взрослым выявить тревожные симптомы грядущей бури.

Поскольку причиной агрессии являются лишения и ограничения, то крайне редко удастся полностью освободить ребенка от его агрессивности. Но даже если бы такое было возможно, не следует стремиться к этому. Бесспорно, агрессивность имеет свои положительные и отрицательные, здоровые и болезненные стороны. Она может проявляться в предприимчивости и активности или, напротив, в непослушании и сопротивлении. Агрессивность способна развить дух инициативы или же породить замкнутость и враждебность, может сделать человека упорным либо безвольным. И это лишь некоторые из альтернатив.

Речь должна идти не о том, чтобы полностью исключить агрессивность из характера детей, а о необходимости ограничивать и контролировать ее, а также поощрять те ее проявления, которые не приносят вреда личности и обществу.

Вопрос о том, является ли агрессия врожденным качеством, спорен. В настоящее время имеется большое количество информации о гендерных (половых) различиях в агрессии. Принято считать, что мужчины более агрессивны, чем женщины. Эти различия относятся за счет генетических или социальных факторов.

Процесс половой идентификации завершается в возрасте 3-4 лет, однако несколько больше времени требуется для того, чтобы понять физическую основу половых различий. Считается, что на усвоение половой роли влияют как биологические факторы, так и психологические. Последние исследования показали, что в одном случае важную роль играет циркуляция половых гормонов в течение внутриутробного периода, а в другом, что ключевым фактором является способ воспитания.

В целом у мальчиков агрессивность с возрастом увеличивается заметнее, чем у девочек. Стереотипы агрессивности усиливаются активно после 6 лет вместе с послероловыми стереотипами поведения. Сама культура воспитания детей различного пола такова, что мальчикам чаще прощаются, а девочкам запрещаются агрессивные действия [17]. Но случается так, что девочка ведет себя довольно агрессивно, потому что лучше усвоила мальчишеский тип поведения, а мальчик менее агрессивен, поскольку под влиянием воспитания у него возникли девичьи черты и повадки.

Среди биологических факторов наиболее важную роль в формировании агрессивного

поведения играет центральная нервная система. Достаточное количество фактов, свидетельствующих о существовании связи лобной доли с агрессивным поведением, получено в ряде исследований, в ходе которых рассматривались косвенные показатели дисфункций или повреждения головного мозга.

Если лица с подобными дисфункциями проявляют ненормальную агрессивность, то это подтверждает существование связи между нарушениями функции коры головного мозга и формированием агрессивного поведения.

Следовательно, на основе изложенных фактов можно сделать вывод о наличии неразрывной взаимосвязи между природой и воспитанием, между биологическими и социальными факторами в становлении агрессивного поведения у детей.

Дети черпают модели поведения из различных источников, важнейшим, из которых является семья именно она может одновременно демонстрировать агрессивное поведение и обеспечивать его закрепление.

Именно в лоне семьи ребенок проходит первичную социализацию. На примере взаимоотношений между членами семьи он учится взаимодействовать с другими людьми, обучается поведению и формам отношений, которые сохранятся у него в подростковом периоде и в зрелые годы. Реакции родителей на неправильное поведение ребенка, характер отношений между родителями и детьми, уровень семейной гармонии или дисгармонии, характер отношений с родными братьями или сестрами - вот факторы, которые могут предопределять агрессивное поведение ребенка в семье и вне ее, а также влиять на его отношения с окружающими в зрелые годы.

Поведение ребёнка существенно зависит от эмоционального климата в семье и прежде всего от того, как складываются его отношения с матерью. У 68 % годовалых детей, привязанных к матери, позже проявляется больше дружелюбия, они лучше учатся, меньше конфликтуют со взрослыми, больше уверены в себе. Если же мать относится к воспитанию ребёнка халатно, то дети страдают, у них проявляются частые вспышки гнева, а впоследствии формируется стойкое агрессивное поведение (многие преступники не были привязаны к матери в раннем возрасте).

Агрессивные дети обычно вырастают в семьях, где ими мало интересуются, предпочитают физическое наказание терпеливому объяснению. Но наказание эффективно лишь тогда, когда оно адекватно поступку, последовательно и сопровождается доброжелательным, терпеливым объяснением правил поведения. В качестве наказания могут быть использованы лишение поощрений, временная изоляция от сверстников, а не физическое наказание и демонстрация враждебного отношения.

В целом, детская агрессия является обратной стороной незащищённости. Незащищённость порождает страх. Стараясь справиться со своими страхами, ребёнок прибегает к защитно-агрессивному поведению.

Агрессивное поведение детей – это своеобразный сигнал «сос», крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми самостоятельно ребенок справиться не в силах.

Одной из главных функций семьи является воспитание детей. Семья призвана обеспечить правильную организацию жизни ребёнка. Именно эта роль делает семью необходимым звеном комплексного подхода к воспитательной работе.

Семья - это первая общественная ступень в жизни человека. Она с раннего детства направляет сознание, волю, чувства детей. Под руководством родителей ребёнок приобретает свой жизненный опыт, элементарные знания об окружающей действительности, умения и навыки жизни в обществе. Впечатления детства оставляют след на всю жизнь человека. Детские переживания влияют на весь дальнейший уклад, на всю дальнейшую работу человека, хотя часто они и остаются в области подсознательной. Человек может забыть о них, но они, помимо его воли, часто определяют его поступки. Уровень нравственности родителей, их жизненные планы, идеалы, опыт социального общения имеют решающее значение в формировании моральных качеств растущего человека.

Одна из причин влияния семьи на детей - в устойчивости первых впечатлений ребёнка

от окружающей жизни. Их ребёнок получает в семье, на их основе формируется характер. Сила семьи в том, что её влияние осуществляется постоянно, длительное время и в самых различных условиях и ситуациях. Привычки, сложившиеся в семье, так сильны, что, даже осознавая порой их отрицательное влияние, человек не может от них освободиться.

Главная особенность семейного воспитания в том, что оно эмоционально по своему содержанию и предполагает любовь родителей к детям и ответственное чувство детей к родителям. Теплота домашнего микроклимата, комфортность состояния в домашней атмосфере стимулируют ребёнка к восприятию бытующих в семье правил, манеры поведения, взглядов и устремлений. Сила влияния родителей - в вере в них ребёнка, в его убеждении, что близкие, любимые им люди всегда правы, а решения и поступки их справедливы. Дети желают быть похожими на своих родителей и бессознательно им подражают. Это желание делает пример родителей сильнейшей движущей силой семейного воспитания. Ничто не действует на детей так разительно, как сила примера родителей. Образ жизни родителей - основа их авторитета у детей. Требования к детям не должны расходиться с собственным поведением. Все действия родителей находятся под постоянным, непосредственным контролем детей. *Это налагает на родителей особую ответственность, обязывает их анализировать своё собственное поведение при детях.*

Существует непосредственная связь между проявлениями детской агрессии и стилями воспитания в семье. Если родители строго наказывают ребенка за любое проявление агрессивности, то он учится скрывать свои эмоции в их присутствии, что не гарантирует в свою очередь ее отсутствия в любой другой ситуации. Малыши, родители которых отличаются чрезмерной уступчивостью, неуверенностью, а иногда и беспомощностью во взаимоотношениях, не чувствуют себя в полной безопасности и тоже становятся агрессивными. Попустительское отношение взрослых к агрессивным вспышкам ребенка также приводит к формированию у него агрессивных черт. Дети часто используют агрессию и непослушание, чтобы привлечь к себе внимание близких. Неуверенность и колебания родителей при принятии каких-либо решений провоцирует ребенка на капризы и вспышки гнева, с помощью которых дети могут влиять на дальнейший ход событий и при этом добиваться своего.

Стиль семейного воспитания, реакция родителей на неправильное поведение ребенка, характер отношений между родителями и детьми, уровень семейной гармонии или дисгармонии - это те факторы, которые могут предопределить агрессивное поведение в семье и вне её.

Воспитывая в ребёнке главную «добродетель» - послушание, взрослый, не обладая способностью к полному эмоциональному общению с ребенком и выбору адекватных средств самовыражения, формирует у детей «изуродованную эмоциональность», провоцируя протестное поведение. «Он выводит ребенка на дорогу непослушания, как бы подозрительно желая поддержать в своем представлении образ плохого ребенка, носителя зла, с которым непременно нужно бороться».

