



### «Мама, почему он дерется?»

Слово «агрессия» (от лат. *aggression* — нападение) — это деструктивное, разрушающее и враждебное поведение в отношении окружающих людей. Агрессивность — черта личности, которая, с одной стороны, определяется врожденными особенностями темперамента ребенка, а с другой — стилем общения и воспитания в семье. Надо помнить, что не всегда агрессивное поведение ребенка обусловлено агрессивностью.

Агрессивность помимо отрицательных черт (раздражительность, обидчивость, негативизм и пр.) имеет и множество положительных сторон (независимость, самостоятельность, активность, умение достигать целей, уверенность, инициативность и др.). К сожалению, маленькие дети в силу своей импульсивности, неумения контролировать себя демонстрируют в большей степени отрицательные стороны агрессивности. Маленький ребенок бессознательно проявляет агрессию, за которой могут стоять неумелые попытки начать общение со сверстниками. Жесткая, авторитарная мать, чрезмерно критичная и требовательная и нередко использующая в процессе воспитания телесные наказания, будет иметь либо чрезмерно застенчивого ребенка, либо очень агрессивного. Родители, которые уделяют очень мало внимания активному неугомонному ребенку, также рискуют столкнуться с проблемой детской агрессивности достаточно рано. Во время агрессивных вспышек на ребенка бесполезно как-либо воздействовать, разумнее учить его выплескивать агрессию социально приемлемым способом.



## Как можно помочь агрессивному малышу

1. Прежде всего такому ребенку требуется постоянное доброжелательное внимание.
2. Важно отмечать и поддерживать любые положительные действия и качества агрессивного ребенка, ведь он привык к порицанию, которое по замкнутому кругу подкрепляет негативные стороны агрессивности.
3. Необходимо предложить ребенку приемлемые способы выражения гнева и раздражения: громко петь вместе любимую песню, поиграть в игру — кто громче кричит; поощрять бои с боксерской грушей, смять и выбросить бумажную или пластилиновую фигурку обидчика, устроить морской бой в ванной, стреляя в корабли противника из рогатки и пр.
4. Чаще рассказывайте ребенку о вашем детстве и трудных ситуациях, как вы справились с ними, что переживали, о победах и поражениях.
5. Говорите ребенку о своих чувствах, желаниях: «Мне очень грустно, что ты бросил свою одежду, забыв ее аккуратно сложить», «Я сейчас чувствую себя уставшей, посижу немного одна, потом поиграем вместе» и пр.
6. Старайтесь управлять собственными негативными эмоциями. Если в семье принято снимать напряжение скандалами и криками, то агрессивность может стать устойчивой чертой личности ребенка.
7. Заранее настройте ребенка на неприятную или просто новую ситуацию, будь то поход к врачу или в гости.
8. Поскольку агрессивные дети часто страдают мышечными зажимами, напряжены, старайтесь чаще играть с ними в подвижные игры, которые заканчиваются релаксационными упражнениями.
9. Купите ребенку краски, которыми безвредно рисовать руками. Через рисунок ребенок выплескивает свои эмоции, снимает напряжение.

Помните, что нельзя загонять гневные чувства внутрь. Ругая ребенка, сдерживая его враждебное поведение, вы ухудшаете его нервно-психическое и соматическое состояние. Эмоции, загнанные внутрь, усиливают стрессовое состояние и приводят к неврозу.

