

Причины детской агрессии и способы её коррекции

Если у родителей и ребёнка не установлена или утрачена положительная эмоциональная связь, если родители решают свои проблемы между собой очень бурно и эмоционально, и крайний вариант – винят ребёнка в своих проблемах, то это может привести к появлению и закреплению агрессии в поведении детей.

Здесь возможны два варианта развития событий, ведущие к агрессии:

1. **Подражание.** Когда агрессия воспринимается как допустимый вариант поведения и усвоенный способ решения проблем.
2. **Утрата надёжной привязанности** (когда нет контакта). Если контакт родителя и ребёнка утрачен или он не был установлен с самого начала, проявление агрессии в поведении ребёнка не заставит себя долго ждать.

Неуважение к личности ребёнка

Если взрослый (особенно родители) позволяет себе оскорбления, унижения, некорректные высказывания в сторону маленького человека, то это приводит к развитию глубоких комплексов. Итогом такого общения может стать не только агрессия, но и вспышки сильнейшей ярости.

Низкая самооценка

Одной из причин агрессивного поведения ребёнка может быть низкая самооценка.

Если ребёнок не уверен в себе, то в он не уверен и в окружающих. Низкая самооценка «рисует» в воображении опасность, которая может исходить от ровесников, родителей, педагогов. В подобных случаях ребёнок не дожидаясь, когда его обидят, начинает вести себя агрессивно сам, предупреждая таким образом придуманную атаку «из вне».

Если у таких детей на фоне заниженной/низкой самооценки нет возможности получить эмоциональную поддержку от родителей, то есть вероятность, что ребёнок сделает выбор в пользу агрессивной формы поведения.

Гипер и гипоопека

Полное отсутствие контроля, как и его чрезмерное проявление, несут в себе большую опасность влияния на формы поведения ребёнка и в частности на уровень проявления агрессивного поведения. Чрезмерность контроля со стороны родителей может порождать страх, тревогу, которые аккумулируясь в ребёнке, приведут к неизбежному протесту против существующих правил. Часто это происходит именно в форме агрессии.

Быть лучшим

Желание быть лучшим среди сверстников часто подталкивает детей к проявлению агрессивной формы поведения.

Современные герои мультфильмов, художественных и документальных фильмов, компьютерных игр, вне зависимости от того – положительные они или отрицательные, несут в себе агрессию. Часто на экранах мы видим применение силового вмешательства в якобы «благих» целях. Взрослые понимают, что это – крайний вариант выхода их ситуации, ребёнок же считывает это послание призывом действовать подобным образом в любых ситуациях. Этот путь они считают самым удобным в достижении определённого статуса среди сверстников.

В таких случаях важно объяснить ребёнку, что есть разные пути достижения статуса лидера: например, через способности и увлечения.

«Такой, как все»

В настоящее время ребёнок, попадая в тот или иной социум, детский коллектив видит различные варианты поведения. Если в классе «поддерживается» агрессивное поведение, то ребёнку, дабы не выделяться и не быть аутсайдером проще надеть «маску агрессии», нежели бороться с подобными «нормами». Давление, которое оказывает на ребёнка класс, можно сравнивать с феноменом толпы – противостоять такому давлению сложно даже взрослому человеку, не говоря уже о детях.

Не следует забывать и о таких причинах, как переутомление, запрет на физическую активность, чрезмерное употребление некоторых продуктов питания (шоколад, кофеин и др.), температура воздуха, уровень шума и т.д.

Как бороться с детской агрессией – советы психолога

Родителю нужно знать некоторые истины, которые помогут ему в борьбе с агрессией ребёнка:

Выход, а не подавление

Всегда важно давать выход эмоциям, не «зажимая» их и не «подавляя».

Этому должны научиться сами родители, а уже потом научить этому своих детей. Если вы злитесь, то не бойтесь говорить об этом своему ребёнку. Это нормально. Таким образом, вы проговариваете проблему, и вам становится легче. Параллельно вы показываете ребёнку, что и он может так делать – говорить о том, что ему не нравится, что он зол или чем-то расстроен. Постепенно ребёнок освоит этот «манёвр» и поймёт, что гораздо легче говорить о проблеме, нежели пытаться привлечь внимание своим ужасным поведением.

Правильный пример

Важно, чтобы ваши слова ни расходились с вашими действиями. Отдавайте себе в этом отчёт. Не требуете от ребёнка того, чего не можете выполнить сами.

