

Бюджетное учреждение  
«Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»  
города Омска

**Единая служба**



поддержки семей, имеющих детей  
города Омска

**Альманах**  
**«ТЕРРИТОРИЯ УСПЕШНОГО РОДИТЕЛЬСТВА»**  
(методические рекомендации)

**ВЫПУСК 25**

# Детская агрессивность



Детская агрессивность – явление нормальное, связанное с психологическими особенностями каждого возраста. Родителям следует разбираться в этих особенностях, чтобы агрессивность не стала устойчивой личностной чертой. Родители и педагоги агрессивным чаще называют ребенка, который дерется, угрожает, причиняет боль другим детям и взрослым. Специалисты же склонны разделять такие понятия, как агрессивное поведение ребенка в той или иной ситуации (естественное для данного периода развития и становящееся приемлемым при правильной реакции родителей) и агрессивный ребенок (агрессивность как устойчивая черта личности).

Агрессия представляет собой активную форму выражения эмоции гнева, которая проявляется через причинение ущерба человеку или предмету.

### **Основные причины появления гнева и агрессии.**

#### **1. Боль.**

Многие мамы сталкиваются с этим явлением, когда делают в поликлинике детям первые прививки. Боль является врожденным пусковым механизмом гнева и агрессивного поведения. Переживание гнева создает побуждение к действию. Будет ли это действие агрессивным, зависит от ряда причин: индивидуальных особенностей ребенка (возбудимости нервной системы), особенностей ближайшего социального окружения.

#### **2. Физический дискомфорт.**

При голоде, усталости и стрессе порог гнева также снижается.

#### **3. Ограничение физической свободы.**

Уже 4-месячный ребенок, если ему не давать некоторое время шевелить руками, реагирует гневной мимической реакцией.

#### **4. Психологическое ограничение.**

Когда ребенок понимает, что такое запрет и последствия его нарушения, может возникнуть гнев как реакция на различные запреты.

#### **5. Неправильные и несправедливые поступки окружающих.**

Если ребенок интерпретирует поступок другого человека как несправедливый, он возлагает на этого человека вину, и данный поступок вызывает агрессию.

#### **6. Препятствия в достижении цели.**

У детей дошкольного возраста чаще всего возникают гневные реакции из-за вмешательства в их игру.

### **Проявления гнева и агрессии.**

Проявления гнева и агрессии бывают мимическими (выражение лица), поведенческими (действия и поступки), вербальными (слова). Родителям необходимо знать данные особенности у детей раннего возраста, чтобы определять, какую эмоцию переживает ребенок и научить его выражать гнев в социально приемлемых формах.

Мимическое выражение гнева включает в себя характерные сокращения лобных мышц и бровей: брови опущены и сведены, кожа лба стянута. Способность к контролю над данным компонентом гневной мимики появляется с конца первого года жизни как результат развития мозга, научения и социализации (подражания и подкрепления). Глаза ребенка, испытывающего гнев, сужаются, взгляд фиксируется на источнике раздражения. С возрастом ребенок учится отводить

взгляд, чтобы скрыть выражение гнева. Рот в гневе распрямляется, губы сжимаются и могут слегка выпячиваться. Дети постарше часто стискивают зубы.

На поведенческом уровне можно выделить позу, жесты и действия. В гневе общее напряжение тела как бы демонстрирует готовность к нападению. Голова немного опущена, плечи слегка приподняты, руки могут быть сжаты в кулаки, ноги немного согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед или в сторону раздражителя. Жесты гнева представляют собой сжимание и разжимание кулаков, угрожающее манипулирование предметами и движения руками (как бы подготовка к удару). Действия гнева могут быть разнообразными. Физическая агрессия (нападение) представляет собой использование физической силы против другого человека или объекта. Прямая агрессия непосредственно направлена против раздражителя (человека или предмета). Косвенная агрессия – это действия, которые направлены окольным путем на другое лицо (злобные действия, шутки), а также ненаправленные и неупорядоченные действия (взрывы ярости, крик, топание ногами, стучание кулаком по столу). Инструментальная агрессия является для ребенка средством достижения какой-либо цели. Враждебная агрессия имеет целью причинение вреда объекту агрессии. Аутоагрессия проявляется в самообвинении, причинении себе вреда.

Вербально гнев может быть выражен как через форму (ссора, визг, крик), так и через содержание (угроза, ругань). При этом наиболее информативным является не содержание речи, а ее эмоциональная окраска.

