Что такое агрессия и раздражительность? Советы и рекомендации.

— В психологии считается, что это естественное, всем присущее поведение. Шкала агрессии может включать в себя разные оттенки переживаний. От незначительного раздражения, разочарования и недовольства мы можем через злость, гнев и возмущение приходить к ярости, ненависти и желанию разрушить, убить и уничтожить. Маленькие дети обычно прямо проявляют свою агрессию. Они могут кричать, ругаться, пинаться, швырять, цепляться за маму, бросать игрушки. **Часто у ребенка нет другого пути, чтобы заявить о собственном неблагополучии — дискомфорте, голоде, холоде, боли и страхе.**

— Агрессия-злость-жестокость — где между ними грань?

— Про агрессию я уже сказала. Злость — часто естественная реакция, эмоция, которая может рождаться в ответ на какое-то внутреннее или внешнее событие. А жестокость — это либо проявление психопатии, психических нарушений. И тогда стоит обратиться к детскому психоневрологу. Либо реакция, рождающаяся в ответ на проявляемую жестокость родителя, на его сознательное или бессознательное желание заставлять ребенка страдать. К примеру, у мамы или папы отсутствует эмпатия и способность понимать чувства других людей либо есть садистические наклонности. **Тогда жестокость, проявляемая родителем, может переноситься ребенком на все отношения с миром.**

— То есть, если агрессия ребенка выражается в жестокости, нужно сначала смотреть на себя?

— Да. Приглядитесь, не были ли вы или ваши близкие жестоки с ребенком. Проверьте, понимает ли он чувства других людей, осознает ли, что заставлять других людей испытывать боль и страдать — это плохо. Обратитесь к детскому психоневрологу, если жестокость повторяется часто, и ребенок постоянно игнорирует границы, запреты, не воспринимает ничью власть и лишен эмпатии.

Одергивать и ругать — не лучшая родительская реакция

— За что нужно ругать-одергивать ребенка, а за что — нет?

— Одергивать и ругать — не лучшая родительская реакция. Выглядит это как тушение пожара бензином: агрессия в ответ на агрессию. На неадекватно проявляемые агрессивные чувства лучше ставить границу — говорить: «Стоп!», телесно останавливать ребенка, который готов ударить другого. Остановите запретом, а дальше, когда ситуация нормализуется, можно будет вместе с ребенком обсудить, что произошло.

— Если ребенок агрессивно ведет себя не только с посторонними, но и с родителями, бабушками-дедушками, как адекватно реагировать?

— Различайте чувства и действие! Чувства можно выражать в форме, приемлемой в вашей семье. А вот проявлять агрессивное действие, направленное на близких, нельзя. Останавливайте ребенка как словесно, так и физически, когда он заносит руку, кусает, бросает что-то в родных. Будьте тверды и последовательны в своих запретах. Озвучивайте чувства ребенка и свои действия: **«Ты злишься, что я не разрешаю тебе смотреть мультики. Но бить меня нельзя. Ты можешь возмущаться, но не бить!».**

Если возможно, хорошо бы понять причины злости, осознать, что за ними стоит и устранить этот дискомфорт. Если это невозможно, нужно выдержать естественную реакцию ребенка на неприятное событие. Вспомните себя! Мы бы и сами хотели, чтобы кто-то мог выдержать наши агрессивные реакции на то, что нарушает гармонию, уверенность или покой.

Ребенок злится, что вы ему что-то запрещаете, ставите границу, не даете? Вы обозначили, что нельзя бить маму, отнимать игрушки у брата, пинать кошку, даже если очень рассердился, отнимать у других детей их вещи? Понятно, ребенок этим недоволен! Не стоит ждать, что ваша граница или запрет будут приняты с воодушевлением — наберитесь сил выдержать злость ребенка. Он имеет право защищать свое и себя, не нарушая при этом чужих границ.

Упражнение 1. Выберите эмоцию и поздоровайтесь с помощью неё. ( слайд)

**«Пойми без слов»**

Каждый взрослый по себе знает, как раздражает непонимание окружающими наших мыслей и желаний. Также каждый взрослый догадывается, что есть в этом печальном обстоятельстве и вина самого человека - значит, он не смог этого четко объяснить, был недостаточно настойчив или находчив для достижения этой цели. А вот дети об этом часто не догадываются.

В силу детского эгоцентризма (когда они считают себя центром мироздания и мерят весь мир по себе), им трудно бывает представить, что окружающие их действительно не поняли или поняли неправильно. Дети редко прикладывают усилия для того, чтобы быть понятыми, зато часто обижаются и злятся, оценивая непонимание как «злонамеренность».
Итак, в этой игре водящий задумывает какое-то слово (отвечающее на вопрос «кто?» или «что?»). После этого он должен постараться изобразить то, что это слово обозначает, не проронив ни звука. Можно двигаться, воспроизводя ситуацию, в которой используется данная вещь, или замирать, пытаясь скульптурно изобразить задуманное слово. Примечание. Когда ваш ребенок освоится с этими правилами, можно усложнить игру, загадывая не одно слово, а словосочетание, содержащее название предмета и его характеристику (например, «толстый кот»). Соответственно отгадывание ответа будет состоять из двух частей.

**Рубка дров»**

Эту игру особенно хорошо проводить после того, как ребенок долго занимался сидячей работой. Она поможет избавиться от физического и эмоционального напряжения, истратить накопившиеся негативные чувства и получить заряд бодрости.
Поинтересуйтесь у ребенка, знает ли он, как нужно рубить дрова. Как нужно держать топор? В какой позе удобнее стоять? Куда обычно кладут бревно? Чтобы у вас обоих возникла завершенная картина этой физической работы, попросите ребенка изобразить, как происходит сам процесс. Позаботьтесь о том, чтобы вокруг было достаточно свободного места. Пусть ваш маленький «дровосек» рубит дрова, не жалея сил. Порекомендуйте ему выше заносить воображаемый топор над головой и резко опускать на воображаемое бревно. Полезно издавать при этом вместе с выдохом какие-то звуки, например, говорить «Ха!».

Примечание. Тем ребятам, которые нуждаются в большей правдоподобности этого занятия, можно сделать бумажную замену топора, например плотно свернутый рулон из бумаги или газеты. ( Вербальное упражнение с помощью звука и действия)

**«Гнев на сцене».**

Этот игровой коррекционный прием основан на зрительном представлении образа своего негативного чувства.

Когда ребенок злится (или только что испытывал злость), предложите ему представить, как выглядел бы его гнев на сцене театра. В образе кого выступал бы актер, играющий гнев, - монстра, человека, животного, а может быть, бесформенного пятна? Какого цвета был бы его костюм? Каким он был бы на ощупь - горячим или холодным, шершавым или гладким? Чем бы он пах? Каким голосом говорил бы? Какими интонациями? Как бы он двигался по сцене?

При желании ребенок может нарисовать образ своего гнева, а еще лучше - войти в роль этого актера и изобразить гнев «от первого лица», выразительно двигаясь за него и произнося реплики, которые ему хочется в данный момент произнести, и с такой громкостью и интонациями, как считает нужным.
Спросите ребенка, с чего начиналось бы выступление гнева? Как развивалось бы? Чем оно должно закончиться? Пусть он покажет вам весь спектакль