

Муниципальное казенное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
Искитимского района Новосибирской области

633227, Новосибирская область, п. Чернореченский, ул. Кооперативная, 5
тел. 8-383-43-68-543, e-mail: cptpk544@mail.ru

Родительское собрание:
**«Агрессивный ребенок.
Как понять и помочь?»»**

Агрессия и агрессивность?

Агрессия — это конкретное действие или состояние, направленное на причинение физического или психологического вреда другому человеку, группе людей или самому себе. Это поведенческий акт, который может быть открытым (драка, крик, оскорбление) или скрытым (пассивная агрессия, манипуляции).

Агрессивность — это устойчивая черта личности, предрасположенность к агрессивному поведению, склонность реагировать на раздражители враждебно. Она проявляется в готовности человека использовать насильственные средства для достижения своих целей, а также в склонности интерпретировать поведение других как враждебное.

Агрессивное поведение — это действия, направленные на причинение физического или психологического вреда другим людям, животным или даже неодушевлённым предметам.

Главные отличия:

Агрессия:

это действие

часто ситуативна и кратковременна

не всегда связана с агрессивностью личности

Агрессивность:

внутренняя склонность

более стабильна

не всегда проявляется в открытых агрессивных действиях

Разница возрастов

- * **Младший школьный возраст (6-10 лет):** часто агрессия носит импульсивный, телесный характер (толкнул, обозвал, замахнулся). Ребенок плохо контролирует свои эмоции. Часто это способ защитить свои границы или реакция на хроническое переутомление.
- * **Подростковый возраст (11-15 лет):** агрессия становится вербальной и ментальной (сарказм, бойкоты, хамство, крики "Не лезь в мою жизнь!", уход в себя). Подросток борется за свою независимость. На любой контроль - проявление бунта.

Причины агрессии

- * Страх и незащищенность
- * Физиологическое и эмоциональное истощение
- * Семейные факторы
- * Фрустрация
- * Недолюбленность и дефицит внимания

Правило пяти НЕ

- * НЕ кричите в ответ
- * НЕ читайте нотаций в момент бури
- * НЕ запрещайте злиться
- * НЕ наказывайте физически
- * НЕ стыдите при посторонних

Алгоритм действий в момент вспышки агрессии:

- * остановить опасное;
- * оставить себя спокойным;
- * назвать чувство;
- * установить границу;
- * возвратиться к разбору позже.

**ВАЖНО! Работает, только если применять его
спокойно и регулярно.**

Игры и техники против гнева

(для домашнего использования)

- * **«Лимон»:** сжать кулаки, как выжимаем лимон — сильно-сильно, потом разжать. 5 раз. Тренирует умение «собрать и отпустить» напряжение.
- * **«Гневная подушка»:** отдельная подушка, по которой можно бить и «кричать» в нее.
- * **«Дыхание по квадрату»:** глубокий вдох на 4 счёта, задержать дыхание на 4 счёта, медленно выдохнуть на 6 счетов. Повторить 3-5 раз.
- * **Прогрессивная мышечная релаксация.** Последовательно напрягать и расслаблять группы мышц (ступни, икры, бёдра, живот, кулаки, плечи, лицо).
- * **«Мешок жалоб»:** ребёнок может написать сам или с вашей помощью всё злующее на бумажку и порвать её.
- * **«Словарь чувств»:** повесьте лист с лицами (злой, грустный, обиженный, радостный) — ребёнок утром и вечером показывает, что чувствовал.
- * **«Тайм-аут тишины»:** не наказание, а угол с подушкой и книгой, куда можно прийти самому успокоиться.
- * **Творчество.** Рисование, лепка, создание коллажей.

Профилактика - что делать в повседневной жизни

- * Исключите агрессию из семейной модели
- * Снижайте информационный шум
- * Соблюдение режима дня и питания
- * Спорт и активные игры
- * Замечайте хорошее
- * Дарите безусловное внимание

Помните! Ребенок больше всего нуждается в вашей любви именно тогда, когда меньше всего её заслуживает своим поведением.

Тревожные признаки (когда нужен специалист):

- * агрессия без причины и ежедневно;
- * жестокость к животным;
- * самоповреждения;
- * вспышки после 7-8 лет не ослабевают;
- * ребёнок замкнулся, боится идти в школу.

! Обратитесь к школьному психологу — он поможет определить, нужна ли консультация детского специалиста!

Практическая часть

Как правильно отвечать на агрессию?

Ситуация / Фраза ребенка	Как НЕ надо отвечать ❑	Как нужно ответить (Пример фразы)
Ребенок кричит: <i>«Ненавижу вас! Вы плохие!»</i>	«Ах ты неблагодарный! Быстро в свою комнату!» (Взаимная агрессия)	«Ты сейчас очень сильно злишься и обижен на нас. Но говорить в таком тоне я не позволю. Давай остынем и поговорим».
Подросток хамит: <i>«Отстань от меня! Не лезь в мою жизнь!»</i>	«Пока ты живешь в моем доме, будешь делать то, что я скажу!» (Подавление силой)	«Я вижу, что тебе сейчас тяжело и ты раздражен. Я отойду, но я рядом и готов выслушать, когда ты будешь готов».
Ребенок 6-9 лет замахивается или дерется	Шлепать в ответ, кричать: «Я тебе сейчас так врежу, будешь знать!»	Перехватить руку (мягко, но твердо): «Бить меня / сестру нельзя. Стоп. Если ты злишься — потопай ногами или порви этот лист».
Подросток оскорбляет: <i>«Вы дураки / ничего не понимаете!»</i>	«Как ты разговариваешь матерью/отцом?! Рот закрой!»	«Мне очень больно и неприятно слышать такие слова от тебя. Я не буду продолжать разговор в таком ключе. Обсудим это спокойно позже».