### **Значение гнева и агрессии.**

Гнев и агрессия необходимы для психического и физического здоровья человека. Люди, постоянно подавляющие свой гнев, более подвержены психосоматическим заболеваниям. Гнев мобилизует энергию, вселяет уверенность и повышает способность к самозащите. Взрослому человеку гнев помогает отстаивать свои права и психологическую целостность. В ситуации угрозы помогает умеренное чувство гнева и дозированная демонстрация агрессивности. Подавление гнева и агрессии или запрет на них может нарушить адаптацию человека. Агрессия (в основном вербальная) может быть конструктивной, когда человек искренне выражает свои чувства, сохраняя над ними контроль. Человек должен показать окружающим, как он воспринимает данную ситуацию, какие чувства она у него вызывает и почему. Такое выражение агрессии дает возможность открытого общения и служит укреплению межличностных отношений. Проявления же неадекватного гнева приводят к нежелательным последствиям.

### **Причины формирования агрессивности.**

В течение первых двух лет редкие периоды агрессивности детей можно считать нормальными. По мнению многих специалистов, до 3 лет ребенок еще не проявляет значительной агрессивности, при условии, что его этому не учат.

По мере взросления детей отмечается устойчивость выраженности агрессивности, то есть агрессивный ребенок, скорее всего, вырастет агрессивным взрослым. Это означает, что уровень агрессивности является врожденной характеристикой человека, которая становится устойчивой личностной чертой при наличии ряда закрепляющих агрессию факторов – культурных, семейных, индивидуальных. Социальная среда больше воздействует на формирование

агрессивности ребенка, чем врожденная предрасположенность. Чем старше ребенок, тем большую роль в его поведении играет среда воспитания:

1. Эмоциональные отношения в семье, принятые формы поведения (негативизм матери, ее отчужденность, критика ребенка, равнодушие, ревность к брату или сестре). У агрессивных родителей, как правило, вырастают агрессивные дети.

2. Реакция родителей на различные действия ребенка (терпимость к проявлению агрессии, поощрение такого поведения).

3. Принципы воспитания (суровость дисциплинарных воздействий – физическое наказание, унижение, игнорирование). Зачастую агрессивность мальчиков поощряют папы, испытывающие страх, что сын не вырастет настоящим мужчиной.

4. Личностные особенности мамы и ребенка (чаще несовпадение их темперамента). Если мама борется с природной активностью ребенка как с непослушанием, это, скорее всего, вызовет агрессивную реакцию у ребенка. Если мама считает ребенка медлительным и заторможенным, раздражается и упрекает его, это также может стать причиной агрессивности малыша.

### **Агрессивность детей 0-12 месяцев.**

В большинстве случаев агрессивность младенцев является реакцией на отношение к нему мамы, ее настроение и возбудимость. Если мама испытывает раздражение и злость, то ребенок это чувствует и соответственно реагирует, всем существом показывая, что ему некомфортно и плохо с мамой.

У только что родившегося ребенка уже можно определить состояние, когда он доволен или недоволен. Недовольство проявляется в крике, движении тела, выражении лица. В 2 месяца жизни эмоция гнева легко выделяется из общего состояния недовольства. По мимике можно сказать, что младенец злится. Когда ребенок становится старше и овладевает своим телом, мимика сопровождается действиями – движениями рук и ног. Например, в 6-7 месяцев на попытки мамы закапать капли в нос ребенок может отталкивать ее руку, выворачиваться, кричать. В более старшем возрасте добавляется бросание и пинание игрушек, а также другие демонстративные формы поведения.

*Кусание груди.* Причины укуса могут быть разными. Если у малыша режутся зубки, и в момент кормления зуд усиливается, он рефлекторно стискивает то, что находится во рту (сосок). Если во время кормления молоко поступает плохо, ребенок сердится и кусает от злости. Ребенок может сердиться, если мама неудобно держит его на руках. Следует также помнить, что младенец постоянно учится, и укус может быть одним из способов взаимодействия с мамой как основной частью большого мира. От реакции мамы будет зависеть, сохранится такой способ общения или нет. Маме рекомендуется эмоционально готовиться к кормлению, прикладывать ребенка к груди в спокойном состоянии. Нельзя допускать, чтобы ребенок кусал грудь. В такие моменты мама должна слегка вскрикнуть (ей же больно), посмотреть ребенку в глаза, четко и твердо сказать, что маме больно, что делать так нельзя, а затем забрать грудь. После трехминутного перерыва грудь можно дать снова. У ребенка должна усвоиться последовательность - кусаю - мама вскрикивает от боли - грудь забирает. Соответственно, грудь кусать нельзя, а то ее не будет. Не нужно ругать ребенка, стыдить его, угрожать. Слишком эмоциональная негативная реакция мамы может

испугать ребенка. Процесс кормления очень важен для эмоционального развития малыша и должен быть приятен обеим сторонам.