Если вы хотите, чтобы ребёнок экологично выражал свои эмоции, обратите внимание на то, как делает это его окружение, и прежде всего, вы – родители.

Если у вас сложности с выражением своей агрессии, и вы не можете «принимать» агрессивное поведение своего ребёнка, то возможно, стоит обратиться к психологу.

Агрессия неминуема

Если «приступ» агрессии уже начался, ребёнок кричит, пытается ударить, то лучший вариант – крепкие объятия. Когда он успокоится, вы можете сказать, что готовы выслушать его всегда, когда ему плохо. Беседовать с ребёнком в такие моменты лучше без посторонних и без эмоционально окрашенных слов и выражений.

Способы коррекции агрессивного поведения

Всех родителей, столкнувшихся с агрессивным поведением ребёнка интересует вопрос: «Как правильно подойти к коррекции такого поведения?»

Следует отметить: для того чтобы был виден устойчивый результат работы, необходимо, чтобы коррекция носила не эпизодический характер, а постоянный и комплексный.

К наиболее популярным способам коррекции агрессивного поведения, особенно в дошкольном возрасте, можно отнести арттерапию во всё её многообразии:

- **изотерапия** (можно использовать различные способы рисования: **кляксотерапия**, рисование пальчиками, ладонями, стопами);
- **песочная терапия**;
- **глинотерапия**;
- **куклотерапия** (можно приобрести или сшить самим куклы для кукольного или пальчикового театра, изготовить бумажные фигурки для настольного театра);
- **сказкотерапия** (сочинение сказок самим ребёнком и для ребёнка. Важно предлагать для ребёнка роль с позитивной силовой характеристикой, к примеру: рыцари, богатыри и др);
- **танцевальная терапия** и др.

Следует обратить внимание на подвижные игры, способствующие снятию напряжения и нейтрализации агрессии; игры на развитие коммуникации ребёнка и позитивной модели поведения, игры на развитие эмпатии и релаксационной направленности.

Для выхода накопившейся агрессии ребёнку можно предложить:

- комкать и рвать бумагу;
- подраться с подушкой или боксёрской грушей;
- использовать «мешочек / стаканчик для криков»;
- использовать надувные дубинки, водяной пистолет, батут;
- пинать ногой консервную банку;
- втирать пластилин в картон.

Ошибки родителей

На формирование и закрепление агрессивного поведения детей могут влиять следующие факторы:

- низкая степень сплочённости семьи;
- неадекватный стиль семейного воспитания (гипоопека, гиперопека);
- разные стили воспитания у родителей;
- демонстрация модели агрессивного поведения (родителей к детям, отца к матери и др.);
- поощрение агрессивных тенденций в поведении детей;
- равнодушное отношение к социальной успешности ребёнка;
- применение физических наказаний;
- угрозы, «вербальное насилие»;
- введение каких-либо ограничений;
- полное отсутствие поощрения;
- дефицит внимания на воспитание и внутрисемейное общение;
- чрезмерный контроль / отсутствие контроля;
- отсутствие эмоционального контакта;
- недооценка роли личного примера родителей;
- «жизнь ради детей»;
- неконтролируемое использование гаджетов.

Рекомендации родителям агрессивного ребенка

1. Нельзя запрещать ребёнку выражать негативные эмоции. Подчеркивайте, что любые эмоции – это нормально!
2. Помогите ребёнку найти способ для «экологичного» выражения агрессии (это может быть спортивная секция, подвижные игры).
3. Разговаривайте с ребёнком, спрашивайте о том, что его беспокоит.
4. Повышайте самооценку ребёнка: хвалите за его «сильные» стороны, подчёркивайте достоинства.
5. Снижайте уровень критики.
6. Постарайтесь исключить или минимизировать агрессию из окружающего мира ребёнка (наказания, ТВ и компьютерные игры с агрессивными акцентами, грубые фразы в разговоре).
7. Старайтесь общаться из позиции «на равных».
8. Следите, чтобы ваши слова ни расходились с делом (к примеру: говорим о недопустимости применения нецензурных слов, а сами их применяем).
9. Развивайте коммуникативные навыки ребёнка.

Следует помнить, что наказания и запрет на выражение негативных эмоций могут закрепить агрессивное поведение ребёнка, загнать проблемы вглубь. Ищите причину возникновения такого поведения.

Большинство родителей на разных возрастных этапах, рано или поздно сталкиваются с агрессивным поведением ребёнка. И главное, что они должны помнить в такие моменты – решать эту проблему можно и нужно только через любовь, ласку и уважение к своему ребёнку.