**Как вести себя с агрессивным ребенком**

 Какого-либо устойчивого определения агрессии ученые не выработали. Но любая мама и любой папа, наблюдая за поведением своих и чужих детей, вполне способны определить, когда ребенок проявляет агрессию. Другое дело, что не каждый из нас может при этом реагировать на ее проявления адекватно.

 Кстати, наиболее сильные проявления агрессии свойственны именно детям, причем младшего возраста. Обнаруживается она очень рано: уже в громком плаче грудного младенца любая внимательная мать уловит злые, возмущенные нотки. Малышу в чем-то отказали и это его сильно раздражает. Дети ранимы и беззащитны, их легко обидеть или обмануть и в большинстве случаев детская агрессия - всего лишь протест против поведения взрослых, отстаивание своих границ и прав. Детская агрессивность обычно нарастает на протяжении всего дошкольного возраста и только к семи годам (в норме) идет на спад. Психологи связывают это с тем, что к этому возрасту ребенок уже научается разрешать конфликты другими способами, у него уже появляется опыт «выпускания паров» в игровых ситуациях, они становятся менее эгоцентричными и лучше понимают чувства и поступки других людей. Но, повторяю, это - в норме. Если агрессивность вашего ребенка, как привычная реакция на препятствия и запреты не уменьшается, а только набирает силу, то есть повод для беспокойства. Очень многое в период детской агрессии (до 6-7 лет) зависит от реакции на нее родителей. И тут нашим малышам нужна скорее помощь и понимание, чем строгость и наказания за неприемлемое с точки зрения морали поведение.

Если вдуматься, то агрессивные дети невольно попадают в замкнутый круг. Как показали многочисленные исследования, причина такого их поведения - всегда недостаток внимания и понимания со стороны взрослых. Но своим поведением маленькие агрессоры только еще больше отталкивают от себя окружающих, а их неприязнь лишь усиливает протестное поведение ребенка. Ведь именно враждебное неодобрение окружающих, а вовсе не внутренние трудности в большинстве случаев провоцирует ребенка, возбуждая в нем чувство гнева и страха. На самом деле то поведение, которое мы называем асоциальным, является отчаянной попыткой маленького человека восстановить социальные связи. Ведь как правило, до вспышки явной агрессии ребенок выражает свою потребность в более мягкой форме, но мы, взрослые не видим, не слышим и не понимаем этого.

**Надо ли наказывать за агрессивное поведение?**

С одной стороны, данные исследований показывают (и наш житейский опыт говорит о том же), что если ребенку один раз удалось добиться агрессией того, что он хотел, взрослые уступили ему, то он и впредь будет прибегать к такому способу добиваться своего. Но и наказание за агрессию приводит к такому же результату - к ее усилению. После наказания ребенок, возможно, и перестанет, например, драться во дворе или портить вещи в доме (по крайней мере в присутствии того, кто может за это наказать), но эта загнанная внутрь агрессия обязательно проявится как нибудь еще: не дома, так в детском саду, не в виде драки, а в виде обидных прозвищ в адрес сверстников. Агрессия, наконец, может направиться на самого себя (так называемая аутоагрессия) в виде желания сделать себе больно, придумывания про себя всяких нелицеприятных историй и пр., и пр. То есть, наказания за агрессию не снижают, а наоборот, повышают ее уровень. Ведь если вдуматься, наказание - самый яркий пример, который только могут подать взрослые этой самой агрессивности, пример того, что она вполне годится в качестве меры воздействия. Американские психологи в 1994 году провели эксперимент, в котором пытались установить связь между шлепками, которыми родители награждали маленьких агрессоров и степенью проявления их агрессивности. Результат эксперимента был вполне прогнозируемым: дети, которых наказывали, вели себя гораздо агрессивнее со сверстниками в детском саду, чем те, которые не знали физического наказания.

