

Памятка для родителей по профилактике агрессии у детей

*Егорова Мария Александровна,
педагог-психолог*

Часто от взрослых можно услышать: «Почему ребёнок ведёт себя агрессивно со сверстниками: кусается, дерётся, отбирает игрушки? Как его от этого отучить?»

Начнём с того, что понимается под словом **агрессия** (от лат. aggressio — нападение). Чаще всего агрессивная энергия накапливается у людей по двум причинам: либо в ответ на агрессию, либо из-за неудовлетворённой потребности в чём-то.



Причины возникновения агрессивности:

1. **Сверхтребовательность** (чрезмерная критика, наказание за малейшие провинности) – приводит к озлобленности, стремлению делать «исподтишка», формирует низкая самооценка, чувство неполноценности и ожидание неудач. Агрессия становится способом самоутверждения.

2. **Гиперопека** (сверхзаботливое отношение) – ребёнок лишается самостоятельности, инфантилен, не может противостоять стрессам, не может постоять за себя, может стать жертвой агрессии и вымещает агрессию на предметах (рвёт книги, ломает вещи, пишет на стенах или мебели).

3. **Гипоопека** 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.

4. 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.

Что же делать?

- Контролировать ребёнка и одновременно учить его контролировать свою агрессию и выражать свои эмоции приемлемыми способами, не нанося вреда другим.
- Замечать, когда ребёнок ведёт себя неагрессивно и поощрять его за это.
- Работу по коррекции агрессивного поведения детей следует начинать с семьи. Помните, что ребёнок не может измениться к лучшему, если не произойдут необходимые изменения в семье.
- Пусть ребёнок в каждый момент чувствует, что Вы его любите, цените и принимаете, что он Вам нужен. Не стесняйтесь его лишней раз приласкать и пожалеть.
- Показывайте личный пример эффективного поведения, не допускайте вспышек гнева и нелестных высказываний о других людях.
- Формируйте способность к сопереживанию и сочувствию.
- Дайте ребёнку возможность выплеснуть свою агрессию, сместить её на другие объекты (например, поколотить подушку, попинать мяч).

