

## Существует два вида агрессии:

### «доброкачественная» и «злокачественная».

Первая появляется в момент опасности и носит оборонительный характер. Как только опасность исчезает, затухает и данная форма агрессии. «Злокачественная» агрессия представляет собой жесткость и деструктивность и бывает спонтанной и связанной со структурой личности.

## Существует 5 видов агрессии:

1. Физическая агрессия (физические действия против кого-либо)
  2. Раздражение (вспыльчивость, грубость)
  3. Вербальная агрессия (угрозы, крики, ругань и т.д.)
  4. Направленная агрессия (сплетни, злобные шутки)
  5. Ненаправленная агрессия (крики в толпе, топание и т.д.)
  6. Негативизм (оппозиционная манера поведения)
- Агрессивный ребенок, как и любой другой, нуждается в ласке и помощи взрослых, потому что его агрессия — это, прежде всего, отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг него события.

Такой ребенок часто ощущает себя отверженным, никому не нужным. «Как стать любимым и нужным» — неразрешимая проблема, стоящая перед маленьким человечком. Вот он и ищет способы привлечения внимания взрослых и сверстников. К сожалению, эти поиски не всегда заканчиваются так, как хотелось бы нам и ребенку, но как сделать лучше — он не знает.

## Возможные причины появления агрессии у ребенка:

1. Проявлению агрессивных качеств у ребенка могут способствовать некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга.
2. Просмотр агрессивных телепередач, компьютерные игры со сценами насилия.
3. Ссоры, конфликты, грубость в семье.
4. Регулярное проявление у родителей одного или нескольких из вышеуказанных видов агрессивного поведения.
5. Неразумные, не соответствующие возрасту требования, ограничения и наказания, накладываемые родителями по отношению к ребенку.
6. Строгое наказание, без проведения разъяснительных бесед, за любое проявление агрессивности у ребенка. В этом случае ребенок учится скрывать свой гнев в присутствии родителей, но это не гарантирует подавления агрессии в любых других ситуациях. Напротив такое поведение родителей возвращает, развивает в своем сыне или дочери чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы. Ведь всем известно, что зло порождает только зло, а агрессия — агрессию.
7. Пренебрежительное, попустительское отношение взрослых к агрессивным вспышкам ребенка также приводит к формированию у него агрессивных черт личности.
8. Недостаточное время, уделяемое родителями ребенку. Дети часто используют агрессию и непослушание для того, чтобы привлечь к себе внимание взрослого.
9. Ревность к другим детям.
10. Малыши, родители которых отличаются чрезмерной уступчивостью, неуверенностью, а иногда и беспомощностью в воспитательном процессе, не чувствуют себя в полной

безопасности и также становятся агрессивными.

11. Неуверенность и колебания родителей при принятии каких-либо решений провоцирует ребенка на капризы и вспышки гнева, с помощью которых дети могут влиять на дальнейший ход событий и при этом добиваться своего.

Только родители, которые умеют находить разумный компромисс, «золотую середину», могут научить своих детей справляться с агрессией.



## Шпаргалка для взрослых или правила работы с агрессивными детьми

1. **Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка.**
2. **Демонстрировать модель неагрессивного поведения.**
3. **Быть последовательным в наказаниях ребенка, наказывать за конкретные поступки.**
4. **Наказания не должны унижать ребенка.**
5. **Обучать приемлемым способам выражения гнева.**
6. **Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после фрустрирующего события.**
7. **Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.**
8. **Развивать способность к эмпатии.**
9. **Расширять поведенческий репертуар ребенка.**
10. **Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.**
11. **Учить брать ответственность на себя.**

*Однако все перечисленные способы и приемы не приведут к положительным изменениям, если будут иметь разовый характер. Непоследовательность поведения родителей может привести к ухудшению поведения ребенка. Терпение и внимание к ребенку, его нуждам и потребностям, постоянная отработка навыков общения с окружающими — вот что поможет родителям наладить взаимоотношения с сыном или дочерью.*

- Учитесь слушать и слышать своего ребенка
- Постарайтесь сделать так, чтобы только вы снимали его эмоциональное напряжение
- Не запрещайте детям выражать отрицательные эмоции
- Умейте принимать и любить его таким, каков он есть
- Повиновение, послушание и исполнительность будут там, где они предъявляются разумно
- К агрессивным проявлениям в поведении ребенка приводит агрессивность семьи

**Терпения  
вам и удачи,  
дорогие  
родители!**



## **Агрессия** **и** **правила работы** **с агрессивными детьми**





## Симптомы тревожности у ребенка

Ребенок стремится навести идеальный порядок во всем, например, складывает книги на полке строго по цвету или размеру, раскладывает игрушки в строго определенном порядке и злится, когда этот порядок нарушен.

