

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ АГРЕССИВНЫХ ДЕТЕЙ

- Лишь поняв причины агрессивного поведения и сняв их, вы можете надеяться, что агрессивность вашего ребенка будет снята. Помните, что запрет и повышение голоса - самые неэффективные способы преодоления агрессивности.

- Попробуйте отвлечь ребенка во время вспышки его гнева, предложите заняться чем-то интересным, покажите новую книжку, игрушку, позовите гулять. Возможно, ваш неожиданный шаг отвлечет ребенка, и центр его внимания сместится с объекта агрессии на новый предмет.

- Дайте ребенку выплеснуть свою агрессию, сместите ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку или разорвать «портрет» его врага и вы увидите, что в реальной жизни агрессивность в данный момент снизилась.

- Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева или нелестных высказываний о своих друзьях и коллегах, строя планы «мести».

- Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы любите, цените и принимаете его. Не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть. Пусть он видит, что он нужен и важен для вас.

Игры и занятия с детьми для снятия агрессии.

1. Купить подушку цилиндрической формы, придумать ей простое имя (Бобо, Жужу). Когда у ребенка появится желание подражаться, кусаться, толкнуть кого-то или стукнуть, надо объяснить, что детей и взрослых нельзя стучать. Но вот есть Бобо, который будет рад подражаться.

2. Игры с водой, песком, глиной, пластилином хорошо снимают напряжение.

3. Подвижные игры: догонялки, прыгалки, зарядку. Эти занятия снимают агрессивное напряжение и дают положительные эмоции.

4. Релаксация, расслабление. После снятия излишней напряженности, положите ребенка «поспать», «поплавать на надувном матрасе» - обеспечьте состояние покоя. Пусть это будет даже всего одну минуту.

5. Выражение своего гнева через рисунки.

Подсказки родителям в общении с агрессивными детьми:

- обратиться к специалистам для определения причин агрессии;
- быть внимательными к нуждам и потребностям ребенка;
- демонстрировать модель неагрессивного поведения;
- быть последовательными в наказаниях за поступки;
- не применять унижительных наказаний;
- обучать способам выражения гнева;
- учить распознавать свои эмоции, говорить о желании их проявить;
- учить брать ответственность на себя;

- организовать игру "Глаза в глаза": возьмитесь за руки, посмотрите в глаза друг другу и постарайтесь передать свое состояние (я грущу, мне весело, я не хочу разговаривать). Пусть ребенок угадывает, Ваше настроение.

Денису 3,5 года. Он со своей мамой идет в магазин. Выходной, народу в магазине много, список покупок у мамы достаточно большой. Поход в магазин заканчивается истерикой Дениса, который катается по полу, стучит ногами и горько плачет.

Как маме Дениса может помочь информация об источниках агрессии? Если мама знает об ограничении как причине агрессивного поведения, то она понимает, чем вызвано поведение Дениса. Ведь поскольку она строго запрещала Денису в магазине подходить к полкам с товарами, трогать что-либо и задавать вопросы (все это она делала, чтобы побыстрее закончить дела в магазине и отправиться с Денисом гулять), Денис не справился с таким количеством ограничений - маленькие дети не умеют ждать и терпеть - и отреагировал на это резким агрессивным поведением. Если позволить Денису осуществить желаемое: потрогать товары или поговорить с мамой обо всем, что происходит вокруг -то и агрессивное поведение уйдет. Правда, времени такой поход по магазинам займет гораздо больше.

Кроме этого, если мама помнит о том, что Денис холерик, то она понимает, что «заведенного» ребенка остановить ей будет трудно - ведь возбуждение нервной системы у ребенка-холерика преобладает над торможением. Поэтому ситуацию стоит разрядить заранее - прекратить уже начавшуюся истерику будет очень сложно.

Мама также может вспомнить о том, что буквально вчера они с подругой и ее детьми ходили вместе гулять. И дочка подруги, Наташа, демонстрировала фееричную истерику, чтобы уговорить маму купить ей мороженого. Результатом такой истерики стала покупка желаемого ребенком. Денис с большим интересом наблюдал за происходящим и, похоже, сейчас в магазине пытается опробовать такой способ на своей маме. Поскольку подобная истерика с Денисом происходит впервые, маме достаточно не поддаться на нее и не закрепить успешность такого поведения. Только в этом случае она может быть уверена в том, что истерика у сына больше не повторится. Если, конечно, они не будут часто гулять с подругой и ее детьми.

Постарайтесь понять причины агрессии

Причина 1: Ребенок не умеет разделять свои переживания и способ их выражения

Причина 2: Переживания, возникающие из-за ограничений

Причина 3: Ребенок не умеет выражать свои переживания социально приемлемым способом

Причина 4: Ребенок не умеет обращаться за помощью

Причина 5: Круг общения ребенка не удовлетворяет его потребностям

Причина 6: Накопленные обиды от высказываний или действий взрослых

Вова утром пошел в детский сад с новой машинкой. Вечером его забирала домой бабушка, которая не видела его новую машинку и поэтому не забрала ее домой. Перед сном Вова вспомнил о своей новой машинке, потому что захотел вместе с ней лечь спать. И стал требовать свою машинку у мамы. Мама спокойно ему сказала, что машинка осталась в детском саду и они смогут увидеть ее только завтра утром. Но Вова не хотел завтра, он хотел свою машинку прямо сейчас. Его горький плач становился все злее и злее. Он и маму обвинял, и бабушку, и требовал разбудить воспитательницу или охранника, чтобы прямо сейчас забрать из детского сада свою машинку. Мама гладила его по голове, успокаивала и объясняла, что все это сделать у нее нет

никакой возможности. Говорила о том, как ей жаль, что машинка осталась в детском саду, что она постарается всегда напоминать бабушке о Вовиных игрушках, но твердо стояла на том, что возможностей исправить ситуацию у них сейчас нет. Через пятнадцать минут, выплакав все свои слезы и выразив весь свой гнев по поводу случившейся ситуации, Вова согласился лечь спать со своей любимой лошадкой. Он понял, что ситуация сейчас непоправима, и в то же время почувствовал, что мама на его стороне, поддерживает и любит его.

Причина 7: Ребенка не уважают близкие люди

У Коли очень добрая мама, с ней так здорово проводить время вместе, она такая ласковая и веселая. Папа у Коли большой начальник, много работает, устает и поздно приходит домой. Когда папа дома, то во всей квартире должна быть тишина. Это мамина обязанность – обеспечить для папы тишину. Далеко не всегда маме удается справиться со своей обязанностью, ведь Коле еще только три года, и ему иногда перед сном невыносимо хочется побегать и пошалить. И тогда папа ругается на маму, говорит ей очень неприятные слова. Однажды, когда мама запретила вечером Коле бегать по квартире, он разозлился и сказал ей те самые ужасные слова, которые слышал от папы...

Как справляться с детской агрессией

1. Внимательно наблюдайте за ребенком и проявлениями его поведения. Как только заметите напряжение в его действиях, изменение его настроения – постарайтесь найти способ разрядить ситуацию.

2. Признавайте право ребенка на выражение агрессии – но не правоту ребенка в сложившейся ситуации.

3. Придумайте для ребенка адекватный способ выражения агрессии, то есть приемлемый в вашей семье. Покричать в ванной, кинуть подушку, ударить стену, порвать газету и т. д.

4. В правилах, применяемых в вашей семье, делайте акцент на разрешительной части, а не на запретительной.