

## ГАЙД «ПРИСТУПЫ АГРЕССИИ. ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?»



### 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, убегание, 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.

### ПОЧЕМУ РЕБЁНОК ЗЛИТСЯ

Причины детской агрессии так или иначе связаны с неудовлетворением базовой потребности. Психологи выделяют пять нужд ребёнка: в

уважении, в ощущении собственной значимости, принятии, связи с окружающими и безопасности.

Так, если он злится из-за того, что ему не купили желанную игрушку — потребностью может выступать не сама игрушка, а ощущение собственной значимости. Вероятно, с его мнением не посчитались и выбрали другую, неинтересную и некрасивую. В детском подсознании могло закрепиться: «Я недостаточно хорош для той игрушки», «Мама с папой не настолько меня любят, чтобы покупать ту игрушку», «Маме с папой не важны мои желания», «Меня не слышат, не ценят, не уважают, я плохой».

Психологи выделяют несколько возможных причин детской агрессии:

**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.

## **ЕСЛИ РЕБЁНОК АГРЕССИВЕН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, ДЕЙСТВУЙТЕ ТАК:**

**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.** Объятия помогут приступу агрессии сойти на нет. Тактильный контакт — проявление любви и защиты, в которых нуждается агрессивный ребёнок. 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.

**Не стыдитесь происходящего.** Если приступ злости у ребёнка случился в общественном месте, часто родителям становится стыдно перед окружающими. Родители начинают шикать на ребёнка: «Как тебе не стыдно, все смотрят» и больше думают о мнении других, чем о

состоянии ребёнка в этот момент. Постарайтесь абстрагироваться от общественного мнения и сконцентрироваться на том, что ребёнку сейчас плохо, ему требуется ваша защита и помощь.

**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.

## **КАК ПОМОЧЬ ПРЕДОТВРАТИТЬ АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

Вот профилактические меры:

**Проявляйте любовь.** Чем большей заботой и контактом окружён ребёнок, тем меньше ему приходится прибегать к негативным эмоциям для привлечения внимания.

**Никогда не поднимайте руку.** Психологи сходятся во мнении, что даже «несерьёзное» физическое наказание (например, шлепок по попе) может травмировать психику ребёнка и впоследствии привести не только к вспышкам агрессии, но и неумению отстаивать границы, страху перед окружающими и низкой самооценке.

**Соответствуйте своим же требованиям.** Если мама пытается объяснить недопустимость агрессии, а сама при этом кричит — слова расходятся с делом. Если папа говорит, что использовать нецензурные слова плохо, а сам ругается — у ребёнка в голове снова формируется неправильная картинка.

**Найдите, куда выплескивать энергию.** Полезно записаться на спортивные тренировки — спорт помогает избавиться от чрезмерной агрессии и навести порядок в голове.

**Используйте психологические упражнения.** Регулярно выезжайте в безлюдное место на природу, чтобы громко покричать в пустоту вместе с ребёнком — полезно для всей семьи. В домашних условиях можно порвать бумагу, побить грушу, избить подушку, поиграть с песком, водой — это экологичные способы выразить злость.