Формирующаяся под воздействием тоталитарного сознания взрослых двойная идентификация ребенка (когда есть разделение «я для себя» и «я для семьи») оказывается мощной основой для внутреннего отчуждения ребенка от семьи. По существу речь идет о трансляции внутриличностного конфликта и агрессивных побуждений, о деформации психики ребенка.

Можно добавить, что «строгий стиль» воспитания, ориентированный на воспитание детского послушания, приводит к возникновению у ребенка повышенной эмоциональности, делая для него маловероятными размышления о своих действиях или восприятие новой информации о моральных принципах.

«Строгий стиль» воспитания в качестве основного средства воздействия на личность подразумевает наказание. Проблеме наказания посвящено немало исследований, которые обращают внимание на недостаточную эффективность наказания как метода воспитания. Бандура А. говорит о том, что при определенных обстоятельствах применение наказания может способствовать обучению агрессии, которую взрослый пытается подавить с помощью



наказания[3].

Наказание способствует проявлению агрессивных побуждений за пределами той ситуации, где оно имело место. По мнению Завражина С.А. подобного рода травмирующие переживания требуют выхода. Они могут выливаться в качестве ответной агрессивной реакции, а так как субъект агрессии, как правило, табуирован, то агрессия переносится на доступные объекты (члены семьи, игрушки и т.д.)[6].

В настоящее время, подавляющее большинство исследователей признает, что применяемое по отношению к детям физическое наказание выступает как модель агрессивного поведения. Во многих случаях наказание не осуждается окружающими. В результате оно способствует не столько преодолению агрессии, сколько вызывает ее трансформацию и побуждает ребенка к поиску приемлемых оправданий совершенных агрессивных действий. В то же время наказание заставляет ребенка раз за разом переживать озлобленность, обиду, мстительность, враждебность, создает условия для формирования агрессивности как устойчивой черты личности[6].

Изучение взаимоотношений родителей к детям выявило, что жестокие наказания связаны с высоким уровнем агрессивного поведения у детей, а недостаточный контроль и присмотр за детьми коррелирует с высоким уровнем ассоциальности, зачастую сопровождающимся агрессией.

Говоря о причинах агрессивного поведения у детей. Нельзя не учитывать такой факт как насилие в семье. Статистика показывает, что люди, ставшие в детстве свидетелями сцен физического насилия между родителями, были более склонны к агрессивному поведению со своими супругами и детьми, чем те, кто никогда не был свидетелем родительских драк.

Дети из семей, где физическая агрессия родителей по отношению друг к другу не редкость, острее реагируют на гневные интонации взрослых, чем дети из благополучных семей, и склонны вести себя во взаимоотношениях с окружающими агрессивно.

Очевидным фактом является то, что адекватное воспитание детей возможно лишь тогда, когда родителями движут какие-либо достаточно сильные мотивы: чувство долга, симпатия, любовь к ребенку, потребность «реализовать себя в детях», «продолжить себя».

Тогда как нарушение в семейном воспитании связано в большей степени с незрелостью родительских чувств. Причиной незрелости родительских чувств может быть отвержение данного лица в детстве его собственными родителями, то, что он сам в свое время не получил родительского тепла.

При относительно благоприятных условиях жизни семьи незрелость родительских чувств обусловит эмоциональное отвержение. При трудных, напряженных, конфликтных отношениях в семье на ребенка часто перекладывается доля родительских обязанностей - тип воспитания «повышенная моральная ответственность» либо к нему возникает раздражительно-враждебное отношение. Типичные высказывания родителей содержат жалобы на то, насколько утомительны родительские обязанности, сожаление, что эти обязанности отрывают их от чего-то, более важного и интересного. Для женщин с незрелым родительским чувством довольно характерны эмансипационные устремления и желание любым путем «устроить свою жизнь».

Обусловливаемые нарушения воспитания - эмоциональное отвержение, жестокое обращение. Причиной такого воспитания нередко бывает то, что в ребенке родитель как бы видит черты характера, которые чувствует, но не признает в самом себе. Это могут быть: агрессивность, склонность к лени, влечение к алкоголю, негативизм, протестные реакции, несдержанность и т. д. Ведя борьбу с такими же, истинными или мнимыми, качеством ребенка, родитель (чаще всего отец) извлекает из этого эмоциональную выгоду для себя. Борьба с нежелательным качеством в ком-то другом помогает ему верить, что у него самого данного качества нет. Родители много и охотно говорят о своей непримиримой и постоянной борьбе с отрицательными чертами и слабостями ребенка, о мерах и наказаниях, которые они в связи с этим применяют. В высказываниях сквозит неверие в ребенка, нередки инквизиторские интонации с характерным стремлением в любом поступке выявить «истинную», то есть плохую причину. В качестве таковой чаще всего выступают черты, с

которыми родитель неосознанно борется.

Вынесение конфликта между супругами в сферу воспитания. Обусловливаемые нарушения воспитания - противоречивый тип воспитания - соединение потворствующей гиперпротекции (потворствующего супер-покровительства) одного родителя с отвержением либо подавлением другого. Конфликтность во взаимоотношениях между супругами - нередкое явление, даже в относительно стабильных семьях. В подобных условиях воспитание превращается в «поле битвы» конфликтующих родителей. Здесь они получают возможность наиболее открыто выражать недовольство друг другом, руководствуясь «заботой о благе ребенка». При этом разница во мнениях чаще всего бывает диаметральной: один настаивает на весьма строгом воспитании с повышенными требованиями, запретами и санкциями, другой же родитель склонен «жалеть» ребенка, идти у него на поводу. Характерное проявление вынесения конфликта - выражение недовольства воспитательными методами другого супруга.

Сдвиг в установках родителей по отношению к ребенку в зависимости от пола ребенка (предпочтение мужских качеств или предпочтение женских качеств). Нередко отношение родителя к ребенку обуславливается не действительными особенностями ребенка, а такими чертами, которые родитель приписывает его полу, то есть «вообще мужчинам» или «вообще женщинам». Так, при наличии предпочтения женских качеств наблюдается неосознаваемое неприятие ребенка мужского пола. В таком случае приходится сталкиваться со стереотипными суждениями о мужчинах вообще; «Мужчины в основном грубы, неопрятны. Они легко поддаются животным побуждениям, агрессивны и чрезмерно сексуальны, склонны к алкоголизму. Любой же человек, будь то мужчина или женщина, должен стремиться к противоположным качествам - быть нежным, деликатным, опрятным, сдержанным в чувствах». Именно такие качества родитель с предпочтением женских качеств видит в женщинах. Примером проявления установки предпочтений женских качеств может служить отец, видящий массу недостатков у сына и считающий, что таковы же и все его сверстники. В то же время этот отец «без ума» от младшей сестры мальчика, так как находит у нее одни достоинства. Под влиянием предпочтений женских качеств в отношении ребенка мужского пола в данном случае формируется тип воспитания «эмоциональное отвержение». Возможен противоположный перекоп с выраженной феминистской установкой (пренебрежением к матери ребенка, его сестрам). В этих условиях по отношению к мальчику может сформироваться воспитание по типу «потворствующей гиперпротекции» (потворствующего супер-покровительства).

Неприятие детей родителями. Это одна из базовых причин агрессивности, кстати, не только детской (отсутствие «базового доверия к миру», в терминологии Э.Эриксона). Статистика подтверждает такой факт: нередко приступы агрессивности проявляются у нежеланных детей. Такие дети стараются любыми средствами доказать, что имеют право на существование, что они хорошие. Они пытаются завоевать столь необходимую им родительскую любовь и, как правило, делают это довольно агрессивно. Безразличие или враждебность со стороны родителей. Очень тяжело бывает детям, родители которых безразличны, а то и враждебны по отношению к ним. Разрушение эмоциональных связей в семье.

