

## **Возрастные психологические особенности ребенка от 1 года до 3 лет**

### **Гнев и раздражительность**

Гнев - состояние бурного аффекта, остро наступает и скоро проходит. Часто сопровождается двигательным возбуждением и агрессивно-разрушительными тенденциями. Характерны вегетативные реакции: покраснение или побледнение лица, тахикардия, головная боль (чаще после приступов гнева). Реакции гнева наблюдаются как у психически здоровых лиц (обычно они протекают адекватно вызвавшим их внешним факторам и в основном контролируются), так и при психических заболеваниях - при неврозах, у психопатических личностей, при органических поражениях головного мозга (церебральном атеросклерозе, посттравматической энцефалопатии, эпилепсии и др.). Реакции гнева, возникающие на неблагоприятной почве, отличаются несоответствием степени их выраженности и значения вызвавшего эти реакции психогенного фактора, особой бурностью и часто продолжительностью. Состояние гнева может быть длительным при гневливой мании<sup>1</sup>.

Раздражительность – состояние субъекта, характеризующееся повышенной возбудимостью, неустойчивостью, легко переходящее в озлобленность, гнев, досаду. Раздражительность – одно из психологических условий возникновения конфликта<sup>2</sup>.

### **Родителям**

Детская раздражительность — это способ реагирования ребенка на невозможность сделать то, что хочется, именно так, как хочется. Источником детской агрессии могут быть ограничения, индивидуальные особенности, подражание реакциям взрослых, эмоции, недостатки семейного воспитания.

---

<sup>1</sup> Блейхер В.М., Крук И.В. Толковый словарь психиатрических терминов. Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. 640 с.

<sup>2</sup> Вербицкий А.А. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике [Электронный ресурс] / А.А. Вербицкий. 2013. Режим доступа: [http://psychology\\_pedagogy.academic.ru/](http://psychology_pedagogy.academic.ru/).

## **Чего ребенок может хотеть добиться при помощи агрессивного поведения?**

- Получить желаемую вещь (если ребенку не удалось добиться своего конструктивным способом, агрессия может возникать как реакция на неудовлетворение его потребности).
- Защитить свое имущество.
- Обратиться на себя внимание.
- Отомстить кому-либо.
- Продемонстрировать свое превосходство.

## **Как справиться?**

1. Ребёнок всегда должен чувствовать, что Вы его любите, цените и принимаете, что он Вам нужен.
2. Научите малыша выражать эмоции более приемлемыми методами. Постарайтесь вместе, в спокойной обстановке, разобраться, что вызвало у него проявление злости или агрессии.
3. Дайте ребёнку возможность выплеснуть свою агрессию, сместить её на другие объекты (например, поколотить подушку, комкать или рвать бумагу).
4. Воспринимайте эмоции малыша такими, какие они есть. Объясните ему, что испытывать гнев так же, как и радоваться, волноваться или переживать – это нормально. Предоставляйте ребенку возможность выразить свои эмоции в игровой форме (например, с помощью игрушек или рисунков).
5. Демонстрировать личный пример эффективного поведения, не допускайте вспышек гнева и нелестных высказываний о других людях.
6. Спокойное отношение в тех случаях, когда агрессия детей не опасна и объяснима. Можно использовать следующие позитивные стратегии:
  - полное игнорирование реакций ребенка - весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения;
  - выражение понимания чувств ребенка («Конечно, тебе обидно...»);

- переключение внимания, предложение какого-либо задания («Помоги мне, пожалуйста...»);
- позитивное обозначение поведения («Ты злишься потому, что ты...»).

### **Старайтесь:**

- не повышать голос, не кричать, не устрашать;
- не демонстрировать свою власть: «Будет так, как я скажу»;
- не принимать агрессивные позы и жесты (сжатые челюсти, пальцы в кулаки);
- не смеяться над ребёнком, не передразнивать его;
- не оценивать личность ребёнка или его друзей;
- не использовать физическую силу, не угрожать;
- не читать нотации, проповеди;
- не оправдываться, не пытаться защищать себя или подкупать ребёнка.

### **Ссылка на источник:**

1. Агрессивный ребенок: рекомендации родителям // Официальный сайт ООО «Созвездие». URL: <https://www.center-sozvezdie.ru/journal/agressivnyy-rebenok-rekomendacii-roditelyam.html>

### **Полезные ресурсы:**

1. Советы психологов. URL: <http://almus-spb.ru/page-20.html>