Все вышесказанное вовсе не означает, что вы не должны реагировать на приступы агрессии ребенка. Тут вполне подходит так называемая «поведенческая терапия», правило «стимул - реакция». Пусть ребенок знает, что вам не нравится его поведение и вы оставляете за собой право лишить его, например, просмотра мультиков или похода в кафе или прогулки с друзьями. Но только это не должно звучать в директивной форме, объясните малышу, что любое его действие влечет за собой последствия, пусть он знает об этом. Но при этом не забывайте отмечать похвалой или поощрением любое достижение ребенка: помог другу, сразу послушался бабушку, сделал что-то хорошее и так далее.



И еще одно **важное правило**, которое должны знать родители ребенка, склонного к агрессии: ему необходимо разряжаться, необходимо научить его избавляться от накопившегося раздражения, дать ему использовать переполняющую его энергию в «мирных целях». Замечательный чешский психолог Зденек Матейчик сказал: «Если у мальчика нет возможности пинать мячик, он будет пинать других детей».

Необходимо, чтобы у вашего ребенка было как можно больше возможностей разряжать накопившуюся негативную энергию. Активным, склонным к агрессии детям создайте условия, позволяющие им удовлетворять потребность в движении. Это могут быть и групповые спортивные секции, и спортивный уголок дома, да и просто разрешение в определенном месте (в спортивном уголке, например) делать то, что хочется, лазить, прыгать, бросать мяч и пр. Как правило, агрессивные дети не умеют выражать свои чувства, они их подавляют, загоняют внутрь, не проговаривают, не пытаются понять. Результат - неизбежные срывы дома, на близких, в привычной обстановке, где ребенок привык расслабляться. Это не приносит ребенку облегчения, он чувствует себя виноватым, особенно если его за это наказали, отсюда еще большие срывы в дальнейшем, причем, следующий срыв будет еще более бурным и продолжительным. Предложите ребенку остаться одному в комнате и высказать все, что накопилось в адрес того, кто его разозлил. Дайте ему понять, что вы не имеете намерения подслушать под дверью и наказать его потом за произнесенные слова. Если очень много накопилось, разрешите ребенку побить подушку или диван, порвать газету, написать на бумаге все слова, которые хочется выкрикнуть, а затем порвать написанное. Можно еще посоветовать сыну или дочери в момент раздражения, прежде чем что-то сказать или сделать, несколько раз глубоко вздохнуть или сосчитать до десяти. А можно еще предложить нарисовать свой гнев, тогда он большей своей частью останется на бумаге. Способов много. Главное, не считать, что с вашим ребенком происходит что-то нехорошее, за что надо ругать и наказывать.

|  |  |
| --- | --- |
| **Помните: маленьким агрессорам  нужно ваше понимание,  совет, готовность помочь,  а не гнев и наказания.** | **http://86ds7-nyagan.edusite.ru/images/disney255.gif** |

**Игры для агрессивных детей**

Вашему вниманию предлагается **комплекс игр, направленных на:**

* снятие общей, коллективной, физической, вербальной агрессии и психо-физического напряжения;
* обучение сдерживанию импульсивных проявлений и выплескиванию накопившейся агрессии и гнева в приемлемой форме;
* преодоление упрямства, негативизма;
* психологическую разгрузку.

**Воробьиные драки (снятие физической агрессии)**

Дети выбирают пару и превращаются в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры (лечат «крылышки» и лапки у доктора Айболита). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.



**Минута шалости  (психологическая разгрузка)**

Ведущий по сигналу (удар в бубен и т. п.) предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется – прыгает, бегает, кувыркается и т.п. Повторный сигнал ведущего через 1–3 минуты объявляет конец шалостям.

**Добрые – злые кошки (снятие общей агрессии)**

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого лежит обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок заходит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, звук свистка) превращается в злющую-презлющую кошку: шипит и царапается. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «Сильнее, сильнее, сильнее…», – и ребенок изображающий кошку, делает все более «злые» движения. По повторному сигналу ведущего «превращения» заканчиваются, после чего в обруч входит другой ребенок и игра повторяется. Когда все дети побывали в «волшебном круге», обруч убирается, дети разбиваются на пары и опять превращаются в злых кошек по сигналу взрослого. (Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать сам ведущий.) Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети превращаются в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу.