К повышенной агрессивности ребенка может привести разрушение положительных эмоциональных связей как между родителями и ребенком, так и между самими родителями, когда супруги сосуществуют в постоянных ссорах, их семья напоминает жизнь на дремлющем вулкане, извержения которого можно ждать в любую минуту. Жизнь в такой семье становится для ребенка настоящим испытанием, особенно если родители используют его как аргумент в споре между собой. Часто в меру своих сил ребенок пытается примирить родителей, но в результате он сам может попасть «под горячую руку». В итоге ребенок либо живет в постоянном напряжении, страдая от нестабильности в доме и конфликта между двумя самыми близкими ему людьми, либо черствеет душой и приобретает опыт использования ситуации в своих целях, дабы извлечь из нее как можно больше выгоды для себя. Нередко такие дети вырастают прекрасными манипуляторами, полагающими, что весь

мир им должен. Соответственно, любая ситуация, в которой они сами должны что-то сделать для мира или чем-то пожертвовать, воспринимается ими в штыки, вызывает резкие проявления агрессивного поведения.

Неуважение к личности ребенка. Агрессивные реакции могут быть вызваны некорректной и нетактичной критикой, оскорбительными и унижительными замечаниями - в общем, всем тем, что способно пробудить не только гнев, но и откровенную ярость у взрослого, не говоря уже о ребенке. Неуважение к личности ребенка и пренебрежение, высказанное публично, порождает в нем глубокие и серьезные комплексы, вызывает неуверенность в себе и в своих силах.

Чрезмерный контроль или полное отсутствие его. Чрезмерный контроль над поведением ребенка (гиперопека) и его собственный чрезмерный контроль над собой не менее вредны, чем полное отсутствие такового (гипоопека). 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. Одной из причин подавляемой до поры до времени агрессии бывает жестокий характер матери или отца. Жестокосердные, чрезмерно властные 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. Особенно опасно, если в качестве наказания практикуется моральная изоляция, лишение ребенка родительской любви. Результатом такого воспитания станет направленное на окружающих (детей и взрослых) агрессивное поведение «угнетаемого» ребенка. Его агрессия - это завуалированный протест против существующего положения вещей, неприятие ребенком ситуации подчинения, выражение несогласия с запретами. Ребенок пытается защитить себя, отстоять свое «Я», и формой защиты он выбирает нападение. Он смотрит на мир настороженно, не доверяет ему и защищается даже тогда, когда никто и не думает на него нападать.

Избыток или недостаток внимания со стороны родителей. *Когда в семье ребенку уделяется чрезмерное внимание*, он становится избалованным и привыкает к тому, что его капризам всегда потакают. Такое часто случается в семьях, где, как говорится, «и мамки и няньки». Родители с пеленок приучают малыша к мысли, что он - небесное создание, которому все готовы служить. Только проснулся - вот тебе тапочки, чтобы ножки не застудить, только за игрушкой потянулся - держи, мы ее тебе в ручку вложим. Стремление родителей угодить малышу и предугадать каждое его желание оборачивается против них. Если родители не исполняют очередной каприз такого дитяти, они получают в ответ вспышку агрессии. Не купили мне игрушку - я на пол упаду и буду орать назло вам до посинения, не дали мне папиным ножом поиграть - я вам ножницами занавески порежу. Диаметрально иная природа возникновения агрессии - *агрессия детей вечно занятых родителей*. Их агрессия - это способ привлечь к себе любые, пусть даже негативные проявления родительского внимания, в котором дети так нуждаются. Они действуют по принципу: «Лучше пусть отчитает, чем не заметит».

«Взрослое» восприятие мира очень отличается от детского. То, что представляется нам пустяком, может показаться нашему ребенку катастрофой вселенского масштаба. Мы, взрослые, иногда смеемся над тем, что происходит в детских душах, не верим им, считаем, что они притворяются или балуются. Нередко случается, что мы не обращаем внимания на страдания детей, на настоящую душевную боль, но при этом придаем огромное значение тому, что для них кажется пустяками. В результате у ребенка может сложиться ощущение или даже убеждение в том, что взрослые совершенно не способны его понять. Не способны понять - значит, не способны и помочь. Вокруг ребенка сгущается атмосфера одиночества и безысходности, он чувствует себя напуганным, незащищенным и беспомощным. И как результат - неадекватные, агрессивные реакции.

Часто вспышки агрессивного поведения ребенка напрямую спровоцированы установками или запретами взрослых. 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. Поэтому если и попытаться поставить ребенка по стойке «смирно», он, скорее всего, станет не только агрессивным, но и совершенно неуправляемым, и дело закончится неконтролируемой длительной истерикой. Ведь был нарушен главный закон поведения ребенка: его энергия обязательно должна найти выход.

Отказ в праве на личную свободу. Как только ребенок начинает осознавать свое «Я», он начинает делить мир на «своих» и «чужих», соответственно и окружающие предметы очень четко разделяются им на свои и чужие. Начиная с этого момента ему требуется свое место под солнцем и уверенность в неприкосновенности всего того, что принадлежит лично ему. Если у родителей есть возможность, нужно выделить ребенку отдельную комнату или отгородить его персональный уголок в общей комнате шкафом или ширмой. Важно, чтобы родители никогда без спроса не брали вещи ребенка, так как его реакция на нарушение внешних и внутренних границ будет, скорее всего, достаточно бурной. 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. Но не меньше свободы ему нужны определенные нравственные нормы и границы, чтобы он сумел выстроить свой внутренний моральный кодекс.

## *2. Методические рекомендации для родителей по профилактики и коррекции агрессивного поведения у детей.*

*Чувство любви к ребенку в нашем сердце может быть весьма сильным. Но этого недостаточно. Видит ли ребенок по нашему поведению, что мы любим его? Свою любовь к ребенку мы раскрываем своим поведением, тем, что мы говорим и что делаем. Но то, что мы делаем, значит больше. На ребенка гораздо большее впечатление производят наши действия, чем слова.*

*Р. Кэмпбелл.*

### *2.1 Наказание и агрессивность детей.*

На становление агрессивного поведения большое влияние оказывает характер наказаний, которые обычно применяют родители в ответ на проявление гнева у своего чада. В таких ситуациях могут быть использованы два полярных метода воздействия: либо снисходительность, либо строгость. Как ни парадоксально, агрессивные дети одинаково часто встречаются и у слишком мягких родителей, и у чрезмерно строгих.

Исследования показали, что родители, резко подавляющие агрессивность у своих детей, вопреки своим ожиданиям, не устраняют это качество, а напротив, возвращают его, развивая в своем сыне или дочери чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы. Ведь всем известно, что зло порождает только зло, а агрессия – агрессию.

Родители, наказывающие детей, фактически могут оказаться для тех примером агрессивности. По сути дела, наказание заставляет скрывать внешние проявления нежелательного поведения, но не устраняет. Кроме того, существует мнение, что, если малыш растет в атмосфере грубости, нетерпимости, жестокости, если для доказательства своей правоты родители прибегают к насилию, в ребенке формируется агрессивное начало. Поведение родителей с ребенком и друг с другом – это самый первый и значимый образец для ребенка. Зачастую в гневе ребенок может ответить взрослому его же словами и действиями.

Если же родители вовсе не обращают внимания на агрессивные реакции своего ребенка, то он очень скоро начинает считать, что такое поведение дозволено, и одиночные вспышки гнева незаметно перерастут в привычку действовать агрессивно.

*Только родители, которые умеют находить разумный компромисс, «золотую середину», могут научить своих детей справляться с агрессией.*

Хотя наказание и дает порой нежелательные эффекты, тем не менее, порой оно может оказаться действенным средством изменения поведения. Результаты экспериментов и исследовательских программ свидетельствуют, что наказание может вызывать устойчивые изменения в поведении, если применяется в соответствии с определенными принципами. Наказание должно быть напрямую связано с поведением ребенка, с тем, чтобы акт наказания регулярно и с высокой вероятностью осуществлялся после совершения проступка. Временной разрыв между неприемлемым действием и наказанием должен быть минимален, так как наказание непосредственно после проступка предполагает большую важность запрета определенной модели поведения и является более действенным, чем отсроченное, когда в течение некоторого времени не делается никаких замечаний и оценок нежелательных действий. Кроме того, немедленное наказание приносит неприятности до того, как нарушитель сможет осознать удовольствие от совершенного проступка. «Чистое наказание убеждает в большей степени, чем наказание, к ощущениям от которого примешивается удовольствие от совершенного проступка».

