**Консультация для родителей**

**Агрессия** – это, любое активное физическое или вербальное (словесное) поведение человека (или другого живого существа), направленное на причинения вреда другому человеку или живому существу (например, животному) или даже самому себе.

**Вред** от неё может быть разный:

* физический (нанесение физических травм, увечий другому),
* моральный (унижение и оскорбление личности другого),
* материальный (причинение материального ущерба).

Агрессию различают **по видам**:

1. **Агрессия, как самоцель** (целью агрессии является причинение вреда).
2. **Агрессия, как инструмент достижения цели** (агрессия направлена на устранение причин, мешающих добиться цели).
3. **Агрессия, как механизм защиты от вредоносных факторов** **(**если на нас с вами давят обстоятельства, которые могут нам навредить, первое чувство которое возникает – это злость, как проявление агрессии. На самом деле – это защитный механизм, который является толчком к действиям по устранению вредоносного фактора). Сюда же можно отнести агрессию, как способ снятия нервно -психического напряжения (давит стрессовая ситуация, нервная система не справляется с перенапряжением и включается механизм защиты – лишнее напряжение сбрасывается в проявлении агрессии).

*Как Вы думаете какой вид агрессии проявляет ребенок по направлению к близкому взрослому?*

*Ответ: «Маловероятно, что ваш ребенок, хочет без какой-то видимой причины причинить вам вред. Если только в вашей семье это не является традицией. Ребенок может видеть агрессивные взаимоотношения родителей или родственников в семье и считать это нормой. Обычно преобладают два последних вида:* агрессия, как инструмент достижения цели; и агрессия, как механизм защиты от вредоносных факторов.

Агрессия может возникать спонтанно, а может **планироваться некоторое время.**

Уточним причины появления агрессии у ребенка:

1 вид (агрессия, как самоцель) возникает, как традиция (норма) поведения в семье.

2 вид (агрессия, как инструмент достижения цели) возникает, чтобы устранить препятствие на пути достижения цели.

3 вид (агрессия, как механизм защиты от вредоносных факторов) возникает, чтобы защитить себя от причинения вреда.

*Какой вид у ребенка может возникать спонтанно, а какой вид планируется некоторое время?*

*Ответ: «1 вид* *чаще бывает спонтанным, 2 вид может возникать спонтанно и быть спланированным, а 3 вид чаще возникает спонтанно».*

Если у ребенка возникла агрессия, то взрослый должен взять на себя ответственность и помочь ребенку справиться с этим чувством, а не отвечать агрессией на агрессию (не поддаваться стереотипу «агрессия порождает агрессию»).

**I шаг -нужно понять цель и мотив этой агрессии (К какому виду она относится?)**

**Если агрессия – это, самоцель** (агрессия, чтобы причинить вред другому лицу), то необходимо установить ТАБУ на агрессию (ТАБУ - это то, что никогда нельзя делать везде: в семье, в д/с и т.д.).

Психологи выделяют 4 ТАБУ:

1.Причинение вреда себе

2.Причинение другому лицу.

3.Порча продуктов деятельности другого человека.

4.Причинение вреда животному.

В первую очередь можно попробовать переключить внимание ребенка игрушкой или другим предметом, который будет интересен ребенку. Не стоит ругать ребенку сразу, так как это вызовет негативную реакцию (ребенок или сразу будет действовать наперекор; либо затаит обиду и позже осуществит свои агрессивные планы). Позже можно в спокойной обстановке обсудить правила поведения в группе (сюда относится и семья), установить табу. А вот уже за нарушения этих правил установить наказания (обсудить их вместе с ребенком). В данном случае, наказание следует сразу за нарушением правил. Детей дошкольного возраста психологи рекомендуют наказывать по принципу: минута наказания соответствует одному году (ребенку 5 лет-срок наказания равен 5 минут и не более того).

**Если** **агрессия – это инструмент достижения цели.** В этом случае нужно узнать, какая цель за этим стоит. А потом определить достигаема эта цель для вас или нет. Если нет пока, то попытаться договориться с ребенком об отсрочке её достижения или предложить равноценную альтернативу этой цели.

*Почему нужно стремиться удовлетворять потребности детей?*

*Ответ: «1. По возрастным особенностям в данном возрасте преобладает наглядно-образное мышление. Ребенок хочет видеть от родителей проявления любви к себе. 2. Все люди стремятся удовлетворить свои потребности, таким образом реализуя свою самость.*

*Психологи в определении человеческих потребностей придерживаются «Пирамиды Маслоу». Которая имеет свой порядок удовлетворения этих потребностей. Без удовлетворения нижних потребностей нельзя добиться удовлетворения высшей потребности.*

*Т.О. нам с вами надо знать, что мы у наших детей должны удовлетворить:*

*1.Физиологические потребности.*

*2. Потребность в защите (у ребенка не должно быть страхов).*

*3. Он должен принадлежать к группе, не быть одиноким (быть в семье, в коллективе детского сада).*

*4. Его должны уважать и признавать в группе (в семье, в группе детского сада).*

*5. Потребность в самоактуализации (самореализация, осознание ребенком, что «я могу»).*

