

Агрессия у детей. Как помочь ребенку?

В любом периоде развития ребенка, большинство родителей сталкиваются с детской агрессией. Это ситуативные эмоциональные эпизоды, когда малыш может драться, кричать, не только на сверстников, родных и близких - но и на родную маму. Согласитесь, такое обстоятельство легко может ввести Вас в ступор, если не шокировать, но главный вопрос, который Вы должны задать себе в этот момент: «Что Я делаю не так?». Ведь все модели поведения, которые демонстрирует Вам Ваш ребенок - он считывает с окружающих его людей, чаще всего именно с Вас и Вашего окружения.



Поэтому для родителей (и близких людей) важно научиться соизмерять свои слова с делом, и не требовать от малыша невозможного - сдерживать в себе злость. Нужно принять, что злость – это, прежде всего негативная эмоция, реакция защиты, и важно позволить ребенку дать выход этой энергии, но не подавлять ее в себе.

1) Подавайте ребенку только положительный личный пример:

Обязательно нужно исключить следующее:

- оскорбление и унижение ребенка,
- запугивание ребенка, открытое манипулирование («Если ты это сделаешь, то я тебе куплю.» и т.п.)
- применение физических наказаний.

Помните, в эти моменты ребенок слышит и замечает все, что делают и говорят взрослые, берет на вооружение эти примеры, как **МОЖНО** обращаться к окружающим и реагировать агрессией.

И, напротив, как можно чаще необходимо проявлять к нему:

- терпение,
- принятие его таким, какой он есть, со всеми плюсами и минусами;
- внимание и уважение к его личности, его интересам и желаниям;
- любовь, выражаемую теплыми словами, телесными объятиями и др.

2) Не нужно запрещать ребенку выражать свои негативные эмоции:

Если с самых малых лет, Вы будете запрещать ребенку выражать свою агрессию, а именно ругать его и требовать: «Не кричи! Не дерись! Не злись!», «Не плачь, ты же мальчик!», то он, безусловно, усвоит – что "злиться - это плохо". Но какая у него альтернатива? В напряженных негативных ситуациях просто - ничего не чувствовать? Так не бывает. Особенно при условии, если он тут же видит, что сами родители и другие взрослые позволяют себе кричать, сердиться или даже применять физическую силу - к нему, или к окружающим. В этом случае, ребенок осознает, что слова родителей расходятся с их действиями. Если у ребенка хватит сил разрешить в себе этот внутренний конфликт - он неизбежно придет к подавлению своих чувств, нередко, к депрессии. И даже к неискренности и враждебности по отношению к окружающим.

3) Учим ребенка реагировать на ситуации правильно:

Часто дети проявляют свои негативные переживания именно в физической агрессии, а именно: они громко кричат, могут размахивать руками, топтать ногами, оскорблять других, укунуть или даже кинуть какой-то предмет. Узнаете поведение? Такое поведение типично для маленького ребенка, у которого эмоционально-волевая сфера еще не сформирована достаточным образом. Это происходит потому, что в силу своего возраста, они просто не знают, как можно отреагировать по-другому.



И вот ребенок кричит, пытается Вас ударить, что делать?

1. Обнимите и крепко прижмите его к себе (если это возможно, и ребенок позволяет себя обнять, или сесть рядом). Скажите ему: «Я вижу, я понимаю тебя, что ты злишься. Тебе это не нравится...». После того, как постепенно он успокоится, скажите ему, что, когда ему плохо - Вы готовы его выслушать и помочь ему.

2. Кратко разберите произошедшую ситуацию вместе с ребенком (спокойно, в доброжелательном тоне и, желательно, без свидетелей). Рассуждайте вместе с ним, к чему может привести такое его поведение в дальнейшем. К примеру: «Милый мой, сейчас ты отобрал игрушку у Пети, он обиделся, и потом не захочет с тобой играть». Ты сильно расстроился и упал на пол, теперь брюки грязные и нам нужно вернуться домой, что бы переодеться и т.д.»

3. Всегда (даже когда, казалось бы, не хватает времени) - подробно объясняйте малышу, почему Вы запретили ему что-то делать. В любых случаях, требование, предъявляемое к нему, должно быть разумным, и на его выполнении нужно настаивать. Таким образом - Вы ясно дадите своему чаду понять, чего от него ждете.



Научите ребенка и постоянно напоминайте ему об этом, что есть замещающие способы реагировать в напряженной ситуации, не причиняя другим людям вреда. Например:

а) Действие заменить словом, объясните ребенку, что о своих эмоциях можно говорить, и, что «драться» - это неправильно и опасно. Научите его формировать, так называемые, «Я-сообщения», такие как: «я злюсь, потому что...», «я обиделся, потому что...», «Мне не нравится, что...».

Помогите ему постепенно освоить этот «язык чувств», и ему будет проще выразить свои эмоции, не пытаясь привлечь Ваше внимание плохим поведением. В доверительной беседе, без нравоучений, дайте малышу понять, что он может всегда Вам рассказать о своих переживаниях, и Вы всегда будете готовы его выслушать.

б) Покажите ребенку безопасные примеры, как можно «выпускать пар», когда он очень зол: комкать и рвать бумагу, газету, можно так же кидать со всей силой мягкие мячики в угол. Для детей постарше использовать словесную форму выражения гнева. Например, сказать, «Я злюсь».

в) Злость можно нарисовать, слепить из пластилина (Вы лепите свою, а ребенок свою) - и когда она будет готова, покажите, как можно ее трансформировать в спокойствие, доброту к окружающим.

Очень важно также «тренировать» т. е. учить, ребенка разным способам выхода из конфликтов, придумайте их вместе с ним. К ним относятся «Игры-мирилки», шуточная игра «Ругаемся овощами», где вместо обидных слов можно называть друг друга овощами или фруктами. Это забавно и вовсе не обидно. В дополнение, можно чаще читать ребенку добрые сказки, где «Добро всегда побеждает зло», а главные герои ведут себя достойно, инсценировать с игрушками сценки, проигрывающие безопасные пути выхода из конфликтных ситуаций, включать и разучивать позитивные песни, подобные: «Улыбке» и «Дорогою добра».

4) Возьмите агрессию – под свой чуткий контроль:

- Давайте ребенку сделать эмоциональную разрядку, так необходимую ребенку - он может получить в двигательных нагрузках: на прогулке (для которой нужно увеличить время) - дайте ему возможность вволю набегаться, танцуйте вместе с ним, делайте зарядку по утрам.

- Не перегружайте его психику просмотром телевизора, полностью исключайте просмотры передач и мультфильмов с насилием и жестокостью!

Необходимо оберегать неокрепшую детскую психику от лишних «агрессивных вторжений». Хотя бы для того, чтобы у него не создавалось впечатление, что обижать кого-то, делать кому-то больно – это обыденно, и может даже, признак силы и авторитета. Наоборот же, ребенок должен научиться в будущем противостоять агрессорам, не уподобляясь им и уметь дать отпор словесно.

- Отмечайте успешные действия Вашего ребенка! Все свои силы сосредоточьте на формировании правильных поступков своего малыша, но не на искоренении нежелательных. Когда он ведет себя должным образом - закрепите эти усилия похвалой, скажите: «Я горжусь тобой, за то, что ты так поступил (а)». Покажите, что Вы действительно довольны им. Замечайте каждый малейший успех ребенка и все обязательно получится!