Родители, которые грозятся наказать, но не осуществляют свои угрозы на практике, по сути дела учат ребенка игнорировать их самих. Тот, кто сотрясает словами воздух - предъявляет негативные вербальные стимулы или постоянно командует ребенком - неумышленно дает ему понять, что команды и угрозы не имеют большого значения. Наказание окажется наиболее эффективным, если его будут применять последовательно, то есть за одно и то же нарушение всегда будет назначаться одна и та же санкция; нельзя один раз наказать за проступок, а в другой раз - проигнорировать подобное поведение. И, наконец, предлагая альтернативу поведению, за которое ребенок был наказан, вы закладываете фундамент будущих поощрений. Вдобавок, разясняя, какой поступок повлек за собой наказание и рассматривая возможные альтернативы поведения, вы не создаете барьеры, которые могут помешать осуществлению каких-либо действий вообще и желаемых в частности. Ребенку должно быть четко разяснено, почему в качестве наказания выбрана именно временная изоляция - например. Эта процедура дает ребенку понять, что отклоняющееся поведение не поощряется и не принимается и что пока он не научится себя вести, ему нельзя будет общаться с другим.

И наконец, любое наказание требует разяснения, оно должно занимать определенную нишу в системе эмоциональных отношений между родителями и ребенком.

Мы отмечали, что слова и поступки членов семьи и сверстников ребенка, оказывающих мощное, хотя обычно и нецеленаправленное, воздействие на его агрессивность, влияют на становление его агрессивного поведения. Например, когда один из родителей наказывает ребенка, он хочет лишь «преподать урок», не желая, разумеется, научить его агрессивному поведению. Таким образом, слова и поступки членов семьи и сверстников, способствующие проявлениям агрессии, часто неумышленны.

Агрессоры также могут наказывать самих себя, осуждая собственное поведение. Люди, усвоившие такую общественную ценность, как неодобрение агрессивного поведения, видимо, чувствуют себя виноватыми, демонстрируя подобные действия. Так, дети, испытывающие чувство вины перед родителями или просящие у них прощения за свое непослушание, менее агрессивны по сравнению с не столь совестливыми детьми.

Здесь мы рассмотрим еще один вид такого неумышленного влияния - *личный пример*, а особое внимание уделим вопросу, может ли наблюдение за крайне агрессивным поведением выработать сходную модель поведения у наблюдателя?

*Всю сумму влияния, которое оказывает наблюдение насильственного поведения на свидетеля, обычно можно разложить на четыре важнейших слагаемых.*

*Во-первых*, очевидно, что человек, ставший свидетелем насилия, зачастую открывает для себя новые грани агрессивного поведения, то есть обучается вербальным и физическим реакциям, которые ранее отсутствовали в его поведенческом репертуаре и посредством которых можно причинять вред окружающим. Такое обучение посредством наблюдения -

хорошо изученный феномен, которому давно отводится главная роль в объяснениях воздействия примеров насильственного поведения. Во-вторых, человек, наблюдающий агрессивные действия других, зачастую может кардинально пересмотреть поставленные ранее им самим ограничения подобного поведения, рассуждая, что если другие безнаказанно проявляют агрессию, то, значит, и ему позволительно то же самое. Этот эффект снятия запретов может увеличить вероятность проявления агрессивных действий со стороны наблюдателя, более того, *постоянное наблюдение сцен насилия способствует постепенной утрате эмоциональной восприимчивости к агрессии и к признакам чужой боли. И, наконец, постоянное наблюдение агрессии может изменить индивидуальный образ реальности. Это означает, что люди, часто наблюдающие насилие, склонны ожидать его и воспринимать окружающий мир как враждебно настроенный по отношению к ним. Такое искажение может легко привести к обостренному ощущению угрозы и к склонности реагировать агрессивно.*

*Таким образом, мы видим, что главным источником живых примеров агрессивного поведения для большинства детей является семья.*

## 2.2. Как вести себя родителям, если ребенок агрессивен?

Для начала необходимо точно определить причину и истоки агрессивности вашего сына или дочери. Если вы можете сделать это самостоятельно, хорошо, если нет, проконсультируйтесь с семейным психологом. На прием в таком случае должна прийти вся семья, так как, только наблюдая ребенка в кабинете и слушая рассказ одного из членов семьи, специалист вряд ли сможет восстановить объективную картину возникновения расстройства. Ведь в кабинете психолога ребенок, скорее всего, никакой агрессивности не проявит.

После того как причина установлена, начинайте действовать. Если причиной агрессивности ребенка является его чрезмерная избалованность или непоследовательность в воспитании, соберите "семейный совет" и выработайте единую тактику борьбы с проблемой.

Эта тактика непременно должна включать:

1. систему семейных табу, то есть что в вашей семье нельзя делать ни под каким видом и ни при каких условиях. Для агрессивного ребенка в список табу обязательно должен входить пункт: "нельзя поднять руку на члена семьи", "нельзя ударить собаку, кошку";
2. Единый способ реагирования на нарушения табу. Ребенка в этом случае не бьют и даже не ругают. Нет ни чего, кроме отчуждения. Это архаическое и необыкновенно сильное наказание за нарушение табу - отчуждение от рода. Трех-четырех таких эпизодов обычно бывает достаточно, чтобы ребенок от двух до четырех лет накрепко усвоил урок;
3. Единый способ воспитания. Здесь каждому придется пойти на какие-то компромиссы, но ситуация, когда у бабушки это можно, а у отца - категорически нельзя, в нашем случае совершенно недопустима, так как провоцирует агрессивность ребенка. Люди, воспитывающие ребенка, могут придерживаться совершенно разных педагогических позиций, и бабушка, к примеру, может обожать Макаренку, папа зачитываться Руссо, а мама являться поклонницей доктора Спока. Речь идет только о тактике. Можно ли одному выходить на балкон? Всегда ли надо надевать резиновые сапоги, когда на улице мокро? Можно ли снимать подушки с дивана и класть их на пол? Вот здесь вполне можно договориться, и, когда молодые родители запальчиво говорят мне, что нашу бабушку, мол, не перевоспитаешь, я всегда пытаюсь объяснить им, что речь о "перевоспитании" бабушки совершенно не идет. Иногда полезно даже составить список достигнутых договоренностей и положить или повесить его на видное место, чтобы потом кто-нибудь из членов семьи не мог отпереться, ссылаясь на свою якобы неосведомленность;

Поскольку причиной агрессии являются лишения и ограничения, то крайне редко удается полностью освободить ребенка от его агрессивности. Но даже если бы такое было возможно, не следует стремиться к этому. Бесспорно, агрессивность имеет свои положительные и отрицательные, здоровые и болезненные стороны. Она может проявляться в предприимчивости и активности или, напротив, в непослушании и сопротивлении. Агрессивность способна развить дух инициативы или же породить замкнутость и враждебность, может сделать человека упорным либо безвольным. И это лишь некоторые из альтернатив.

*Речь должна идти не о том, чтобы полностью исключить агрессивность из характера детей, а о необходимости ограничивать и контролировать ее, а также поощрять те ее проявления, которые не приносят вреда личности и обществу.*

В случае, когда родители обращаются за помощью к психологу по поводу агрессивного поведения их детей, наилучший совет таков — как можно меньше реагировать на ссору или драку своих детей. За исключением, конечно, каких-то особых, крайних случаев, когда дети могут причинить друг другу серьезные увечья. Очень часто братья и сестры самостоятельно решают свои проблемы и, как правило, забывают про свои ссоры, а через некоторое время уже мирно и дружно играют. Но стоит вмешаться родителям, как один из детей, а то и оба, непременно почувствуют себя ужасно несчастными — либо потому, что их накажут (и тогда достанется обоим), либо потому, что их не поняли и обидели напрасно. Однако отрицательный эффект родительского вмешательства совершенно в другом — драка приобретает значение важного события. Ребенок, которого лишь слегка ударили, принимается кричать так, будто ему причинили нестерпимую боль. При этом у «обиженного» возникает повод вести себя инфантильно, по-детски. Зато «обидчик» получает возможность немножко приврать. И то, и другое гораздо хуже самой потасовки.