*Давайте разберем их.*

*1-ю потребность мы своим детям помогаем удовлетворить? (Да)*

*2-ю ю потребность мы своим детям помогаем удовлетворить? (Не в достаточной мере, особенно если у ребенка возникают видимые проблемы). Мы транслируем детям свои тревоги своими внешними проявлениями, делимся опасениями. Ещё хуже начинаем программировать на будущее «Если ты будешь плохо учиться, то ….будет плохо. У ребенка страх, паника. А в будущем так и будет, так ведь «мама сказала».*

*3-ю потребность стараемся удовлетворять. Хотя встречаются родители, которые не принимают своих детей (хоть ребенок и живёт в семье, но его там не воспринимают как часть единой семьи, он одинок). Обычно это бывает, когда мама в разводе, а ребенок сильно похож на бывшего мужа. Другой вариант, когда происходит «несовместимость родителя и ребенка» (разные личности, не могут понять друг друга). Еще вариант, когда у ребенка какой-то «дефект» (не обязательно физического плана, например, ребенок не оправдал ожидания взрослого: «Хотели мальчика, родилась девочка» или наоборот. Мама хотела дочку «звезду», а дочка оказалась застенчивой, вся в мать. Обычно мы – родители, хотим исправить в детях те качества, которые не устраивают нас в нас самих.*

*4-ю потребность родители, даже самые любящие, часто не удовлетворяют. Они хотят, чтобы их дети были самыми лучшими и ровняют их конечно же на свой собственный идеал, который строиться на их опыте (на их мечтах о недостигнутом, на их грёзах, на их ошибках), не учитывая мнение ребенка. Если бы родители в своей жизни достигли то, чего хотят, то они бы может и не хотели, чтобы их дочь была фотомоделью, а сын предпринимателем. А дети страдают, их таких как они есть не уважают, не принимают, пытаются переделать.*

*Т.о. 5-ю потребность ребенок удовлетворить не может, если будет менять своё поведение, но не меняться внутренне. Или все силы ребенка уйдут на борьбу с родителями, на инструментальную агрессию, которой он добивается своей цели.*

**Если** **агрессия – это механизм защиты,** тонужно помочь ребенку справиться со всеми вредоносными факторами (внешними и внутренними). Вред могут принести не только конкретные люди, но и переживания, страхи, фобии.

*Что делать взрослому?*

*Ответ: «Нужно оградить детей от обидчиков, помочь разрешить внутренние конфликты (поговорить с ребенком о том, что его тревожит; рассказать ему об этом; поддержать в трудной для него ситуации)».*

Необходимо вместе с ребенком выработать стратегию защиты от этих вредоносных факторов (индивидуально в каждом конкретном случае).

**Если агрессия – это способ снятия нервно -психического напряжения.** Обычно эта агрессия возникает спонтанно и не имеет направленности на кого-либо. Нужно дать ребенку возможность её выплеснуть. Можно чуть скорректировать её проявление (крик, изо-деятельность, физическая активность и т.п.)

Но если проявления данной агрессии возникают слишком часто и приносят вред не только окружающим, но и самому ребенку (ребенок не может долго успокоиться, причиняя вред своему здоровью или другому человеку без видимой на то причины, то скорее всего у него нарушена работа нервной системы (отделов возбуждения и торможения), то лучше проконсультироваться с врачом - неврологом.

**Что ещё необходимо знать про агрессию?**

Ученые выявили причины возникновения агрессии:

1. Агрессия – врождённое явление, о чём свидетельствует поведение младенца, которой не умеет говорить, а показывает своим негодованием (начинает кричать, дрыгать ножками и ручками), что маме что-то надо изменить: накормить, поменять подгузник.
2. Агрессия-это приобретенное явление (агрессии дети научаются). Источник -общество: семья, средства массовой информации, окружающие люди.

Агрессии нельзя избежать или её нельзя уничтожить вообще. У неё есть положительные и отрицательные стороны.

*Что положительного в агрессии?*

1. Она помогает адаптации (помогает изменить под себя мир).
2. Агрессии не может быть без стимула (какого-то возбуждающего фактора внешнего или внутреннего) и энергии.

Агрессивный ребенок демонстрирует, что у него есть проблема, он «готов дать отпор» (он имеет высокий жизненный тонус), но не знает, как правильно решить эту проблему.

В агрессии нас с вами больше всего волнуют негативные поведенческие проявления (действия и слова, которые воплощают в себе агрессивные мысли, намеренья ребенка по отношению к другому человеку или даже к самому себе).

Родители часто пугаются, когда дети в этом возрасте говорят о своих суицидальных намерениях: «Я выброшусь из окна, что ты тогда будешь делать?» Это проявление агрессии. Направлена на родителя. Родителю нужно изменить отношение к ребенку. Больше уделять ему внимания.

*Какие проявления агрессии у ребенка вам встречались?*

Проявления агрессии: упрямство, стремление возражать, драчливость, вспыльчивость, негодование, ярость, гнев, желание унизить, оскорбить, нежелание понять интересы другого, завышенная самооценка, ругается, ворчит, кусается, царапается, плюётся.

