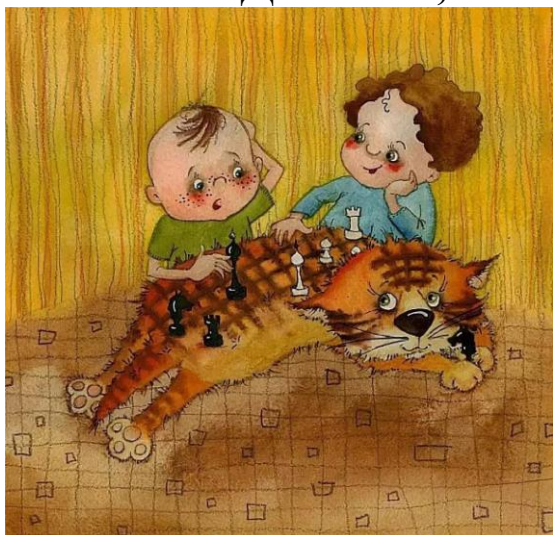


ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ДЕРЕТСЯ И ПРОЯВЛЯЕТ АГРЕССИЮ.



С агрессией ребенка встречается, пожалуй, каждая мама, часто пребывая в растерянности, что делать в такой ситуации.

Если ребенок дерется, может ударить кого-то из близких или домашних животных, рвет бумагу, ломает игрушки, ругается, кричит — это признаки агрессивности, но не причина назвать самого ребенка злым. Чаще всего агрессия вызвана реакцией на какую-то ситуацию, **особенно в период кризиса (в 3–4 года, в 6–7 лет и в 13–14 лет).**

Родителям важно прочувствовать ситуацию и адекватно к ней отнестись, иначе такая реакция может стать привычным действием, а затем — чертой характера. В любом случае нужно демонстрировать искреннюю любовь и уважение, а также понимание, что причиной агрессии ребенка является страх.

Что делать при проявлениях агрессивности у ребенка?

Как же родителям вести себя с ребенком, проявляющим агрессию?

1. Прежде всего, **проанализируйте собственное поведение и стиль отношений между членами семьи.** Дети копируют поведение своих родителей.

2. **Исключите просмотр агрессивных мультфильмов, и тем более взрослых фильмов ужасов или триллеров,** за исключением детских мультфильмов с «доброкачественной» агрессией, в которых учат, как постоять за себя.

Для обучения ребенка в возрасте до 4 лет умению справляться с гневом, злостью, обидой, родители могут продемонстрировать на примере животного, куклы, сказочного персонажа, мультяшного героя, других людей, что влечет за собой проявление злости.

Для обучения распознавания эмоций и управления ими необходимо называть свои предположения, как он себя чувствует, а также принимать его состояния: «Вижу, что ты разозлилась!», «Тебе тоскливо? Понимаю тебя» и

т. д. Действует простой закон: эмоция, которую ты поделил с кем-то, усиливается, а сила отрицательной — становится слабее.

Если мать или отец отругали детей или кого-то при ребенке, продемонстрируйте, какую досаду испытываете по этому поводу, расскажите и попросите прощения. Чем раньше это сделаете, признав, что были неправы, тем лучше. Именно у родителей ребята перенимают правила поведения в обществе и в семье.

Если вы обнаружили, что у ребенка повышен уровень скрытой агрессии, следует учесть, что разрядка происходит посредством активных спортивных игр, упражнений, действий. Давно обнаружено, что, когда дети начинают тренировки одним из силовых видов спорта, практиковаться в плавании или играть в командные игры (баскетбол, футбол и пр.), он постепенно становится более сдержанным, чутким к людям, учится не обижать слабых, стоять горой за незащищенного человека.

Изоляция, а также запрет на подвижные игры в качестве наказания разозлят ребенка, заставят его затаить обиду, эффективнее поручить ему дополнительную домашнюю работу.

Как отвлечь ребенка в момент агрессии?

Что лучше использовать для обучения ребенка переключению внимания в агрессивном состоянии? Знание физиологии поможет отработать методы воспитания: для угасания одного очага возбуждения необходимо создать второй.

Попробуйте практиковать следующие способы:

- Сильный резкий сигнал: будильник, включение музыки на полную громкость, окрик, стук ложкой по тарелке во время приема пищи;
- Неожиданное действие: выключить свет в комнате; выйти за дверь; поднять и опустить на ноги ребенка;
- Предложение позвонить уважаемой ребенком знаменитости. Перед тем, как малыш поймет, что это розыгрыш, он станет спокойнее, а затем и посмеется с вами, разрядив накопившееся напряжение.



Как обучать ребенка управлению эмоциями?

Всем детям в возрасте от 7 лет следует учиться методам управления эмоциями. Можно предложить ребенку взять за правило в момент крайнего возбуждения:

- Ущипнуть себя за локоть;
- Сжать ладони в кулаки или резиновый мячик;
- Крепко ухватиться за спинку стула;
- Сделать несколько глубоких вдохов;
- Поприседать или похлопать в ладоши;
- Порвать в клочки бумагу, скомкать ненужную газету;
- Побить подушку или боксерскую грушу;
- Побросать в стену мягкие мячики;
- Полепить из пластилина фигурки;
- Написать всё, что хочется сказать;
- Исчиркать ручкой лист бумаги или порисовать.

Еще несколько советов родителям агрессивных детей

Если ребенок увидит, как вы признаете свои слабости, как пытаетесь совладать с эмоциями, ему будет легче это делать самому.

Когда он успокоится, стоит обсудить причины произошедшего, его мотивы, ощущения. Спросите его, как ощущают себя окружающие? Захотят ли дети дружить с ним после произошедшего? Как он может исправить ситуацию, и как избежать ее повторения?

Осуществляйте контроль передач по ТВ, которые смотрит ребенок, не следует допускать, чтобы он смотрел новости и мультфильмы, в которых есть элементы жестокости.

Обосновывайте наказания и запреты, искренне говорите о любви. Важно, чтобы требования к детям были разумными, надо настаивать, чтобы они выполняли их, давая четкое понимание о своих ожиданиях.

Хвалите ребенка, когда у него получается справляться с негативными эмоциями, закрепляйте положительный результат. Восхищайтесь им, говоря: «Мне понравилось, как ты себя повел в этой ситуации». Сосредоточьте усилия на формировании поведения, а не на избавлении от нежелательных качеств.

Запаситесь терпением, и у вас всё получится!