

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ. АГРЕССИВНЫЙ РЕБЕНОК



Часто можно услышать от родителей на консультации: «Почему ребёнок ведёт себя агрессивно со сверстниками: кусается, дерётся, отбирает вещи? Как его от этого отучить?»

Начнём с того, что понимается под словом агрессия (от лат. **aggressio** — нападение). В народе говорят: «Лучшая защита – это нападение». Стоит прислушаться к народной мудрости, чтобы разобраться в причинах подобного поведения своего ребёнка.

Чаще всего агрессивная энергия накапливается у людей по двум причинам: либо в ответ на агрессию более сильного в его адрес, либо из-за фрустрированной (неудовлетворённой) потребности.

Какие дети чаще всего становятся агрессивными? Это дети, пережившие глубокую обиду, душевную травму или нападение в прошлом (насилие со стороны сердитых, разгневанных взрослых), которые чаще от родителей слышат «нет», чем «можно» в ответ на свою просьбу. Кроме того назовем и другие причины:

### **Перевозбуждение.**

У детей часто бывают разбалансированы нервные процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга: когда такие дети устают, они не успокаиваются, а наоборот, их возбуждение начинает нарастать. От этого они устают ещё больше, и дело кончается срывом: истерикой, капризами, дракой, аутоагрессией (бьётся головой о пол или стену, кусает себя...). Если ребёнок склонен к перевозбуждению, все подвижные игры прекращайте не менее, чем за 1 час до сна. Ему не нужно также смотреть возбуждающие мультики, и играть в возбуждающие компьютерные игры. Такому ребёнку необходим достаточный (10-12 часов) ночной сон, обязателен дневной отдых и очень

полезен перед сном тёплый душ или ванна с ароматными успокаивающими травами.

### **Сниженная самооценка:**

раз я плохой, то я и веду себя как плохой. Такие дети крайне болезненно реагируют даже на мягкую критику. Она звучит для них как «ты плохой». Взрослым в таком случае нужно следить за своими словами. Нужно говорить не «Я тебя не люблю (терпеть не могу), когда так делаешь!», а «Мне очень плохо (я расстраиваюсь), когда ты так делаешь»; не «Ты всем мешаешь!», а «Знаешь, другим людям плохо от такого шума!».

То есть, реагировать не на личность, а на конкретный поступок и помочь ребёнку это понять, что он не плохой, а хороший, только иногда совершает такие поступки, от которых страдает сам и окружающие его люди.

**Реакция на запрет взрослых**, на ограничение личной свободы, на ситуацию, когда ребёнок не получает то, что ему нужно. Ребёнку нужно запрещать только то, что действительно нельзя, или опасно для жизни или здоровья. В других случаях нужно много раз подумать, прежде чем сказать ребёнку очередное «нет» и «нельзя». Ему нужно объяснять причину запрета, обосновывая её. Если желание ребёнка просто несвоевременно, можно предложить ему какой-нибудь компромисс («мы сделаем это, но позже»).

### **Недостаток внимания**

Дети, на которых не обращают внимания, которые испытывают недостаток любви родителей, или уважения со стороны других взрослых, своим поведением как бы говорят: «Ах, так? Вы меня не замечаете? Ну, я вам не дам о себе забыть!» Для них важен любой знак внимания, даже негативный. Поэтому, если Ваш ребёнок изо дня в день совершает такие поступки, за которые Вам приходится его наказывать, подумайте, а может быть, он таким образом привлекает Ваше внимание, сигнализирует Вам о том, что он есть, и ему плохо?