



## Памятка для родителей

### Детская агрессия

Агрессия присуща каждому человеку, поскольку представляет собой инстинктивную форму поведения. Главной ее целью является выживание и защита. С возрастом человек научается переводить агрессивные порывы в социально приемлемые формы реагирования, иначе говоря, происходит социализация.

Индивидуумы, которые контролировать агрессивные импульсы не научились, испытывают трудности при взаимодействии с людьми. Тем не менее, важно помнить, что взрослым нельзя подавлять в детях агрессию, так как она является естественным и необходимым для человека чувством. Силовое подавление или полный запрет агрессивных проявлений может трансформироваться в психосоматическое расстройство или привести к аутоагрессии (нанесению вреда самому себе).

Родители должны научить своего ребенка контролировать агрессию; защищать свои интересы социально приемлемым способом, который не идет в ущерб интересам других людей и без нанесения им физического и морального вреда.

#### **Выделяются три базовых источника деструктивного поведения:**

- I. отстаивание своей территории, личности, обретение самостоятельности и независимости;
- II. столкновение ребенка с запретами на удовлетворение некоторых потребностей, невыполнением его желаний;
- III. чувства недоверия и страха угрожающие его безопасности.

Травмирующее влияние на детскую психику оказывают ссоры между близкими взрослыми. Когда мама и папа постоянно ссорятся, у детей возникает ощущение надвигающейся катастрофы. Невзирая на то, что зачастую в семьях стремятся избегать громких скандалов, и ссорятся в его

отсутствие, ребенок ощущает напряженную атмосферу, что неудивительно, поскольку окружающие взрослые составляют его мир, неделимый и единый, который должен оставаться незыблемым. Конфликтная ситуация воспринимается им как угроза его благополучию.

В некоторых ситуациях взрослые вынуждены запрещать ребенку определенным образом вести себя или не всегда удовлетворяют его желания, что также может породить агрессию. Здесь необходимо учитывать два момента:

- необходимо научиться грамотно применять наказания и устанавливать запреты;
- помнить, что базовой потребностью ребенка является необходимость ощущать, что его ценят и любят.

Если ребенок начинает в этом сомневаться, то он стремится подкрепить появившееся чувство ненужности. Постоянные требования детей приобрести им что-нибудь зачастую является с их стороны чистой провокацией. Отказ в желаемом трактуется в пользу ненужности и нелюбви со стороны близких взрослых.

Однако не решает проблему и беспрекословное выполнение прихотей избалованного чада, поскольку сомнения возникают вновь и вновь. Дабы не допустить подобного искаженного восприятия действительности, необходимо искренне говорить детям о том, что они важны, ценны и любимы Вами.

Камнем преткновения в отношениях может стать и установление личных границ. Родившийся ребенок полностью зависим от родителей, но его основной задачей является обретение независимости и самостоятельности. Зачастую этот процесс протекает для обеих сторон очень болезненно и может иметь негативные последствия. Родителям очень важно понять, что дети - не их личная собственность, и им не принадлежат. Они призваны стать равноценным и равноправным человеческим существом.

**Поговорим о том, как вести себя родителям для предотвращения нежелательного поведения.**

1. Если родителя не желают, чтобы их дети росли забияками и драчунами, они должны контролировать свои собственные агрессивные импульсы.

Необходимо помнить, что ребенок учится правилам социального взаимодействия, наблюдая за поведением людей, которые его окружают.

2. Необходимо проявление любви к ребенку со стороны близких взрослых в любой ситуации. Допускать высказываний: "если ты так себя поведешь..., то я (мы) тебя любить не будем!" запрещено. Нельзя обзывать ребенка, оскорблять его. Не нужно откупаться от своего ребенка дорогими подарками, игрушками и т.п. Гораздо нужнее и важнее для него Ваше внимание.
3. Нельзя запрещать проявление агрессии, поскольку подавленные агрессивные импульсы способны нанести его здоровью серьезный вред. Научите ребенка выражать враждебные эмоции социально приемлемым способом: в рисунке или словом, при помощи игрушек, безобидных для окружающих действий, в спорте.
4. Уважайте в Вашем ребенке личность, принимайте во внимание его мнение. Предоставляйте ему достаточную независимость. Однако дайте ему понять, что, если он попросит, Вы будете рады оказать помощь.
5. Если ребенок кричит, злится, капризничает - прижмите к себе, обнимите. Такие объятия выполняют сразу несколько важных функций: ребенок видит, что вы спокойно можете выдержать проявления его агрессии, и он не потеряет Вашу любовь; усваивает сдерживающую порывы способность и переводит ее во внутреннюю, учась контролировать злость.
6. Покажите конечную неэффективность такого поведения. Объясните, что даже если он и достигнет некоей выгоды себя, то впоследствии рискует стать изгоем, поскольку дети не захотят с ним играть. Такая перспектива его не прельстит. Расскажите также о негативных последствиях его несдержанного поведения, о возвращении зла, неотвратимости наказания.
7. Хвалите за старательность. Закрепляйте должное поведение детей. Не стоит говорить: "Хорошая девочка" или "Хороший мальчик". Очень часто дети не обращают на внимания на подобные фразы. Лучше произнести: "Ты доставил мне очень большое удовольствие, когда ... вместо того чтобы ругаться, драться. Я вижу, что могу тебе доверять". Подобная похвала имеет для детей большее значение.

8. Необходимо устанавливать правила поведения в той форме, что доступна для ребенка. К примеру, "мы никого не кусаем, и нас не кусают". Или: "В нашем доме действует правило: если хочешь машинку, а другой ребенок не отдает ее потому, что играет ею, подожди".
9. Беседовать о поступке ребенка необходимо без свидетелей (детей, родственников, класса). В беседе использовать как можно меньше эмоциональных слов (как тебе не стыдно, бессовестный и др.).
10. Предоставьте ребенку возможность получать эмоциональную разрядку. Для снятия стресса заведите специальную "сердитую подушку", которую можно поколотить в приступе раздражения. Купите, например, [подушку](#).
11. Постарайтесь исключить ситуации, которые способны спровоцировать его негативное поведение.

Помните: если уметь ею управлять, агрессия является не только источником деструктивного поведения, но источником энергии, которую можно направить на конструктивные цели.

**Ваша задача - научить ребенка ее контролировать и применять в мирных целях.**

Подготовил педагог – психолог ГБДОУ д/с № 93  
Золотовская Татьяна Юрьевна



Источник: <https://www.friendship.com.ru/articles/09.shtml>