Американский психолог Дж. Лешли считает, что родителями, которые особенно нетерпимы к дракам, движет обычно отнюдь не стремление сохранить братскую любовь своих детей. Их недовольство вызвано, прежде всего, шумом и явным непослушанием, недисциплинированностью. И все же чем быстрее родители вмешаются в ссору, тем громче дети будут орать при следующей драке. Самое полезное, что могут предпринять взрослые (помимо того, что сделают вид, будто ничего не слышат и не видят) — развести детей как можно дальше друг от друга, как боксеров на ринге — в разные углы. А утешать их и разбираться, что случилось, следует только после того, как дети совсем успокоятся.

Точно так же не стоит придавать значения драке детей "вне дома" (со сверстниками).

*Обращение с детьми до вспышки агрессивности*

1) В большинстве случаев детей лучше оставить, чтобы они разобрались сами. Они способны к самостоятельному разбору некоторых споров, и, если взрослые контролируют события, дети приобретают полезный опыт. Они приходят к выводу, что могут обойтись и без взрослых в качестве арбитров.

2) Если взрослые считают, что лучше «не доводить до греха», можно сориентировать ребенка на другой тип поведения. При этом целесообразно предложить ему ли такую игрушку, которую он мог бы безбоязненно пинать или кусать.

3) Иногда помогает отвлечь малыша каким-то интересным для него занятием.

4) В том случае, когда юного скандалиста невозможно отвлечь и нападение вот-вот состоится — попробуйте отвести руку обидчика или удержать его за плечи. Ваши действия подкрепите резким «Нельзя!». Если взрослый находится поодаль, оклик тоже может остановить ребенка, знающего из прежнего опыта, что такие выходки ему не позволены.

*Обращение с детьми после агрессивного нападения*

Есть немало случаев, когда агрессивность невозможно предупредить. Тогда придется действовать после события, дабы преподать ребенку урок, что такого рода поведение неприемлемо.

1) Резкое слово драчуну и забияке и участливое отношение к жертве могут очень ясно показать ребенку, что он проигрывает в такой ситуации. Конечно, важно, чтобы в обычное время виновник пользовался таким же вниманием. Принуждать ребенка к извинению почти

бесполезно. Некоторые дети быстро заучивают формулу «Прости, прости», чтобы взрослые поскорее оставили его в покое.

2) Иногда взрослые предпочитают отослать агрессивного ребенка в тихий угол поостыть. Это хорошо подчеркивает факт инцидента и выражает большее неодобрение его поведения. Этот прием также полезен и родителям. Иногда, удаляя ребенка ненадолго из комнаты, взрослый сам успокаивается. Однако подобная мера теряет эффект, если длится более, чем минуту-две. Дети помладше вряд ли поймут связь между своим поступком и удалением. Лучше крепко взять ребенка за руки и, строго глядя на него, твердо сказать: «Драться нельзя» или: «Не кусаться!» Внимание, уделяемое агрессивному ребенку должно быть ограниченным и негативным, а жертву необходимо ласково утешить.

В идеале при каждом инциденте взрослые должны высказать свое отношение и постараться побыстрее прекратить неприятную ситуацию. Длинные объяснения или обвинения малоэффективны. Даже если ребенок может понять родителя, маловероятно, что он будет долго слушать его.

3) В том случае, когда за агрессивные действия виновника лишают любимых игрушек или привилегий, лучше не растягивать наказание на целый день, а осуществить его как можно скорее. Ребенок быстро забудет причину — все его мысли будут сфокусированы на том, что ему не дают заниматься любимым делом, или выставляют в другую комнату, или срамят перед другими как «шалопая».

4) Наименьший эффект приносят действия, когда взрослые отвечают агрессивностью на агрессивность. Во-первых, они тем самым побуждают детей к новой агрессии. Реплики «Иди и дай сдачи» вполне достаточно, чтобы ребенок воспринял ее как разрешение лупить забияку или со вкусом давать сдачу по любому поводу. Во-вторых, серьезные недостатки есть и в угрозе взрослому: «Вот я укушу тебя, будешь знать!» Подобное высказывание, адресованное ребенку любого возраста, содержит угрозу того же самого агрессивного действия, за которое упрекают ребенка. У этого метода есть большой минус. Он заключается в том, что если взрослый начнет кусаться в ответ, это может не сработать уже в первый раз. Тогда ему придется решать, что делать при последующих инцидентах — кусать сильнее, кусать дважды за один укус ребенка или может шлепать в придачу? Есть вероятность, что ответная агрессия взрослого станет опасным каналом для излияния гнева.

В отношении агрессивности, как и других проблем, важно соблюдать постоянство относительно пределов дозволенного и недозволенного. Незамедлительные действия взрослых после агрессивной выходки ребенка будут более правильными и эффективными, если их обдумывать в спокойное время, ибо при развертывании событий размышлять уже некогда.

Родителям следует помнить, что сознательно отвергать факт наличия агрессии у ребенка или не рассматривать его вообще нельзя. В ответ же на вопрос о том, что произойдет, если мы признаем его, можно сказать, что от этого он не станет больше и ужаснее, и уж точно не исчезнет от наших попыток его не замечать. Если внутри вашей крохи все-таки завелся динозаврик, попытаемся его усмирить.

«Я — Терминатор!» — закричал четырехлетний Тарас и ринулся на группу девочек, оживленно рассматривающих разукрашку. «Тарас, не толкайся!» Но «Терминатор» словно не слышал и толкнул Дарину, которая была ближе всех. Девочка упала, а остальные с криком разбежались. Мальчик попытался их догнать, круша все на своем пути. «Тарас, почему ты толкаешь девочек? — спросила воспитательница — Разве так можно?» «Можно, вчера в кино Терминатор — он там самый главный — всех убил и победил! А я сейчас Терминатор...»

До боли знакомая ситуация, в очередной раз подтверждает тот факт, что сцены насилия, демонстрируемые с экранов телевизоров, способствуют повышению уровня агрессивности.

#### *Научите ребенка освобождаться от агрессии*

Для того, чтобы помочь ребенку избавиться от агрессивных форм поведения, нужно научить



его выражать или выплескивать свои эмоции. Сдерживая свою агрессию, ваш малыш «загоняет» ее внутрь. В этом случае постепенно накапливаются отрицательные чувства, которые со временем будут способствовать возникновению стресса. Не отреагировав сразу, ребенок рано или поздно почувствует необходимость выплеснуть все «накопившееся» из себя. Но не на того, кто вызвал это чувство, а на того, кто «подвернется» под руку, кто слабее и не сможет дать отпор.

Внешне спокойный ребенок не станет открыто выражать свое неудовольствие после неприятного разговора с мамой, он может просто промолчать, а гораздо позже вдруг начнет капризничать в самом неподходящем месте (в очереди, в гостях и т. д.). Такой ребенок может специально, исподтишка, сломать игрушку, может вызывающе одеваться, чтобы шокировать учительницу, изо дня в день «забывать» записывать домашнее задание в дневник и т. д. Пассивно-агрессивного ребенка нужно учить прямо заявлять о своих чувствах, при этом давая выход отрицательным эмоциям. Если малыш, который делал все втихаря, вдруг открыто заявляет о своих чувствах, для родителей это сигнал — работа идет в правильном направлении.

Ребенок, который выражается в грубой форме, используя ругательства и подобные способы, все-таки уже шагнул на ступеньку выше. В такие минуты следует установить с ним зрительный контакт, спокойно посмотреть на ребенка и дать ему возможность выговориться. При этом попытаться выяснить причину агрессии и устранить ее в кратчайший срок. После этого надо рассказать малышу, как можно выразить подобные эмоции по-другому — в позитивной форме.

Чтобы добиться результатов, взрослый должен сам подавать положительный пример и демонстрировать образцы зрелого поведения. Другие способы выражения агрессии, — перенос чувств на неопасные объекты — в основном подходят для маленьких детей, которые не всегда могут вербализовать свои мысли и, тем более, чувства. С такими детьми в арсенале взрослого должны иметься резиновые игрушки, каучуковые шарики, которые можно бросать в ванну, наполненную водой, подушки, поролоновые мячи, мишень с дротиком, «стаканчик для крика», кусок мягкого бревна, спортивный инвентарь и т. д. Все эти предметы нужны для того, чтобы ребенок не направлял гнев на людей, а переносил его на неодушевленные предметы, выплескивал его в игровой форме. Такой способ особенно будет полезен для работы с робкими, неуверенными в себе детьми, но, в тоже время, недопустим для чрезмерно открытого ребенка.