Ребенок предпочитает перечитывать старые книги по несколько раз, пересматривать фильмы, отказываясь от всего нового.

Быстро утомляется от любого вида деятельности, устаёт от всего нового.

Легко берет вину на себя, во всех неудачах винит только себя, даже в тех, которые происходят с его близкими.

Если ребенок болел несколько недель, не посещал школу, а потом не хочет туда идти.

Во время выполнения задания очень сильно нервничает, уточняет задание, сравнивает свое задание с заданием одноклассников.

Легко сдается: если не смог сразу справиться с заданием, отказывается от его выполнения. Не напрягается, словно готов к неудаче.

## Виды тревожности:

### Личностная тревожность

- свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях.

### Ситуативная тревожность

- это тревожность, порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство.

## Профилактика тревожности (Рекомендации родителям)

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: "Многие ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!").
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.



## Типы тревожных детей

Самый болезненный тип – **невротики**. У детей-невротиков их тревожность выливается в соматические явления: заикание, ночной энурез, тики. При такой тяжелой форме тревожности необходимо обращаться за помощью уже не к психологам, а к психиатрам или неврологам. Очень важно дать таким детям выговориться, создать им атмосферу психологического комфорта и не заострять внимания на соматических проявлениях.

**Расторможенные дети** – эмоциональные, активные, прячут свои проблемы и страхи глубоко внутри, выставляя напоказ совсем другие эмоции. Самый простой пример – ученик, у которого что-то не получается с учебой, и поэтому он становится анти-лидером класса: плохо себя ведет, дерзит учителям и даже может стать клоуном, выставляющим себя на посмешище. За своей повышенной активностью он прячет страх, неуверенность.

Психологи рекомендуют помочь таким детям ощутить свою значимость, успешность. Если не получается с учебой, то стоит отдать такого ребенка в спортивную секцию. Спорт даст то, чего не может дать школа. Кроме того, на занятиях ребенок даст выход своей активности.

**Застенчивые дети** обычно тихие, спокойные, старательные в учебе. Они всего боятся: отвечать у доски, даже если все знают, общаться со сверстниками, незнакомых и даже знакомых ситуаций. Повышение голоса со стороны учителя может вызвать слезы. Такие дети нуждаются в помощи и поддержке, важно хвалить их и помогать находить выход из сложных ситуаций.

**Замкнутые дети** предпочитают свою собственную компанию любому коллективу. Они неприветливы и неотзывчивы, настороженно относятся ко всем окружающим, словно не ожидают от мира ничего хорошего. С детьми такого типа сложнее всего налаживать отношения, но это необходимо. Нужно найти тему, которая интересна замкнутому ребенку, и общения начинать с нее.

## **Шпаргалка для взрослых или правила работы с тревожными детьми**

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Демонстрируете образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.

### **Игры с тревожными детьми «ЗА ЧТО МЕНЯ ЛЮБИТ МАМА»**

Цель. Повышение значимости каждого ребенка в глазах окружающих его детей.

Содержание. Все дети сидят в кругу. Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любят родители и друзья. Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любят родители и друзья каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь. После этого целесообразно обсудить с детьми, приятно ли было им узнать, что все, что они сказали, другие дети запомнили. Дети обычно сами делают вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их. Примечание. На первых порах дети, чтобы показаться значимыми для других, рассказывают, что родители любят их за то, что они моют посуду, за то, что любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

#### **«НАСОС И МЯЧ»**

Цель. Расслабить максимальное количество мышц тела. Содержание. «Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем играющие меняются ролями.

#### **«СЛЕПОЙ ТАНЕЦ»**

Цель. Развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

Содержание. «Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет слепой. Другой останется зрячим и сможет водить слепого. Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку».

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.



## **Тревожность и правила работы с тревожными детьми**