**Каратист  (снятие физической агрессии)**

Дети образуют круг, в центре которого лежит обруч – «волшебный круг». В «волшебном круге» происходит «превращение» ребенка в каратиста (движения ногами). Дети, стоящие вокруг обруча, вместе с ведущим хором произносят: «Сильнее, сильнее, сильнее…», – помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию максимально интенсивными действиями.

**Боксер  (снятие физической агрессии)**

Это вариант игры «Каратист», и проводится он аналогично, но действия в обруче можно производить только руками. Поощряются быстрые, сильные движения.

**Упрямый (капризный) ребенок  (преодоление упрямства, негативизма)**

Дети, входящие в круг (обруч), по очереди показывают капризного ребенка. Все помогают словами: «Сильнее, сильнее, сильнее…». Затем дети разбиваются на пары «родитель и ребенок»: ребенок капризничает, родитель уговаривает его успокоится. Каждый играющий должен побывать в роли капризного ребенка и уговаривающего родителя.

**Упрямая подушка  (снятие общей агрессии, негативизма, упрямства)**

Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давайте прогоним упрямки». Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее!» Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают?» Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке», – отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения).

**Клоуны ругаются  (снятие вербальной агрессии)**

Ведущий говорит: «Клоуны показывали детям представление, веселили их, а потом стали учить детей ругаться. Сердито ругаться друг на друга овощами и фруктами». Обращается внимание на адекватное, сердитое интонирование. Дети могут выбирать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди «ругать» всех детей. Взрослый руководит игрой, сигналом объявляет начало и конец игры, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия. Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Ведущий говорит: «Когда клоуны научили детей ругаться, родителям это не понравилось». Клоуны, продолжая игру, учат детей не только ругаться овощами и фруктами, но и ласково называть друг друга цветами. Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и ласково называют друг друга цветами.

**«Жужа»  (снятие общей коллективной агрессии)**

Ведущий выбирает «Жужу», которая садится на стул (в домик), остальные дети начинают дразнить «Жужу», кривляясь перед ней.

*Жужа, жужа, выходи,*

*Жужа, Жужа, догони!*

«Жужа» смотрит из окошка своего домика, показывает кулаки. топает ногами от злости, а когда дети заходят за «волшебную черту», выбегает и ловит детей. Кого «Жужа» поймала, тот выбывает из игры (попадает в плен «Жужи»).

**Маленькое привидение  (обучение в приемлемой форме выплеснуть накопившийся гнев)**

Ведущий говорит:  «Будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только пошутить». Взрослый хлопает в ладоши. В конце игры привидения превращаются в детей.

**Брыкание (снятие психофизического напряжения)**

Ребенок ложится на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно он начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит «Нет», увеличивая интенсивность удара.

**Кукла «Бобо» (обучение в приемлемой форме выплеснуть накопившуюся агрессию)**

Когда ребенку удается выплеснуть накопившуюся энергию, он становится спокойным и уравновешенным. Значит, если дать ребенку выместить агрессию на какой-либо объект, часть проблем, связанных с его поведением, будет решена. Для этой цели используется специальная кукла «Бобо». Вы можете сделать ее сами, например из подушки: пришейте к старой подушке руки и ноги, сделанные из ткани, сделайте «лицо» – и кукла готова. Можно сделать ее более плотной. Для этого сшейте чехол продолговатой формы, прикрепите к нему «ручки», «ножки» и «лицо», набейте плотно ватой или песком и зашейте. Такую куклу ребенок может спокойно бить и пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Безболезненно выразив свою агрессию, ребенок становится более спокоен в повседневной жизни.

**Драка (обучение сдерживанию импульсивных проявлений)**

«Представь, что ты с другом поссорился. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохни, крепко-прекрепко стисни зубы, сожми как можно сильнее кулаки, до боли вдави пальцы в ладони, на несколько секунд затаи дыхание. Задумайся: а может, и не стоит драться? Выдохни и расслабься. Ура! Неприятности позади! Встряхни кистями рук. Почувствовал облегчение?»

**Уходи, злость, уходи! (снятие психофизического напряжения)**

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с криком: «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раскинув руки и ноги, и спокойно лежат, слушая спокойную музыку 3 минуты.