

Агрессивность детей дошкольного возраста.



Проявление агрессии в детстве не так уж сильно отличается от проявления агрессии во взрослом возрасте. Основным отличием, пожалуй, является неумение управлять своим гневом и злостью. Контролировать свои негативные чувства и импульсы помогает взрослый, путем наложения запрета на агрессивные выходки и режы, показывая личный пример выхода из сложной ситуации. Личный пример как взрослый реагирует и ведет себя в неприятной ситуации является основным образцом для подражания, по этому взрослый, который ведет себя грубо по отношению к окружающим, но требует от ребенка вежливости, всячески ему объясняет, как *надо* себя вести, потерпит неудачу, недаром говорится "лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать".

Крик, драки, обзывательство, непослушание – основной перечень проявления агрессии. Агрессия по своей сути является защитной реакцией на опасную среду. Собственно, природа дала живым существам не так много вариантов защиты от опасностей: ступор, бег, активные действия (агрессия). Ребенок, интерпретирующий ситуацию как опасную или враждебную, может решить, что нужно активно действовать и защищаться. Причина, по которой ребенок может так интерпретировать события его окружающие, в том, что он испытывает сильную тревожность.

Еще одним аспектом нарушения безопасности среды являются дефициты. Мы говорим о дошкольном возрасте, хотя пример, который приводится, подходит и для взрослых. Вдруг, послушный ребенок становится капризным и злым и видимой причины нет, чтобы злиться. Оказывается, малыш просто проголодался или испытывает другой сильный физический дискомфорт.

Так же имеет значение непоследовательность воспитания, когда запреты одного родителя отменяются другим. Отсутствие системы запретов как таковой. У ребенка пропадают ориентиры он не может выстроить своих границ и нарушает, не чувствуя, границ других людей. Это приводит к конфликтам со сверстниками и взрослыми, усиливает тревожность, ожидание нападения становится хроническим и непредсказуемым.

Обострение чувства тревожности происходит если в семье возникают частые или слишком бурные выяснения отношений, причем если конфликт скрыт от глаз ребенка это не дает гарантии, что малыш будет чувствовать себя спокойно. Общая атмосфера раздражения, подавленности, не любовь между значимыми близкими, невозможность изменить ситуацию также влияют на усиление тревожности и агрессивности детей, т.к. это является фактором небезопасности среды.

Работа с гневом и злостью, на сегодняшний день должна идти в комплексе по нескольким направлениям:

1. Воспитание. Прежде чем стать последовательными в воспитании необходимо разрешение конфликта между взрослыми. Здесь может быть необходима помощь семейного психолога, если психологические ресурсы членов семьи не доступны по каким-то причинам. Имеют значение также и личные образцы поведения, возможна помощь при индивидуальной консультации у психолога.

2. Помочь ребенку *осознавать* свои чувства. Проговаривать в минуты радости, грусти, удивления и гнева, что он чувствует, с чем это сейчас связано. Именно в режиме *здесь и сейчас*, чтобы ребенок учился понимать себя, отслеживать изменения настроения. Позже он научится понимать настроения других. Осознание злости, как правило снижает ее уровень. Когда ребенок говорит: "Я злюсь!" возможен диалог и своевременная помощь.

3. Полезные умения. Направить гнев на предмет. Уметь расслабляться. Игры снижающие агрессивность, творчество направленное на отреагирование злости : рисование тревоги, лепка из пластилина с последующим уничтожением, игра-драка с мягкими подушками с последующим расслаблением, игра с водой и песком (каша-малаша) или сделаем болото для лягушки (используются краски, которые перемешиваются как захочется), игра " погода моего настроения", какая погода у меня на душе сейчас, каков прогноз.

4. Сказка. Необходимо читать сказки, особенно детям 4-5 лет, старшим детям тоже. Подберите на тему злости, страха и тревоги несколько сказок. После прочтения каждой сказки сделайте акцент на том, какой выход из ситуации нашел герой, что или кто ему помог, чему учит сказка.