

**Профилактика
агрессивности ребенка:
всё начинается в семье**



Агрессия! Что это?

- **Агрессия** - это любое поведение, содержащее угрозу или наносящее ущерб другим.
- **Агрессия** - это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.



Психологи выделяют несколько видов агрессивных реакций:

- физическая агрессия
- вербальная
- косвенная
- раздражение
- обида , зависть и ненависть к окружающим
- подозрительность
- негативизм



Причины возникновения агрессии

- **1.** Скверная атмосфера в семье (например, брань и насилие между родителями), дети предоставлены самим себе.
- **2.** Поведенческие проблемы (например, насилие по отношению к другим, неуступчивость, неразвитые социальные навыки).
- **3.** Отвержение сверстниками.
- **4.** Низкая самооценка.
- **5.** Плохая успеваемость.

Все начинается в.... Семье.....



**Дети из семей, не обучающих уступчивости,
агрессивны и вспыльчивы.**

- Согласно исследованиям, родительская жестокость имеет место в **45-49 % семей**.
- Основная причина недовольства родителей своими детьми - неудовлетворенность их учебной деятельностью - **59 %**.



- Хвалят детей за выполнение домашнего задания - **38,5 % родителей,**
- а ругают и даже избивают - **30,8 %.**



Какой ваш ребенок?

- Более трети родителей дали своим детям следующие характеристики: **«плохой», «неуспевающий», «неаккуратный», «приносящий много хлопот»** и т.д. На вопрос: **«Почему Вы дали своему ребенку такую характеристику?»** - родители отвечали: **«Мы его воспитываем. Пусть знает свои недостатки. Пусть стремится стать лучше»**.

Среди мотивов жестокости родителей по отношению к детям

- **50 %** отмечают «стремление воспитать»,
- **30 %** - месть за то, что ребенок приносит огорчения, что-то просит, требует внимания.
- **В более чем 10 %** случаев жестокость родителей становится самоцелью - крик ради крика, избиение ради избиения.



Причины жестокости в семье.

- Традиции патриархального воспитания.
- Культ жестокости, пропагандируемый в обществе.
- Низкий уровень общественной и правовой культуры нашего общества.



Наказание и агрессивность детей.

- Наказание должно быть напрямую связано с поведением ребенка.
- Временной разрыв между неприемлемым действием и наказанием должен быть минимален.
- Родители, которые грозятся наказать, но не осуществляют свои угрозы на практике, по сути дела учат ребенка игнорировать их самих.
- любое наказание требует разъяснения, оно должно занимать определенную нишу в системе эмоциональных отношений между родителями и ребенком.

- Бывают случаи, когда поступки детей ставят нас в тупик и кажется, что крик - это вполне адекватная реакция на случившееся.
- **Остановитесь!** Крик еще никому не помог разрешить ситуацию, но испугать ребенка, лишиться его доверия и искренности таким образом очень легко!



- Никогда не пытайтесь решать возникшую у ребенка проблему, если Вы не можете контролировать себя.
- Успокойтесь.
- Справиться со своими эмоциями Вам помогут упражнения для быстрого снятия сильного эмоционального напряжения.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ
СИЛЬНОГО
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
НАПРЯЖЕНИЯ.**



«МУХА».



- Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Необходимо не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

«ЛИМОН».



- Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем — одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

«ВОЗДУШНЫЙ ШАР».



- Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе **1-2** минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

«ВВЕРХ ПО РАДУГЕ».



- Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите **3** раза.



Твоё
дитя -
часть
тебя!