

Агрессия - нередкое явление в дошкольном возрасте. Малыш, в силу возраста, не всегда может выразить свои чувства словами. Именно поэтому в детстве агрессия зачастую носит именно невербальный характер (дети могут кусаться, драться, ломать чужие вещи и т.д.)

Звучит устрашающе. Но давайте разберемся, почему это может происходить:

- 👉 Гиперопека и вседозволенность со стороны родственников
- 👉 Пример от близких людей
- 👉 Подавление агрессии
- 👉 Низкий уровень произвольности и самоконтроля
- 👉 Недостаточно сформированы навыки общения
- 👉 Не развита игровая деятельность
- 👉 Занижена самооценка
- 👉 Уровень развития ниже среднего (в т.ч. эмоционального интеллекта)
- 👉 Перегруженность нервной системы

Это лишь часть возможных причин.

В целом, испытывать гнев - это нормально, ведь в жизни бывают разные ситуации. Но, чтобы ребёнок не выражал его деструктивными способами, надо научить его, как можно "выгонять злость", не причиняя вред другим. При этом учитывайте приемлемые для Вашей семьи способы.

Можете предложить ребенку:

- ✅ Побить подушку, пока ему не станет легче.
- ✅ Порвать ненужную газету.
- ✅ Покричать в стаканчик или в баночку.
- ✅ Выбивать ковер теннисными ракетками.
- ✅ Пинать или бросать мяч (на большом пространстве и вдали от окружающих).
- ✅ Порычать и оскалиться как лев, тигр, волк, медведь или т.д.
- ✅ Потопать ногами сильно-сильно
- ✅ Нарисовать свою злость (пусть ребенок выразит все свои эмоции на бумаге, не запрещайте ему в этот момент использовать много краски или исчеркать весь лист).

Играйте вместе с ребёнком, принимайте активное участие. И делайте это не только по факту наступления агрессии, но и для профилактики.

! Если уровень агрессии не снижается, а только возрастает, не смотря на различные способы выражения, и происходит это на протяжении длительного времени, необходима личная консультация детского психолога, а также невролога и психиатра. Не стоит бояться этих специалистов, их помощь иногда бывает столь же необходима, как помощь стоматолога.