

Консультация

<http://www.newsko.ru/news/nk-2974218.html#page/2>

Не хочу дружить с тобой!

Забияки и драчуны есть в любом детском коллективе. На них жалуются воспитатели, от них страдают дети, с их родителями устраивают «разборки» мамы и папы обиженных малышей. О том, что такое детская агрессия и как родители могут помочь ребёнку справиться с ней, рассказала детский и подростковый психолог, психотерапевт Оксана Богомягкова.

Агрессия ребёнка – это способ выражения его эмоций, способ установления контакта.

До трёх лет проявление детской агрессии считается возрастной особенностью. Если ребёнок отбирает у детей формочки в песочнице, так это только потому, что его уровень развития речи не позволяет договориться со сверстниками.

Агрессия иллюстрирует психоэмоциональное состояние ребёнка. Ведь как дети себя чувствуют, так они себя и ведут. Если ребёнок ведёт себя плохо, значит, он и чувствует себя соответствующе.

При этом стоит различать ситуативную и личностную агрессивность. Ситуативная агрессия проявляется в особом случае: тебя бьют – ты защищаешься. А вот личностная агрессия подчиняет себе всю жизнедеятельность ребёнка и проявляется всегда и всюду.

У агрессии, тем более у детской, всегда есть причина, и её нужно понять, для того чтобы исправить ситуацию. Наиболее ожидаемы вспышки агрессии у детей из конфликтных семей; у детей, чьи родители находятся в состоянии стресса или хронической усталости; у детей, которые находятся под чрезмерной опекой; у детей, чьё внимание поглощено СМИ и социальными сетями; у детей, которые имеют негативный опыт общения.

Также родителям стоит обратить внимание на то, что причины агрессивного поведения всегда социальные. Агрессивность не передаётся по наследству. Источник агрессии – тот социум, в котором ребёнок живёт. Агрессивная позиция родителя (а это не только крики и физические наказания, но и скрытая агрессия в виде байкота, сарказма, ворчания и т. п.) формирует в детях эквивалент: агрессивно-защитный тип поведения.

Агрессия, как любое выражение эмоций, требует легализации: надо признать что «Я злюсь», выразить эмоцию раздражения с помощью слов или действий (рассказать о своей злости, нарисовать её, найти её в своём теле, задавшись вопросом «Где у тебя живёт твоя злость?», поколотить боксёрскую грушу или подушку, покидаться снежками и т. п.). Помните: чем больше вы утаиваете свою злость, чем дольше она в вас копится, тем более сильным будет «извержение вулкана». Детям, в силу возраста, ещё недоступны навыки саморегуляции, но родитель – это тот авторитетный взрослый, у которого ребёнок учится справляться со своими негативными эмоциями.

Важно понимать, что агрессивность не появляется внезапно и не исчезает сама собой.

Справиться с детской агрессивностью можно только устранив её причины. Здесь может потребоваться профессиональная психологическая помощь. И чем раньше родитель это осознает, тем лучше.