

# Профилактика тревожности и агрессии у младших ШКОЛЬНИКОВ

**СОВЕТЫ НЕРАВНОДУШНЫМ РОДИТЕЛЯМ**

*материал подготовлен педагогом-психологом  
МАОУ СОШ № 64 Балабановой Д.А.*

# Психологические “сюрпризы” в 1 - 2 классах

## Экспресс-тест для родителей

Ваш ребенок за последний год\*:

1. Часто теряет контроль над собой?
2. Часто спорит, ругается с взрослыми?
3. Часто отказывается выполнять правила?
4. Часто специально раздражает людей?
5. Часто винит других в своих ошибках?
6. Часто сердится, отказывается сделать что-либо?
7. Часто завистлив, мстителен?
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих, которые нередко раздражают его?

**\* Если Вы ответили “да” на 4 вопроса из 8-ми, Вам необходимо обратить внимание на психологическое состояние Вашего ребенка!**



**Тревожность** - отрицательное эмоциональное переживание, связанное с предчувствием опасности.



**Агрессия** – реакция на срыв деятельности, задуманных планов, на ограничение чего-либо, запреты или неожиданные ситуации. Агрессия может проявляться физически и вербально. Физически – драки. Вербально – ругань, крики, угрозы (нарушение прав другого человека без физического вмешательства).

## Возможные причины агрессии со стороны семьи:

**недостаток внимания со стороны родителей**

(отчужденность, равнодушие, постоянная критика)



**безразличное отношение, игнорирование агрессивных проявлений ребенка по отношению к другим детям и взрослым**  
(фактически поощрение агрессивного поведения)

**суровость дисциплинарных воздействий**  
(физическое наказание, психологическое давление, унижение)

**копирование родителей, которые сами не способны справиться с выражением негативных эмоций.** Очень частой причиной детской агрессии является **семейная ситуация**. И в развитии драчливости детей огромную роль играет пример родителей - агрессивное поведение членов семьи в обыденных жизненных ситуациях: крики, ругань, унижение друг друга, взаимные упреки и оскорбления. Считается, что ребёнок проявляет агрессивность в обыденной жизни в несколько раз чаще там, где агрессию взрослых он видел ежедневно, и она стала нормой его жизни

# Возможные причины агрессии со стороны окружающей среды:

**реакция на неудачу, трудность, неуверенность в себе.** Часто бывает, что ребенок, чувствуя себя ненужным, не успешным, начинает вести себя агрессивно. В этом случае детская агрессия выступает как защитная реакция. Однократные попытки агрессивного поведения, пожалуй, встречаются у каждого ребенка. И только от родителей зависит, превратится ли эта попытка в закономерное поведение или исчезнет

**желание быть во всем первым**

**защитная реакция**

**смена вида деятельности ребенка**



**конфликтные ситуации с окружающими детьми**

# Возможные причины агрессии - внутренние изменения:

**возрастные изменения, так называемые кризисы:**

**7 лет, 12 лет.**

На формирование детской тревожности и агрессии может воздействовать предрасположенность к возбудимости нервной системы. Чаще всего на агрессивность ребенка воздействуют социальная среда и его окружение. Тревожный ребенок скорее вырастет в семье с агрессивными родителями, но не потому, что это передается генетически, а потому, что родители не умеют справляться со своей агрессивностью. Поэтому и не смогли научить этому своего ребенка

**превращение агрессивного поведения в обыденное**

**использование агрессии, как способ самовыражения**

**борьба за внимание**

Если ребенок не ощущает со стороны родителей нежности, любви, ласки, то он мечтает хоть каким-то способом привлечь к себе внимание. Кроме того, агрессивным поведением ребенок может проверять искренность родительской любви. Он хочет, чтобы его любили со всеми его недостатками. А нередко родительская любовь носит оценочный характер: «Ты хорошо себя вел, таким я тебя люблю» или «Ты сегодня подрался с Петей, я не люблю тебя»

**обида на родителей**

Будучи не в силах высказать свою обиду на родителей, дети начинают вести себя агрессивно. Причины детской агрессии могут быть разными: появление младшего ребенка в семье, развод родителей, появление отчима, отлучение ребенка от семьи (положили в больницу, отправили к бабушке), невыполненное обещание, несправедливое наказание

# Как помочь ребенку преодолеть тревожность и агрессию?

- Постарайтесь понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право.
- Помогайте ребенку преодолеть тревогу.
- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка - предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
- Если ребенок не говорит открыто о трудностях – поиграйте вместе, обыгрывая через игру проблемную ситуацию; в игре ребенок сам предложит возможные решения той или иной проблемы.
- Не описывайте предстоящие трудности в черных красках.