*Гневные реакции.* Если мама сама начинает злиться в ответ на агрессию ребенка, повышает голос, ребенок сердиться еще сильнее. Обычно мама берет верх, используя наказание. Ребенок может испугаться от неожиданности и притихнуть. Но если мама будет использовать это часто, то ребенок привыкнет и перестанет реагировать, а маме придется использовать еще более угрожающие методы. В ситуации непослушания ребенка, самое разумное, что может сделать мама, это объяснить малышу последствия его поступка; взять ребенка на руки и постараться отвлечь. Маме не следует бояться, что ребенок не поймет ее слов. Можно дать ребенку возможность удовлетворить свое любопытство, при этом страхуя его. При возникновении гневной реакции на одевание лучшим средством является спокойный голос мамы и отвлечение внимания ребенка от самого процесса одевания.

### **Агрессивность детей 1-2 лет.**

На втором году жизни ребенок не только осваивает окружающий мир, но и интересуется установлением контактов с людьми, усваивает основные правила поведения. В этот период остро встает вопрос дисциплины.

У годовалого ребенка наиболее часто вызывают агрессию препятствия к достижению цели и запреты. Родители сердятся на любознательного малыша, называют его «вредным» и «настырным», нередко наказывают физически. Однако ругань и физическое наказание редко приносят желаемый результат. На самом деле подобный способ решения проблем является проявлением родительского бессилия, и дети это рано понимают. После вспышки злости и физического наказания у родителей зачастую возникает чувство вины перед ребенком и желание ее загладить. Мама может позволить ребенку наказать себя: явно – например, позволив безнаказанно ударить себя игрушкой; неявно – снисходительно относясь к непослушанию и капризам ребенка в иной или аналогичной ситуации. Все это создает непоследовательность воспитательных действий, и ребенок не может понять, почему в одной и той же ситуации мама реагирует по-разному. Такие дети не усваивают норм поведения и из-за внутренних противоречий чаще склонны к агрессивному поведению.

### **Воспитание самоконтроля и дисциплины у детей 1-2 лет.**

Умение сдерживать гнев и агрессию является одним из основных социальных правил и задач воспитания. Ребенок должен учиться этому с рождения, и введение запретов представляет собой первый этап воспитания самоконтроля. Рекомендуется соблюдать несколько правил введения запретов:

1. Запретов должно быть немного. Родителям необходимо определить 5 основных запретов из разряда того, что опасно для жизни и здоровья ребенка. Остальные предметы нужно либо убрать на время из поля зрения, либо сразу учить правильному использованию их и правильному отношению к ним.

2. Выполнения запретов нужно требовать всегда, независимо от настроения родителей.

3. Запреты необходимо снимать и менять в зависимости от возраста и уровня самостоятельности ребенка.

В процессе обучения ребенка адекватному реагированию на запреты сначала

необходимо сочетать слова с физическим ограничением (например, сказать «нельзя» и отвести ребенка от опасного места), пока ребенок не научится реагировать только на слова.

Если у мамы все же возникает срыв, лучшим выходом из этой ситуации является проговаривание ребенку своего состояния. При этом не следует обвинять ребенка, мама должна говорить лишь о себе, своих чувствах и поведении ребенка. Например, «Я очень рассердилась, я устала, твое (проговаривается поведение ребенка) вызывает во мне (проговариваются чувства мамы), мне это (проговаривается отношение), я хочу, чтобы (проговариваются желаемые отношения и поведение). Такой подход предотвращает возникновение чувства вины перед ребенком и не приводит к непоследовательному воспитанию. Высказывание своих чувств снимает эмоциональное напряжение у мамы. Однако бывают ситуации, когда реакция мамы должна быть очень быстрой, и она не успевает собраться с мыслями, чтобы все объяснить малышу. В таких случаях допустимо шлепнуть ребенка. Ему будет понятна реакция мамы на случившееся, и инцидент будет исчерпан. Этот способ более безопасен, чем если мама будет сдерживаться до последнего, стараясь говорить спокойным голосом. Такой маме достаточно небольшого толчка, чтобы обрушить на малыша гнев, который неравноценен совершенному проступку.

Бить маленького ребенка по рукам нельзя, так как малыш в возрасте 1-2 лет исследует мир с помощью двух основных органов – рук и языка, и родители могут нарушить эмоционально-познавательный процесс, закрепить страх перед познанием нового, страх проявления инициативы.

### **Агрессивность детей 2-3 лет.**

Если детям не хватает эмоционального контакта с мамой, они находят другой способ привлечения внимания и совершают действия (чаще агрессивные), на которые мама будет вынуждена среагировать. В таких ситуациях происходит закрепление агрессивного поведения.

Если детей постоянно обижает один и тот же ребенок, естественной реакцией мам является раздражение. Иногда оно переносится на собственного ребенка, который по-прежнему играет с обидчиком и не способен постоять за себя. Это, в свою очередь, тоже может провоцировать агрессивное поведение ребенка.

