

ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК АГРЕССИВНЫЙ (РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)

Агрессия – это физическое или вербальное (словесное) поведение, направленное на причинение вреда кому-либо.

Проявление агрессии, злости естественны, хотя и пугают многих родителей. Ребенок не может быть злым от природы. За агрессивным поведением всегда стоят какие-либо причины, и злость—это естественное следствие каких-либо внутренних или внешних событий, которые происходят с вашим ребенком. Очень важно вовремя разобраться в причинах проявления злости, в противном случае агрессия может стать устойчивой формой поведения, превращаясь со временем в качество личности!

Причины агрессивного поведения:

1.Нарушения эмоционально-волевой сферы: неумение ребенка управлять своим поведением; недостаточное усвоение ребенком общественных норм поведения, общения.

2.Неблагополучная семейная обстановка: отчуждение, постоянные ссоры, стрессы; нет единства требований к ребенку; ребенку предъявляются слишком суровые или слабые требования; физические (особенно жестокие) наказания; асоциальное поведение родителей; плохие жилищно-бытовые условия, материальные затруднения;

3. Тяжелый психологический климат в учебном учреждении;

4. Ребенок пережил какое-то травматическое событие: горе, перемена места жительства, сильный страх, насилие

5.Трудности обучения.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

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

2. Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах.

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

4. Исключите агрессию из окружающего мира ребенка (наказания, сверстники, телефильмы, грубые фразы в разговоре и т.д.)

5. Помогите ребенку научиться контролировать свои негативные эмоции и “выплескивать” их адекватно, без вреда для окружающих (и себя).
6. Помните: взяв на себя агрессивную роль в игре, ребенок защищается от агрессии в реальной жизни, компенсирует неумение общаться, маскирует застенчивость, смущение.
7. Никогда не заставляйте ребенка забывать, что он добрый. Например, скажите ему: «Зачем ты так делаешь, ведь ты хороший, добрый!».
8. Повышайте самооценку ребенка.
9. Старайтесь чаще общаться “на равных”, чтобы вовремя заметить тревожные “звоночки” и понять, чем они вызваны.
10. Не наказывайте ребенка за агрессивное поведение! Агрессия с Вашей стороны провоцирует закрепление агрессивного поведения у ребенка. Попытайтесь отвлечь его, и только когда ребенок успокоится, нужно начинать разговор.
11. Научите ребенка жалеть. Он должен понять, что своим поведением доставляет огорчение, причиняет страдание близким людям.
12. Старайтесь, чтобы Ваши слова не расходились с делами!
13. За агрессию бесполезно наказывать, запрещать ее тоже ни к чему – это загонит проблему в глубь. Необходимо искать причину ее возникновения.
14. В том случае, если у ребенка имеется потребность выплеснуть агрессивные эмоции, ему предоставляется такая возможность в игре. Можно предложить ему следующие игры: подраться с подушкой; рвать бумагу; используя «стаканчик для криков», высказать свои отрицательные эмоции; поколотить стул надувным молотком; громко спеть любимую песню; устроить соревнования
15. Практикуйте эмоциональное поощрение за проявление доброты. В этом случае ребенок быстро сумеет перерасти «естественную возрастную агрессивность» и научится быть гуманным и добрым.
16. Если это возможно, сдерживайте агрессивные порывы ребенка непосредственно перед их проявлением, остановите занесенную для удара руку, окриknите ребенка.
17. Учите ребенка выражать свои негативные эмоции в социально приемлемой форме. На первом этапе предложите ребенку переносить свой гнев с живого объекта на неживой (Например, «Если ты хочешь ударить, бей лучше не меня, а стул»), а затем научите ребенка выражать свои чувства, переживания в словесной форме.

НЕСКОЛЬКО ШАГОВ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ:

1 шаг— стимуляция гуманных чувств: развивайте у ребенка чувство эмпатии, сочувствия к людям и живому миру; умение признавать собственные ошибки, переживание чувства неловкости, вины за агрессивное поведение; учите его не сваливать свою вину на других;

2 шаг—ориентация на эмоциональное состояние другого: стремитесь обратить, привлечь внимание к состоянию другого, не выражая оценочного отношения к случившемуся;

3 шаг—осознание агрессивного и неуверенного поведения: объясните, что значит «контролировать собственную агрессию, и зачем это делать, важно понять характер агрессивности, обсуждать варианты выхода из конфликта, оценивать эмоциональное состояние ребенка-жертвы, а не только собственное (например, «Ты стукнул Веру, потому что..., а еще почему?», «Как ты думаешь, кому сейчас плохо? Почему?», «У волка злое лицо, почему?» и т.п.

Правила подавления агрессивного поведения

- ✓ Несколько раз глубоко вздохнуть, если почувствовал гнев
- ✓ Не давать волю своим действиям, пока медленно не сосчитаешь до 10
- ✓ Представить последствия своего поведения
- ✓ Каждое утро давать себе установку не вступать в конфликты
- ✓ Вечером подводить итоги: хвалить себя за спокойствие, штрафовать за срыв настроения и поведения
- ✓ Закаливание организма (умываться холодной водой).

Когда нужна помощь специалиста?

Специального вмешательства требуют два типа агрессивности ребенка:

Первый - когда ребенок старше пяти лет получает удовольствие, мучая других детей и животных. Такой тип редок, но всегда требует специального лечения у психоневролога.

Второй – гиперактивный ребенок. Такой ребенок беспокоен, агрессивен, все и вся задевает, за ним тянется «шлейф» разрушений и обид. Поведение такого ребенка отличается импульсивностью, необдуманными поступками, нарушением запретов. Такой ребенок может быть в душе любящим, великодушным, милым, но биохимический дисбаланс коры головного мозга делает его поведение сверхактивным.

КРИТЕРИИ АГРЕССИВНОСТИ У РЕБЕНКА (анкета)

1. Ребенок не может промолчать, когда чем-то недоволен.
2. Когда кто-то причиняет ему зло, он старается ответить тем же.
3. Иногда без всякой причины ему хочется выругаться.
4. Временами кажется, что в него вселился злой дух.
5. Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение.
6. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, рвет их, разбирает.
7. Он не прочь подразнить животных.
8. Переспорить его трудно.
9. Очень сердится, когда ему кажется. Что кто-то над ним подшучивает.
10. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот.
11. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
12. Часто, не по возрасту ворчлив.
13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного.
14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.
15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.
16. Легко ссорится, вступает в драку.
17. Старается общаться с младшими, и физически более слабыми.
18. У него часто бывают приступы мрачной раздражительности.
19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.

Положительный ответ на каждое утверждение оценивается в 1 балл.

Высокая агрессивность—15-20 баллов

Средняя агрессивность—7-14 баллов

Низкая агрессивность—1-6 баллов