Если у ребенка возникают проявления агрессии, то взрослый пытается определить цель и мотив.

Наблюдая за ребенком, взрослый отвечает на следующие вопросы:

1. На кого он нападает? (На более слабого?)
2. Как часто он это делает?
3. Нападает он первым или нет?
4. В каких обстоятельствах он это делает?
5. Провоцирует ли его кто-то в этот момент?

Взрослый (родитель, воспитатель), мы с вами можем посодействовать снятию негативных проявлений агрессии если будем знать факторы, влияющие на агрессивное поведение:

1группа - внутренние факторы: особенности нервной системы, темперамент, личностные качества.

2группа -внешние факторы: социальное воздействие, влияние окружающей среды и конкретной ситуации.

Если с факторами 1 группы трудно, что -то сделать, то факторы 2 группы можно регулировать правильным воспитанием – правильным поведением взрослого.

Причины агрессивности детей:

1. Эмоциональное неблагополучие ребенка в семье или в детском саду.

*Что будем делать? (Создавать эмоциональное благополучие)*

1. Особенности эмоционально-когнитивной регуляции поведения (сюда можно отнести детей у которых отстают тормозные процессы в головном мозге, это дети «гиперактивные» или дети с минимальной мозговой дисфункцией, которые не могут долгое время удерживать внимание)

*Что будем делать? (Принимать таких детей. Искать индивидуальный подход. Не давать им переутомляться, но разрешать им активное движение, которое напрягает взрослого, но без него они не будут усваивать информацию)*

1. Недостаточное владение социально приемлемыми способами разрешения конфликтных ситуаций.

*Что будем делать? Учить детей на собственном примере этим способам (договариваться, вступать в партнёрские отношения и не ущемляя интересы друг друга достигать своих целей).*

1. Использование в качестве образца для подражания агрессивных действий взрослых, сверстников.

*Что будем делать? На собственном примере показываем, как и когда надо проявлять агрессию, а когда не надо этого делать. (Спортсмену можно разозлиться и сделать рывок для достижения цели. Нападать на соседку тётю Клаву из-за того, что она ходит в очках или с палочкой нельзя)*

1. Косвенная стимуляция агрессивности через СМИ.

*Что будем делать? Исключить чрезмерное увлечение телепередачами. Контролировать по возможности их содержание. Обсуждать с ребенком увиденное, чтобы понять правильные у него представления об увиденном.*

1. Перекос в стиле воспитания (гиперопека или гипоопека). Есть родители, которые чрезмерно опекают от всех неприятностей своих детей. Есть родители, которые вообще не интересуются внутренним миром ребенка.

*Что будем делать? Менять стиль воспитания и помнить, что всё хорошо в меру.*

1. Повышенная тревожность, низкий уровень развития игровых и коммуникативных навыков.

*Что будем делать? Развивать навыки и снимать тревожность.*

1. Неразрешенные конфликты.

*Что будем делать? Помогать ребенку решать конфликты.*

1. Соматические заболевания и заболевания головного мозга.

*Что будем делать? Лечить. Осуществлять профилактику: закаливание, создание спец. Условий.*

**Вам родители и педагоги рекомендую:**

1. **Устанавливать чёткий запрет (ТАБУ) на агрессивное поведение, систематически напоминать о нём и дома и в детском саду.**
2. **Обучать детей различным приемлемым способам выражения гнева (изо деятельность, физическая активность, направленная в спорт или танцы и т.п.)**
3. **Сдерживать агрессивные порывы ребенка непосредственно перед их проявлением (остановить, занесенную для удара руку, окликнуть его)**
4. **Обучать распознаванию эмоционального состояния своего и окружающих.**
5. **Устанавливать единые требования к ребенку.**
6. **Наказания должны быть последовательными, за конкретные поступки, но не унижающими ребенка. При наказании не использовать физическую силу, так как закрепляется агрессивное поведение. Обязательно объяснить ребенку за что его наказали. Наказываем изменением тембра голоса. Вербальный и невербальный язык должны совпадать (нельзя ругать ребенка ласковым тоном). Наказание должно продолжаться -1 минута на 1 год жизни ребенка (ребенку 4 года – наказываем 4 минуты).**

**Способы избавления от негативных эмоций:**

1. Медленно посчитать до 10 и обратно.
2. Встать под душ.
3. Слепить, что-нибудь из пластилина.
4. Сделать фигуру из объемной мозаики.
5. Взрослым можно заняться шитьём, вышиванием или вязанием на спицах.
6. . Разорвать старую газету на множество кусочков.
7. Сильно сжать кулаки, а затем медленно разжать их.
8. Сжимать и разжимать эспандер или резиновый мячик в руке.
9. Маленькими глотками выпить стакан воды, сока или компота.
10. Потанцевать под музыку (как кому нравиться, в хаотичном направлении).
11. Побоксировать с подушкой (с набитой спортивной грушей).
12. Высказать свои чувства вслух.
13. Написать о своих чувствах письмо (дети могут попросить родителей или нарисовать).
14. Попросить помощи.
15. Подумать о чём-нибудь приятном.