

Психологическая служба

В этом буклете вы узнаете всё про детскую злость и агрессию

ЗЛОСТЬ

Это эмоция, реакция на внешний или внутренний раздражитель, который препятствует удовлетворению потребности

АГРЕССИЯ

Действие, с помощью которого выражается эмоция злости. Может быть социально-приемлемым, или разрушительным.

Важно помнить, чтобы обучить детей выражать злость социально-приемлемым способом, родитель должен уметь осознавать и управлять своей собственной злостью и проявлять агрессию при ребёнке социально-приемлемым способом.

Злость – это естественная реакция человека на какие-то раздражители и достаточно распространенная эмоция на сегодняшнее время, которая способна оказать серьезное воздействие на организм человека. Поэтому детям категорически нельзя запрещать злиться и выражать недовольство.

ПРИЧИНЫ ДЕТСКОЙ АГРЕССИИ

1. Негативная самооценка («Я плохой и веду себя как плохой»).

Ваши действия. Как можно чаще хвалить ребенка, не стесняться проявлять любовь к нему. Никогда не осуждать самого ребенка («Ты плохой, потому что так делаешь»), а только его действия («Мне не нравится, что ты поступил плохо, поскольку сделал кому-то больно»).

2. Страх (защитная агрессия).

Ваши действия. Научите ребенка защищать себя, словесно выражая свою агрессивность, определяя собственное эмоциональное состояние (это полезно и во всех других ситуациях).

3. Реакция на запрет (ребенок не получает то, что ему нужно).

Ваши действия. В разумных пределах необходимо разрешать ребенку быть независимым. В случае отказа аргументировано объясните причину запрета. Если желание ребенка несвоевременно, переключите его внимание на что-то другое или предложите компромисс. Устанавливайте правила поведения. Заранее обговаривайте с ребенком правила поведения.

4. «Не могу!» Ребенок понимает, что ведет себя плохо, но не может справиться со своими чувствами. (применимо для детей до 5 лет)

Ваши действия. Остановите ребенка. Для него очень важно, что бы вы справились с его агрессией: тот, кто тебя защитил от себя самого, сможет защитить и от внешних опасностей. Агрессивность ребенка возросла до высокой степени и угрожает увечьями ему самому или окружающим? Примените силу: подойдите сзади и прижмите его руки, обхватите его ноги своими и берегите свой подбородок от его головы. У малыша должно создаться впечатление: вы сдерживаете его, поскольку хотите успокоить, а не нападаете, проявляя агрессивность.

5. Усталость (разбалансирование нервных процессов).

Ваши действия. Когда дети устают, их возбуждение начинает нарастать. От этого они устают еще больше, и дело кончается срывом. В таком состоянии ребенок не может успокоиться сам, помогите ему: обнимите, усадите на колени, начните качать, как маленького, нашептывайте на ушко что-то ласковое и спокойное. Все подвижные игры прекращайте за два часа до сна. Старайтесь соблюдать режим дня и строго придерживаться введенных правил.

6. Переадресация агрессии («Как обращались со мной, так и я буду обращаться с другими»).

Ваши действия. Если в семье дерутся, кричат друг на друга или ребенок оказывается крайним в ссорах родителей, он перенимает этот стиль поведения. В таких семьях детей наказывают часто и несправедливо. Чем более жесткие требования предъявляются ребенку дома, тем более агрессивным он будет в своих проявлениях.

7. Жажда власти.

Речь идет о детях с так называемыми нарушенными привязанностями («Я никому не нужен, ну и не надо!»). Они научились выживать, нападая на всех, нарушая правила.

Ваши действия. Нужно завоевать авторитет: значимыми качествами для такого ребенка являются справедливость и сила. Когда ваш авторитет не вызывает сомнений, следует вовремя твердо сказать ребенку: «Я не позволю тебе это делать».

Вы можете получить помощь и поддержку психологической службы МАУ ДО ДДТ, обратившись по телефонам:

8-918-896-09-21 Фёдорова Елена Валентиновна (дети от 5 до 7 лет)

8-951-536-33-21 Оленичева Ольга Владимировна (дети от 7 до 18 лет)