# Как помочь ребенку преодолеть тревожность и агрессию?

- Никогда не сравнивайте своего ребенка с другими детьми! Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.
- Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счёт и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
- Сохраняйте оптимизм и позитивное восприятие реальности. У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.
- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы



И не забывайте, дети — наши зеркала, они ведут себя точно так же, как мы.

Ребенок копирует своих родителей с самого детства на очень глубоком уровне, до моторики — манер, походки, некоторых привычек.



# Психологические “сюрпризы” в 3 - 4 классах

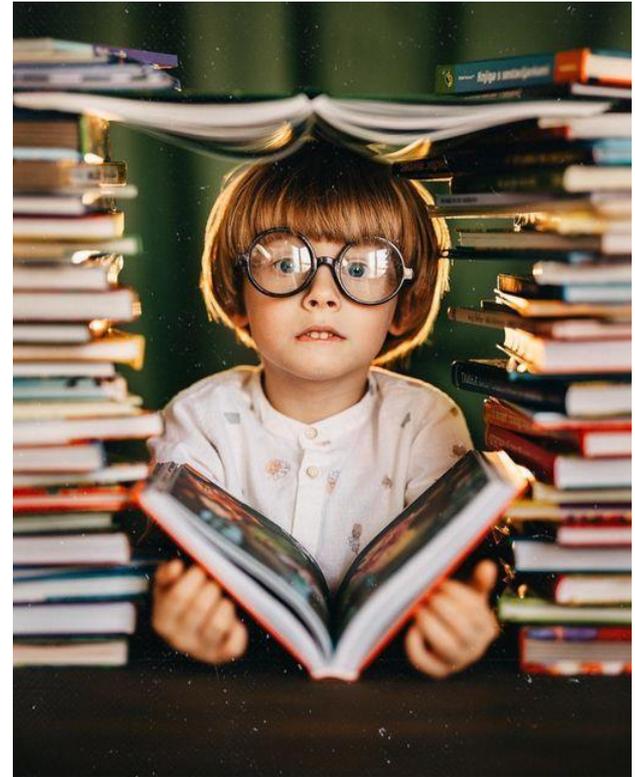
## “Кризис повзрослевшего младшего школьника”

**Школьная дезадаптация** – это образование неадекватных механизмов приспособления ребенка к школе, которые проявляются в виде нарушений учебной деятельности, поведения, конфликтных отношений с одноклассниками и взрослыми, повышенного уровня тревожности, нарушений личностного развития.



**Аутоагрессия** – саморазрушительное поведение, связанное с негативными эмоциями (гнев), мотивами (стремление принести вред), установками (расовые, социальные предубеждения) и действиями разрушающего характера.

Аутоагрессия, в отличие от агрессии, направленной на что-то внешнее, направлена на себя.



## Поведенческие маркеры (взрослый, насторожись, если ты это увидел!):



- тоскливое выражение лица ребенка, угрюмость, оцепенение скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость
- брюзжание, неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих
- повышенная подвижность мышц лица, часто неестественная мимика, или наоборот отсутствие мимических реакций
- тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость или отсутствие ответов
- ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания
- общая двигательная заторможенность или бездеятельность (все время лежит на диване), либо наоборот двигательное возбуждение

## Поведенческие маркеры (взрослый, насторожись, если ты это заметил!):



- склонность ребенка к необдуманно рискованным поступкам
- чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, «бесчувственность»
- тревога беспредметная (не могу сказать по поводу чего тревожусь), тревога предметная (зная и говорю по поводу чего тревожусь)
- ожидание непоправимой беды, страх
- постоянная тоска, взрывы отчаяния, безысходности, усиление мрачного настроения, когда вокруг много радостных событий
- пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого
- пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем

## Поведенческие маркеры (взрослый, насторожись, если ты это заметил!):



- активное взаимодействие ребенка с окружающими (стремление к контакту, поиски сочувствия, обращение за помощью к психологу) либо нелюдимость, избегание контактов с окружающими
- тахикардия (учащенное сердцебиение), повышенное давление, ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха, комка в горле, головные боли, бессонница или повышенная сонливость, чувство физической тяжести, душевной боли в груди, то же в других частях тела (голове, животе)
- приведение своих дел в порядок, тщательная уборка в комнате, сбор и систематизация фотографий в альбоме, особенно, если ребенок никогда ранее этого не делал, раздача личных вещей, в том числе особенно нужных и очень любимых
- выяснение того как, сколько и каких таблеток нужно принять, чтобы уснуть и не проснуться, с какого этажа следует падать, чтобы разбиться насмерть, и т.д.

## Словесные маркеры (взрослый, насторожись, если ты это услышал!):



- прямые или косвенные сообщения ребенка, говорящие о повышенной тревожности: («Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится»)
- шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»)
- уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.)
- прощания - самообвинения («Я ничтожество! Ничего собой не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство – это естественный отбор, то почему же я не убьюсь наконец?» и т.п.)
- сообщение о конкретном плане («Я принял решение. Это будет сегодня, когда родители уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.)

## Что должно встревожить родителей подростка:



- изменения настроения, питания, изменения сна, изменения в отношении к своей внешности, самоизоляцию, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в интернете и т.п.)
- нежелание посещать кружки, школу (в том числе учащение прогулов)
- серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.).

## Что могут увидеть сверстники:



- самоизоляция
- резкие перепады настроения (не свойственные подростку ранее)
- повышенная агрессивность
- аутоагрессия (агрессия, направленная на себя, в том числе в высказываниях)
- изменения внешнего вида
- интерес к теме смерти (способам самоубийства)
- уныние
- изменение интересов

# Наиболее распространенные признаки аутоагрессивного поведения

- Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но надо быть на чеку, если замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными.
- Частые перепады настроения. Настроение колеблется между возбуждением и упадком.
- Депрессия. Депрессивные расстройства у несовершеннолетних характеризуются изменениями настроения, включающими печаль, снижение настроения или беспокойство, достаточно выраженными, чтобы влиять на функционирование или вызывать выраженное истощение. Утрата интересов и способности получать удовольствие могут быть выражены так же, и даже больше, чем изменения настроения.
- Агрессивность. Вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости в отношении окружающих.
- Саморазрушающее и рискованное поведение. Стремление причинить себе вред. Активность, направленная на экспериментирование со своими собственными возможностями, и преобразующая отношение к ценности жизни.
- Потеря самоуважения. Подростки с заниженной самооценкой и относящиеся к себе без всякого уважения, считают себя никчемными, ненужными, нелюбимыми.



# Наиболее распространенные признаки аутоагрессивного поведения

- Изменение аппетита. Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит.
- Изменение режима сна.
- Снижение успеваемости, пропуски уроков без уважительной причины.
- Внешний вид. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны. Им безразлично, какое впечатление они производят на окружающих.
- Перемены в поведении. Внезапные и неожиданные изменения в привычном поведении подростка должны стать предметом внимательного наблюдения.
- Угроза. Как правило, подростки прямо или косвенно дают своим друзьям или близким понять, что собираются уйти из жизни.

Прямую угрозу не переосмыслить, различным толкованиям она не поддается: «Я собираюсь покончить с собой», «В следующий понедельник меня уже не будет в живых...». Косвенные угрозы, многозначительные угрозы уловить сложнее. Иногда их можно принять за самые обыкновенные «жалобы на жизнь», которые свойственны практически каждому человеку. В данном случае нельзя допускать черствости, равнодушия, агрессивности, которые только подтолкнут к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить помощь.



**ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ**  
**ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ**



ДОСТУПНО • АНОНИМНО • БЕСПЛАТНО  
**8-800-2000-122**  
WWW·TELEFON-DOVERIA·RU

**ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ**  
**ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ**



ДОСТУПНО • АНОНИМНО • БЕСПЛАТНО  
**8-800-2000-122**  
WWW·TELEFON-DOVERIA·RU

**ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ**  
**ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ**

**Без определителя  
номера**

**Никто не узнает  
твой адрес**

**Можно назваться  
вымышленным  
именем**

ДОСТУПНО • АНОНИМНО • БЕСПЛАТНО  
**8-800-2000-122**  
WWW·TELEFON-DOVERIA·RU