



## КАК ПОМОЧЬ СПРАВИТЬСЯ СО ЗЛОСТЬЮ РЕБЕНКА

- **Помните, что вы — взрослый.** У вас уже есть навык сохранять самообладание. Ребёнок только учится этому — ему нужна помощь. Не заражайтесь и не заводитесь, так вы закрепляете модель реагирования злостью на злость.
- **Крепко обнимите ребёнка.** Тактильный контакт — проявление любви и защиты. Если ребёнок кричит и отказывается, продолжайте спокойно предлагать: «Давай я тебя обниму», «Давай я тебя пожалею».
- **Валидируйте чувства.** Проговорите состояние ребёнка: «Ты злишься, потому что...», «Ты сейчас зол из-за того, что...», «Я понимаю твою злость». Объясните, что испытывать негативные эмоции — это нормально.
- **Поговорите.** Когда ребёнок успокоится, проведите беседу: обсудите ситуацию, его чувства, ваши чувства, проблему, что можно было сделать, что предлагаете сделать в следующий раз. Обсуждение должно проходить наедине. Убедитесь, что находитесь на уровне ребёнка — например, присядьте на корточки, а не говорите с высоты своего роста.

 [ncu.by](https://www.instagram.com/ncu.by)

 [t.me/NCUofBelarus](https://t.me/NCUofBelarus)

 [facebook.com/NACBELARUS](https://www.facebook.com/NACBELARUS)

 Национальный центр  
усыновления МО РБ



## ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК АГРЕССИВНЫЙ



Национальный центр усыновления  
Министерства образования  
Республики Беларусь

**Агрессия** – это целенаправленное деструктивное поведение, которое причиняет вред объекту агрессии (физический ущерб или психологический дискомфорт).

## ПРИЧИНЫ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ:

- **Реакция на фрустрацию.** Ребёнок пытается преодолеть препятствие на пути к удовлетворению своей потребности.
- **Крайняя мера.** Ребёнок испробовал все остальные способы, не удовлетворил свою потребность и испытывает беспомощность.
- **«Выученное» поведение.** Ребёнок психует и злится, потому что копирует агрессивное поведение значимых взрослых, литературных и киноперсонажей, так как видит, что их действия привели к результату.

Восприятие и выражение злости — социальный паттерн. Дети учатся этому в ходе воспитания в семье, под влиянием культуры и опыта. Важно научиться правильно реагировать на детский гнев и объяснить ребёнку, как можно выражать злость экологично.



**ЧАСТЫЕ ДРАКИ, КОНФЛИКТЫ С ОДНОКЛАССНИКАМИ И УЧИТЕЛЯМИ — ЭТО ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИИ. С НИМИ МОЖНО И НУЖНО РАБОТАТЬ!**



## КАК ПРОЯВЛЯЮТСЯ ПРИСТУПЫ ЗЛОСТИ У ДЕТЕЙ

В зависимости от возраста дети выражают агрессию по-разному:

- до 1,5 лет: плач, укусы, швыряние игрушек;
- 1,5–5 лет: возможны вспышки ярости, физическое нападение на сверстника, крик, плач, топание ногами, валяние на полу, убежание, обзывательства;
- 5–7 лет: драчливость, истерики, оскорбления, игнорирование, порча имущества;
- младший школьный возраст: дразнилки, «лёгкие» нападения (толкнуть, отобрать рюкзак, кинуть чем-то), планирование мести, порча имущества, игнорирование просьб, слёзы;
- старший школьный возраст: физическая и вербальная агрессия, перенос агрессии на себя.

Как бы ребёнок ни проявлял злость, важно разобраться в причинах происходящего, решить конфликт здесь и сейчас и предотвратить агрессию в будущем.