*Учите детей прямо заявлять о своих чувствах, а отрицательные эмоции выражать с помощью игровых приемов.*

Агрессивные дети иногда проявляют агрессию лишь потому, что не знают других способов выражения своих чувств. Задача родителей — научить их выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами. С этой целью можно обсудить с малышом наиболее часто встречающиеся конфликтные ситуации. Например, как поступить, если ребенку нужна игрушка, в которую кто-то уже играет. Иногда дети поступают так или иначе не потому, что им это нравится, а из-за того, что не знают, как можно сделать по-другому. Предложите малышу конфликтную ситуацию из любой знакомой сказки, к примеру, про двух упрямых медвежат, и дайте возможность высказать свой вариант выхода из конфликта. Довольно часто дети предлагают агрессивные способы выхода из создавшейся ситуации: закричать, ударить, отобрать, припугнуть и т.д. В этом случае не надо критиковать и давать оценку предложению ребенка. В процессе его обсуждения ребенок, как правило, сам убеждается в неэффективности такого подхода к проблеме.

*Научите ребенка в момент агрессии расслабляться и улыбаться*

С ребенком можно и нужно говорить о том, что такое агрессия и каковы ее разрушительные действия, каким злым и некрасивым становится человек в порыве гнева. Поэтому важно работать над собой, управлять и владеть своими эмоциями. Агрессивным детям зачастую свойственны мышечные зажимы, особенно в области лица и кистей рук. Для таких деток будут полезны любые расслабляющие упражнения. Например, в карман одежды можно положить нарисованный от руки дорожный знак «Стоп». Как только агрессивного

ребенка начнут одолевать незванные мысли и желания, он может достать из кармана картинку и мысленно или шепотом произнести: «Стоп». Для того, чтобы данный прием начал работать, необходима многодневная тренировка.

Чтобы приучить ребенка в момент «неприятной ситуации» не стискивать челюсти, а расслаблять мышцы лица, можно использовать релаксационные упражнения. Например, в игре «Теплый, как солнце, легкий, как дуновение ветра» дети с закрытыми глазами представляют себе теплый чудесный день. Над их головами проплывает серое облачко, на которое они поместили все свои горести и заботы. Ярко-голубое небо, легкий ветерок, мягкие лучи солнца помогают расслабить мышцы не только лица ребенка, но и всего тела. Другая игра — «Улыбка» — способствует расслаблению мышц лица. Выдыхая воздух и многократно улыбаясь лучу солнца, дети становятся чуть-чуть добрее. В неприятных жизненных ситуациях они могут вспомнить свои ощущения, отработанные в этих и других подобных играх, и вернуться к ним, заменяя негативные эмоции на нейтральные или положительные.

#### *Устраняем вспышки агрессии у ребенка*

Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой. К сожалению, многие родители пока еще и сами не умеют управлять собственными эмоциями. Следствием этого будет то, что их дети вряд ли когда-либо в процессе воспитания усвоят навык адекватного выражения агрессии.

Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно. Слушайте своего ребенка. Проводите вместе с ним как можно больше времени. Делитесь с ним своим опытом. Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах. Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.

Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия. Отложите или отмените совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно). Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии. Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» или «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».

Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев. Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.

Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией.

К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям. Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т. д.), проиграйте ситуацию заранее или проговорите ее. Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т. п.

Для того чтобы устранить нежелательные вспышки агрессии у ребенка, родителям стоит уделять больше внимания своим детям, стремиться к установлению теплых отношений с ними, а на определенных этапах развития сына или дочери проявлять твердость и решительность.

### *2.3. Рекомендации родителям по предупреждению агрессивного поведения детей.*

*Для предупреждения агрессивного поведения детей существует широкий спектр возможностей. Специалистами (психологами, педагогами) разработаны специальные рекомендации для взрослых по работе над агрессивным поведением детей. Эти правила*

*позволяют в конфликтной ситуации с детьми и подростками обеспечить её позитивное разрешение конфликта и установить партнёрские отношения.*

1. Старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребенке, так это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум.
2. Следите за тем, как ваш ребенок питается до школы и в школе. Большинство детей приходят в школу с пустым желудком, что также провоцирует агрессивное поведение.
3. Адекватно оценивайте возможности своего ребенка и не ставьте перед ним заведомо неосуществимых задач, невыполнение которых неизбежно приведет к фрустрации, заниженной самооценке, суицидальным попыткам.
4. Наладьте взаимоотношение со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:
  - проводите вместе с ним как можно больше времени, установите семейные традиции, совместные дела, игры, совместное чтение интересных книг, совместные прогулки, совместные покупки, совместные развлечения и отдых, совместное приготовление пищи;
  - делитесь с ребенком своим опытом: рассказывайте ему о своем детстве, о трудностях, радостях, ошибках и переживаниях;
  - если в семье несколько детей, постарайтесь уделять свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности, а не только всем вместе одновременно;
5. Контролируйте собственные негативные эмоции. Демонстрируя свою агрессию, ребёнок проявляет негативные эмоции: раздражение, гнев, возмущение, страх, беспомощность. При общении с агрессивно настроенным ребёнком аналогичные эмоции могут возникнуть и у взрослого. Но взрослый, должен уметь сдерживаться. Контролируйте себя, демонстрируя положительный пример в обращении со встречной агрессией, и сохраняйте партнёрские отношения, необходимые для дальнейшего сотрудничества. Старайтесь:
  - не повышать голос, не кричать, не утрашивать;
  - не демонстрировать свою власть: "Будет так, как я скажу";
  - не принимать агрессивные позы и жесты (сжатые челюсти, пальцы в кулаки);
  - не смеяться над ребёнком, не передразнивать его;
  - не оценивать личность ребёнка или его друзей;
  - не использовать физическую силу, не угрожать;
  - не читать нотации, проповеди;
  - не оправдываться, не пытаться защищать себя или подкупать ребёнка.

Зачастую агрессивное поведение детей связано с желанием вызвать гнев взрослого, тем самым показав его слабость. Если взрослые попадают на эту "удочку" - они теряют свой авторитет в глазах детей и возможность устанавливать партнёрские отношения. Взрослый должен проявить усилия, чтобы снизить напряжение и агрессию. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса, раздражены: скажите себе «стоп» и посчитайте до 10; не прикасайтесь к ребенку; лучше уйти в другую комнату; отложите совместные дела с ребенком ( если это возможно); в эти моменты избегайте резких движений, двигайтесь намеренно медленно; дышите глубже и медленнее, намеренно сбавьте громкость и тон голоса, не хлопайте дверью;

*если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии, говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях, используя «я – сообщения» вместо того, чтобы срыгивать свое недовольство на детей:*

  - « Извини, я очень устала на работе. У меня не все ладится. Был очень трудный день. Сейчас я попью чаю, немного отдохну, а потом мы с тобой поговорим.»;
  - «Я очень расстроена, у меня ужасное настроение. Я хочу побыть одна. Пожалуйста,

поиграй в соседней комнате»;

- «Извини, я сейчас очень раздражена. Ты абсолютно ни при чем и ни в чем не виноват. Сейчас я приведу себя в порядок и приду к тебе».
- - в те минуты, когда вы расстроены или разгневаны: сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить;
- примите теплую ванну или душ;
- выпейте чаю;
- послушайте любимую музыку;
- просто расслабьтесь лежа на диване;
- используйте глубокое дыхание, выдыхайте свой гнев в виде облачка.

*Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности ситуации, которые могут вызвать ваш гнев и эмоциональный срыв:*

- не позволяйте выводить себя из равновесия;
- умейте предчувствовать собственный эмоциональный срыв и не допускайте этого – управляйте собой;
- скажите себе «стоп» и посчитайте до 10;
- напрягайте и расслабляйте кисти рук; дышите медленнее и глубже;
- переключите мысль, подумав о чем-то хорошем, удерживайте это в сознании некоторое время;
- положительный пример поведения взрослого это и есть коррекция агрессивности;
- говорите ребенку больше добрых и красивых слов;
- хвалите ребенка;
- при необходимости попросите у ребенка прощение;
- советуйтесь с ребенком, пусть он почувствует, что вы нуждаетесь в его совете, в нем самом;
- делитесь своими радостями и проблемами.

Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины агрессивного поведения и устранив их, вы можете надеяться, что агрессивность вашего ребенка будет снята;

Давайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, сместите ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку или разорвать портрет его врага, и вы увидите, что уровень его агрессивности и ее проявления в реальной жизни снизились;

6. Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева, нелестных, злых высказываний о других людях, проявлений желания отомстить кому-нибудь за обиду;
7. Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы любите его, цените и принимаете таким, какой он есть. Не стесняйтесь его лишний раз приласкать, пожалеть. Пусть он видит, как он нужен и важен для вас;
8. Не забывайте, что агрессивная реакция – естественная реакция человека. Важно уметь управлять своей агрессивностью, выражать и снимать ее приемлемыми способами.
9. Избегайте практики физического наказания, в частности, после посещения родительского собрания многие родители возвращаются домой с одной целью, как можно сильнее наказать ребенка и тем самым отомстить за пережитый позор. После подобной тактики воспитания конфликты между родителем и ребенком становятся традиционной формой общения, дети перестают доверять не только родителям, но и взрослым вообще, боятся рассказывать о своих проблемах и трудностях, лгут и выкручиваются, становятся замкнутыми, убегают из дома, ищут поддержки на стороне[5].
10. При общении с ребенком необходимо использовать «Я-послания» Отправителю такого послания может грозить опасность: когда он открывает себя другому (особенно ребенку), это может быть расценено, возможно, как знак слабости. Преимущества. Я- посланий очевидны: они действуют менее угрожающе, и не

загоняют ребенка в угол, ему не нужно сразу оправдываться, обороняться и «наносить ответный удар». Я-послания способствуют большей честности и открытости в отношениях (табл1.).

Таблица 1.

Ты-послания	Я-послания
Ты поступил плохо	Я думаю, что...
Ты не смеешь	Я недоволен тем, что...
Ты не должен	Мне не нравится, что...
Ты виноват	Я очень расстроился, когда увидел, что ты
Почему ты получил двойку	получил двойку
Если ты не сделаешь этого, то ты будешь наказан	Мне кажется, что в данной ситуации ты не прав

11. Также важно, чтобы коммуникация велась посредством «языка принятия». Такой язык поясняет, что другой человек принимается таким, какой он есть. Принятие и уважение могут быть переданы различным образом: без слов (жесты, положение тела, мимика), невмешательство, пассивное слушание или вербально сообщаемое принятие (взаимоотношения через коммуникацию, активное слушание). Родители, которые активно слушают своих детей, замечают, что активное слушание помогает справиться с отрицательными чувствами, переживаниями. Разговаривая на равных с родителями, дети привыкают к тому, что им не нужно оправдываться и бояться своих собственных чувств. Активное слушание побуждает активно думать и говорить о проблеме, улучшает отношения между детьми и родителями. Оно помогает войти в положение собеседника и увидеть мир под другим углом. Конечно, как отмечают психологи, всегда есть ситуации, в которых «язык принятия» и метод «без поражения» не помогают. Но все-таки они являются хорошей возможностью для повышения коммуникативной культуры и могут использоваться в профилактических целях.
12. Умеренная дозировка компьютерных игр и телевидения, совместное составление режима дня, могут помочь ребенку рационально распределять нагрузку и отдых. Ограничьте общее количество времени, отведенного для просмотра телепередач, чтобы телевидение не играло доминирующей роли в формировании образа мира у вашего ребенка. Если нужно, составьте расписание, когда можно смотреть телевизор и играть на компьютере. Внимательно следите за тем, что смотрит ваш ребенок. Переключите на другую программу или выключите телевизор, если считаете программу вредной и опасной для его психики. Для ребенка необходимо рациональное чередование сна и отдыха, учителям известен «синдром понедельника», когда вследствие нарушения режима дня в выходные дни дети и педагоги приходят в школу невыспавшиеся и раздраженные[5].
13. *Игнорируйте незначительную агрессию.* Когда агрессия детей не опасна и объяснима, взрослому целесообразно реагировать на поведение ребёнка следующим образом:
  - просто "не замечайте" реакцию ребёнка (подростка);
  - выражайте понимание чувств ребенка: "Я понимаю, что тебе обидно";
  - переключайте внимание ребёнка на что-то, например, предложите выполнить какое-либо задание (поиграть);
  - позитивно обозначьте его поведение: "Ты злишься потому, что устал".

Поскольку установлено, что агрессия накапливается у всех людей, то взрослый, видя и понимая ситуацию, может просто внимательно выслушать ребёнка и постараться переключить его на что-то другое. Внимание взрослого - необходимость для ребёнка и подростка. Часто именно недостаток такого внимания и ведёт к агрессивному поведению. Помните, что игнорирование агрессии - мощный способ изменения нежелательного поведения[6].
14. *Акцентируйте внимание на поступках (поведении), а не на личности ребёнка.* В момент агрессии опишите поведение ребёнка при помощи следующих словесных

вариантов:

- "Ты ведёшь себя агрессивно" (констатация факта);
- "Ты злишься?" (констатирующий вопрос);
  - "Ты хочешь меня обидеть?", "Ты демонстрируешь мне силу?" (раскрытие мотивов агрессора);
  - "Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне", "Я напрягаюсь, когда кто-то громко кричит" (раскрытие собственных чувств по отношению к нежелательному поведению);
- "Ты нарушаешь правила поведения" (апелляция к правилам).

Проговаривая одно из высказываний, взрослому нужно проявлять спокойствие, доброжелательность и твёрдость. Акцент делайте только на поступке, чтобы ребёнок (подросток) не услышал в тоне голоса, что вы против него. Ни в коем случае не вспоминайте аналогичное поведение в прошлом. После того как ребёнок успокоится, нужно обсудить с ним его поведение подробно и объяснить, почему его поступок неприемлем. Делайте акцент на том, что агрессия больше вредит ему самому, чем окружающим. Подумайте вместе (без свидетелей) какое поведение в данном случае было бы более приемлемо.

15. *Сохраняйте положительную репутацию ребёнка.* Ребёнку, как и некоторым взрослым, очень трудно признать свою неправоту. Публичное обсуждение может его больно ранить и, как правило, приведёт только к усилению агрессивного поведения в дальнейшем. Чтобы сохранить ребёнку положительную репутацию, используйте следующие варианты поведения с ним:

- "Ты, возможно, неважно себя чувствуешь", "Ты не хотел его обидеть" (публично минимизируйте вину ребёнка);
  - позвольте выполнить ваше требование частично, по-своему;
  - предложите ребёнку договор с взаимными уступками.
- Настаивая на полном подчинении, можно спровоцировать новый взрыв агрессии. Если позволить подчиниться "по-своему", инцидент будет исчерпан скорее.

16. *Демонстрируйте неагрессивное поведение.* В результате конфликта обе стороны теряют контроль. Вы должны помнить, что чем меньше возраст ребёнка, тем более доброжелательным должно быть ваше поведение в ответ на агрессию. Поведение взрослого должно быть противоположно плохому поведению ребёнка. Поэтому здесь возможно использование следующих приёмов:

- выдерживайте паузу (выслушивайте молча);
- тайм-аут (предоставьте ребёнку возможность успокоиться в одиночестве);
- внушайте спокойствие жестами, мимикой;
- шутите ("Ты сейчас выглядишь круче Шварценегера")

Дети довольно быстро перенимают неагрессивную модель поведения. Но главное условие - искренность взрослого и соответствие тона его голоса, жестов, мимики, пантомимики высказанной им мысли.

*Так же родителям необходимо помнить, что на начальной стадии агрессивного поведения (при первых незначительных признаках) лучше всего использовать следующие методы борьбы с агрессией:*

- игнорирование;
- переключение внимания;
- "изящный уход".

Изящный уход - это дипломатический манёвр, позволяющий всем участникам спокойно выйти из конфликтной ситуации. Любая оригинальная или нестандартная реакция взрослого на агрессивное поведение ребёнка помогает уладить проблемную ситуацию лучше, чем угрозы и физические меры.

Переключить внимание ребёнка можно на игру. Игра - самый лучший способ весёлого и занимательного времяпрепровождения, а также это лучший способ снять эмоциональное

напряжение, тревоги, страх. На смену агрессии в игре приходит уверенность в себе, развивается позитивная самооценка, укрепляется эмоциональная сфера ребёнка[5].

