

ДЕТСКАЯ АГРЕССИЯ: КАК ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ?



С детской агрессией встречается в те или иные периоды развития ребенка большинство родителей. И зачастую теряются, как вести себя в этих ситуациях. Главное правило — во всех случаях необходимо действовать с искренней любовью и уважением.

Личный пример

Не стоит оскорблять ребенка, утешать его, запугивать, применять физические наказания. Ребенок впитывает все, что вы делаете и говорите, вы подаете пример, как обращаться с агрессией.

Если с рождения родители запрещают ребенку выражать агрессию (например, ругают, говорят «Не кричи! Не злись!»), он усвоит, что злиться — плохо, попытается ничего не чувствовать. Но при этом он видит, что родители сами кричат друг на друга, на него или применяют физическую силу. То есть действия родителей расходятся с их словами.

Этот внутренний конфликт приведет лишь к новой напряженности, подавлению чувств, неискренности, депрессии или враждебности. Поэтому если вы хотите, чтобы ребенок безопасно выражал свои чувства, обратите внимание, какой он получает пример от своего окружения. Если у вас сложности с контролем своей агрессии или с выдерживаем агрессии своего ребенка, то, возможно, стоит обратиться к психологу.



Учим реагировать правильно

Всегда важно вовремя отреагировать эмоцией, то есть дать выход ее энергии, а не подавлять. Нужно научить ребенка, как ее отреагировать социально приемлемым путем.

Часто дети проявляют агрессию физически просто потому, что не знают, что можно выражать негативные чувства по-другому. Перевод чувств ребенка из действия в слова позволит ему узнать, что о них можно говорить, а не обязательно сразу драться.

Ребенок постепенно освоит язык чувств, и ему проще будет вам сказать, что он обижен, расстроен, зол, а не пытаться привлечь ваше внимание своим ужасным поведением. Дайте ему понять без чужеродной нравоученкой, что он может рассказывать о своих переживаниях, а вы готовы его слушать.

Научите ребенка выражать чувства разными способами, например можно порвать бумагу, скомкать газету, побить специально заведенную для этого «злую подушку», покусать и покричать в нее. Злость можно рисовать, лепить, можно устроить войну между игрушками или покидать со всей силы в угол мягкие мячики. Можно написать все слова, что хочется высказать.

Если ребенок дерется

Если ребенок кричит, пытается вас ударить, обнимите его, крепко прижмите к себе. Постепенно он успокоится, со временем ему будет требоваться для этого все меньше времени. Позже вы сможете сказать ему, что готовы его выслушать, когда ему плохо.

Чтобы избежать излошней агрессии, стоит подробно объяснять ребенку, почему вы ему запрещаете делать что-то, чаще искренно говорить ему о своей любви. Требования, предъявляемые детям, должны быть разумны, а на их выполнении надо настаивать, ясно давая детям понять, чего от них ждут.

И конечно, не забывайте хвалить своего умницу за его успешные действия! Вам следует сосредоточить усилия на формировании желательного поведения, а не на искоренении нежелательного. Когда дети реагируют должным образом, сделайте все, чтобы закрепить эти усилия. Скажите им: «Мне нравится, как ты поступил». Дети лучше реагируют на похвалу, когда видят, что родители действительно довольны ими.



Покажите, к чему приведет в дальнейшем такое поведение, причем желательно порассуждать вместе с ребенком. Например, объясните, что даже если сейчас он отобрал игрушку у ребенка, то потом дети не захотят с ним играть.

Беседуйте с ребенком о проступке без свидетелей, старайтесь использовать меньше эмоциональных слов («стыдно» и др.).

Обучите ребенка разным способам выхода из конфликтных ситуаций, придумайте их вместе с ним, пусть малыш зарисует возможные пути, проиграйте вместе сценки, сочините сказки, где главный герой ведет себя достойно и заслуживает похвалу.

Агрессия – под контролем

Предоставьте ребенку возможности для эмоциональной разрядки в спорте. Внимательно контролируйте передачи, которые смотрит ваш ребенок по телевизору, ограничивайте просмотры передач с насилием (включая новости и жестокие мультфильмы).

Конечно, ребенок должен знать, что в мире существует не только добро и счастье, но у него не должно создаваться впечатление, что делать кому-то больно – это норма и признак силы и «крутизны». Важно научить детей противостоять агрессорам, не уподобляясь им.