### **Воспитание самоконтроля и дисциплины у детей 1-2 лет.**

Когда маленький ребенок впервые произносит нецензурное слово в присутствии родителей, они редко бывают готовы к этому и часто реагируют смехом. Это способствует закреплению поведения ребенка. Запреты в таких случаях не действуют. Родители должны сдерживать свои реакции на ругательства и серьезно сказать малышу, что это плохие слова и многим людям они очень не нравятся. Если в семье такие слова не употребляют, интерес к ним у ребенка постепенно пропадет.

В этом возрасте родители также должны быть готовы к тому, что ребенок будет осваивать активные физические способы взаимодействия (толкаться, пинаться, кусаться, драться), и само по себе это не означает, что он вырастет агрессором.

Необходимо тщательно понаблюдать и проанализировать причины агрессивного поведения ребенка.

Перед обучением родители должны четко сформулировать, как должен вести себя ребенок в различных ситуациях, чему могут они научить ребенка, чтобы его поведение соответствовало желаемому.

После этого нужно определить, в каких конкретных ситуациях можно отрабатывать навыки социально приемлемого поведения.

При обучении своего ребенка вербальному способу выражения своего недовольства, нужно сделать, чтобы этот способ был понятен и обидчику. Иначе ребенок, увидев, что способ не работает, будет поступать по-прежнему агрессивно.

Во время обучения маме нужно находиться рядом с ребенком, чтобы быстро реагировать на ситуацию и предупреждать появление деструктивного поведения: отвлечь, предложить другую игрушку, изменить место игры, поменяться игрушкой, поиграть вместе с ребенком, настоять на возвращении отнятой игрушки. Правильное поведение ребенка необходимо закреплять: обнять, побыть рядом, поддержать своей любовью и вниманием.

Пока ребенок находится в возбужденном, агрессивном состоянии, с ним лучше не беседовать – слова будут восприняты как проявление недоброжелательства, и агрессивность может усилиться. Когда ребенок спокоен и готов к разговору, он обычно очень серьезно относится к словам мамы и постепенно понимает правила поведения, о которых ему говорят.

Для ребенка 1,5-2 лет защита своей собственности – нормальное явление. Если мама будет заставлять ребенка отдавать игрушки другим детям по их требованию, это только усилит враждебность ребенка ко всем людям. Если в группе один ребенок постоянно обижает другого, лучше их на некоторое время развести и отвлечь. Обидчика можно включить в игру со старшими детьми, которые умеют за себя постоять.

При систематическом обучении ребенка проявлению доброжелательства, к 3 годам дети научатся получать удовольствие от совместных игр со сверстниками и обмена игрушками.

### **Игры и упражнения для коррекции агрессивности.**

#### **1. Перенос агрессии на неодушевленный объект.**

С этой целью можно использовать большую мягкую игрушку, подушку. Придумайте игрушке имя, удобное для произношения маленькому ребенку. Познакомьте ребенка с этой игрушкой и объясните ему, что папу и маму бить нельзя, а Бобо всегда будет рад подраться. Следите, чтобы агрессия ребенка направлялась сразу на игрушку, а не людей.

Позвольте ребенку яростно рвать бумагу, резать пластилин, совершать безобидные разрушительные действия, которые в приступе агрессии ребенок может делать даже с наслаждением. Можно использовать резиновые игрушки, каучуковые шарики (для бросания в тазик с водой), подушки, поролоновые мячи, мишень с дротиками, стаканчик для крика, кусок маленького бревна, игрушечный молоток и др. После этого полезны успокаивающие занятия, типа игры с песком, водой и (или) релаксация.

#### **2. Игры с водой и песком.**

Наливание и выливание в емкости. Переливание, пересыпание из одной емкости в другую, из маленькой емкости в большую. Игры с ситом, губкой. Игры с тонущими и не тонущими в воде предметами.

3. Лепка из глины и пластилина.
4. Подвижные направленные игры.
5. Релаксация.

Агрессивным детям свойственны мышечные зажимы, поэтому для них будут полезны любые релаксационные упражнения. Для того, чтобы приучить ребенка в неприятной ситуации не стискивать челюсти, а расслаблять мышцы лица, можно использовать релаксационные упражнения, предложенные К.Фопелеш.

«Теплый, как солнце, легкий как дуновение ветерка»: дети с закрытыми глазами представляют себе теплый чудесный день: над их головами проплывает серое облачко, на которое они поместили все обиды. Яркое голубое небо, легкий ветерок, ласковые лучи солнца помогают расслабить мышцы не только лица ребенка, но и всего тела.

«Улыбка»: вдыхая воздух и улыбаясь лучу солнца, дети становятся чуть-чуть добрее.

Лучше всего релаксацию проводить под музыку.

6. Произвольное чередование покоя и двигательной активности.
7. Игровой массаж с озвучиванием действий.  
Руки, ноги и плечи массируются с помощью мячей-ежиков.
8. Рисование красками.

Особенно эффективно снимает напряжение рисование пальцами, на большом листе бумаги.