*Игры и упражнения для детей и подростков, склонных к агрессивному поведению.*

Эти игры освобождают ребёнка от накопившейся негативной энергии. Конечно, всякая другая игра, например подвижная, также снимает агрессию, но часто у родителей после тяжёлого рабочего дня нет сил бегать по квартире с ребёнком или пойти с ним на улицу. Данные игры минимизируют деятельность взрослого в игре с детьми, не требуют много места и особого оборудования. Предлагайте ребёнку поиграть, если вы видите, что для него "всё не то и не так", когда он злится или скучает, или когда он сам просит вас поиграть с ним[6].

*Играя, соблюдайте следующие правила:*

- Всякий раз обязательно хвалите ребёнка: "Хорошо!", "Молодец!", "Умница!", "Как у тебя здорово получается!", "Смотри, как нам интересно!"
- Атмосфера в процессе игры должна быть обязательно положительной. Наслаждайтесь игрой сами! Она снимет напряжение, раздражение, усталость.
- Даже самые неожиданные и странные ответы ребёнка - хорошие! В игре нет "правильного" или "неправильного". Хорошо то, что оригинально и нестандартно.

*«Ласковые лапки»*

Цель: снять мышечное напряжение рук, помочь снизить агрессивность ребёнка, развить чувственное восприятие, способствовать гармонизации отношений между ребёнком и взрослым. Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребёнку предлагается оголить руку по локоть: взрослый объясняет, что по руке будет ходить "зверек" и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой "зверек" прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

*«Да и Нет»*

Цель: снять у ребёнка состояние апатии, усталости, пробудить жизненные силы.

Оборудование: небольшой колокольчик.

Самое замечательное, что в игре задействован только голос. Вы с ребёнком должны вести воображаемый бой словами. Решите, кто начнёт и скажет слово "да", а другой будет говорить слово "нет". Весь ваш спор будет состоять из двух этих слов. Начать нужно очень тихо, вполголоса и далее увеличивать громкость до тех пор, пока кто-то из вас двоих не решит, что громче уже некуда. Тогда он возьмет колокольчик и позвонит. Звон колокольчика - сигнал к тому, что нужно замолчать и почувствовать, как приятно побыть в тишине.

Если захотелось поиграть ещё, можно продолжить, поменявшись словами.

*«Кляксы»*

Цель: снять у ребёнка страх и состояние агрессии.

Оборудование: чистые листы бумаги, жидкая краска (можно гуашь).

Вы предлагаете ребёнку взять на кисточку немного краски любого цвета и плеснуть "кляксу" на лист. Сложите лист вдвое так, чтобы "клякса" отпечаталась на второй половине листа. Разверните лист и постарайтесь понять, на кого или на что похожа полученная двухсторонняя "клякса".

Агрессивные или подавленные дети выбирают тёмные цвета и видят в своих "кляксах" агрессивные сюжеты (чудовищ, страшных пауков и т. д.). Через обсуждение "страшного рисунка" агрессия ребёнка выходит, он освобождается от отрицательной энергии. Родители должны брать для своей "кляксы" обязательно светлые краски и придумывать приятные, спокойные ассоциации (бабочки, сказочные цветы, деревья и т. д.)

*«Повторяй за мной»*

Цель: снять у детей усталость, агрессию.

Оборудование: карандаши.

Вы выстукиваете карандашом по столу ритм какой-то песни. Затем просите ребёнка

повторить этот ритм. Если ритм повторён правильно, вы с ребёнком его простучите вместе. Затем ребёнок задаёт свой ритм, и вы его повторяете. Можно задание усложнить, попросив определить, какая это песня.

#### *«Определи игрушку»*

Цель: переключить внимания детей с агрессии на игру, развивать мышление и речь.

Оборудование: игрушки.

Предложите ребёнку принести 5- 6 разных игрушек, разложить их перед вами и придумать загадку про какую-нибудь из них. Вы разгадываете, какая это игрушка. Если отгадаете правильно, ребёнок её убирает. И так далее. Придумывать загадки можно по очереди, меняясь местами. Это очень интересно. Дети 6--7 лет любят придумывать загадки.

#### *"Рубка дров"*

Цель: дать возможность детям почувствовать свою агрессивную энергию и выбросить её через движение.

Предложите взять ребёнку в руки воображаемый топор. Покажите, как топором рубят дрова. Попросите ребёнка показать, какой толщины кусок бревна ему бы хотелось разрубить. Скажите, что нужно поставить бревно на пень, поднять топор высоко над головой и опустить его на бревно, громко вскрикнув "Ха!". Затем поставьте чурку перед ребёнком и предложите рубить её 2--3 минуты. В конце он должен сказать, сколько чурок перерубил. Можете рубить дрова вдвоём, втроём, то есть всей семьёй. Тогда каждый должен сказать, сколько дров он нарубил.

#### *"Тух-тиби дух"*

Цель: снять у детей негативные эмоции.

Ход игры

Вы говорите: "Вижу, у тебя плохое настроение. Я знаю одно волшебное заклинание против дурного настроения. Нужно сделать вот что. Ходи по комнате и сердито-пресердито произноси: "Тух-тиби-дух!" Затем подойди ко мне и тоже сердито-пресердито произнеси это заклинание, затем к маме (папе). Есть один запрет: нельзя смеяться. Повторять заклинание до тех пор, пока оно не подействует".

#### *"Пословицы"*

Цель: снять у детей усталость, раздражение, развивать воображение, речь, мышление.

Ход игры

Вы предлагаете ребёнку либо показать, изобразить простую пословицу, либо объяснить, как он понимает её смысл.

Например, пословицу "Тише едешь - дальше будешь" дети интерпретируют так: надо ехать тихо, тогда быстрее приедешь домой.

Пословицы:

- "Семь раз отмерь, один - отрежь"
- "Дело мастера боится"
- "На все руки мастер"
- "Картошка поспела - берись за дело"
- "Без труда не выловишь и рыбку из пруда"
- "Больше дела - меньше слов"
- "Горе есть - горюй, дело есть - работай"
- "Заработанный хлеб сладок"
- "Без работы пряников не купишь"
- "Чтобы не ошибиться, не надо торопиться"
- "Будешь книги читать, будешь всё знать"
- "Ученье свет, а неученье - тьма"
- "Дом без книги, что без окон"

#### *"Разрывание бумаги"*

Цель: снизить напряжение, уровень тревоги у детей (дошкольники, младшие школьники), выбросить негативные эмоции.



Оборудование: старые газеты.

Предложите ребёнку рвать бумагу на кусочки разного размера и бросать их в центр комнаты. Вы может тоже рвать бумагу вместе с ним. Когда куча в центре комнаты станет большой, пусть ребёнок поиграет с ней, подбрасывая кусочки вверх, разбрасывая их или прыгая на них.

*И самое главное - любите своего ребёнка за то, что он есть у вас, а не за какое либо поведение или поступок. Ведь так как родитель его никто и никогда любить не будет. Пусть ребенок почувствует свою важную роль в вашей жизни, одарит вас взаимной любовью и украсит вашу жизнь счастливыми моментами.*

## Список литературы

1. Агрессия и детей и подростков: Учебное пособие / Под ред. Н.М. Платоновой. – СПб.: Речь, - 336 с.
2. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов. – СПб.: Речь, 2004. – 144 с.
3. Заостровцева М.Н., Перешеина Н.В. Агрессивность дошкольников: коррекция поведения. – М.: ТЦ Сфера, 2006. 112 с.
4. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг общения с ребенком (период раннего детства). – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 176 с.
5. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М.: Генезис, 2000. – 192с.
6. Профилактика детской агрессивности: теоретические основы, диагностические методы, коррекционная работа / авт. – сост. М.Ю. Михайловна. – Волгоград: Учитель, 2009. – 116 с.
7. Психология дошкольного возраста / авт. – сост. Д.Г. Курачев. – Бирск: Бирск. Гос. Пед. Ин-т, 2001. – 103с.
8. Смирнова Е.О., Холмогорова В.М. Межличностные отношения дошкольников: Диагностика, проблемы, коррекция. – М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 2003. – 160 с.
9. Хухлаев О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – М.: Генезис, 2005. – 175 с.