

## **Консультация «Агрессивность ребенка: причины и коррекция»**

Агрессия проявляется прежде всего в агрессивном поведении в школе, на улице, дома в отношении рядом находящихся людей. Это могут быть как физически агрессивное поведение, так и вербальное выражение агрессивности (грубые слова).

Семейные причины агрессивного поведения подростков:

- Безразличное отношение к ребенку;
- Недостаток любви, внимания и заботы родителей;
- Ревность;
- Чрезмерный контроль и опека;
- Безучастность к жизни подростка;
- Отсутствие эмоциональной связи;
- Унижение и оскорбление;
- Подавление эмоций ребенка и любых проявлений самостоятельности;
- Насилие в семье.

Личностные причины:

- Неуверенность в себе;
- Чувство вины;
- Страх
- Обидчивость
- Чувство одиночества.

Ситуативные причины:

- Переутомление как результат физической и умственной нагрузки;
- Болезнь;
- Неприятные ситуации в семье;

### **Профилактика агрессии, рекомендации родителям:**

1. **Сделайте так, чтобы в семье уровень агрессии был максимально низким.** Агрессия зачастую вызывает эффект «снежного кома», только усугубляя ситуацию. Это же касается и проявления агрессии к другим членам семьи: если ребенок видит, что его родители ругаются, он может брать с них пример: «вам можно, а почему мне нельзя?».
2. Хорошо, если у ребенка будет увлечение, хобби. Например, спорт или занятия танцами, которые направляют энергию подростка в мирное русло. Хвалите его за достижения и старание, поддерживайте. Даже если вам занятие кажется пустяковым.
3. Выстраивайте доверительные отношения.
4. Необходимо обращать внимание на ребенка, по возможности говорить с ним о том, что его волнует и что может вызывать агрессию.
5. Если произошла вспышка агрессии обсудить этот случай, поговорить о чувствах, которые испытывал ребенок.
6. Запреты должны быть четкими и понятными (плохой запрет: «Нет, потому что я так сказал(а)!»). Исключите противоречивые требования к ребенку в семье, чтобы не сформировать оппозиционное отношение к внешнему окружению.
7. Дать выход агрессии. Спорт и творчество помогают преобразовать проявления агрессии в социально приемлемые формы поведения. Так же самовыражение через хобби, победы и достижения могут помочь ребенку

почувствовать ситуацию успеха, что поможет им избавиться от внутреннего дискомфорта и недовольства самим собой.

8. **Используйте метод «Контейнирования эмоций».** Проговаривайте собственные чувства и чувства ребенка. Пример: «Я понимаю, ты расстроилась из-за сломанной игрушки. Я бы тоже очень расстроился. Какую эмоцию ты чувствуешь? Как я могу тебе помочь? Ты хочешь, чтобы я тебя обнял? Давай вместе погрустим и подумаем, что мы можем сделать?». Это поможет ребенку научиться осознавать и переживать собственные эмоции. Такое СОпричастие родителей помогает ребенку понять, что родители всегда рядом, что родители так же испытывают эмоции и научит правильно их переживать. Ребенок чувствует себя значимым в такие моменты, а испытываемые ребенком эмоции, не пугают его.

#### **Список литературы для родителей:**

«Агрессия» — Роберт Бэрн, Дебора Ричардсон

«Если с ребенком трудно» - Людмила Петрановская