

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С РЕБЕНКОМ С АГРЕССИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

Агрессия в той или иной степени присуща каждому человеку, так как является инстинктивной формой поведения, основной целью которой является самозащита и выживание в мире. Но человек, в отличие от животных, с возрастом приучается трансформировать свои природные агрессивные инстинкты в социально приемлемые способы реагирования, то есть происходит социализация агрессии. Те же люди, которые не научились контролировать свои агрессивные импульсы, испытывают сложности при общении с людьми. Взрослым ни в коем случае нельзя подавлять агрессию в своих детях, так как агрессия – это необходимое и естественное для человека чувство. Запрет или силовое подавление агрессивных импульсов ребенка очень часто может привести к аутоагрессии (вред самому себе) или перейти в психосоматическое расстройство.

Родителям важно научить ребенка не подавлять, а контролировать свою агрессию; отстаивать свои права и интересы, а также защищать себя социально приемлемым способом, не ущемляя при этом интересы других людей и не причиняя им вреда.

- ✓ Требуется проявление со стороны родителей безусловной любви к ребенку в любой ситуации. Нельзя допускать высказываний наподобие следующих: «если ты себя так поведешь..., то мама с папой тебя больше любить не будут!». Нельзя оскорблять ребенка, обзывать его. Проявлять недовольство надо именно действием, поступком, принимая личность ребенка в целом. Если ребенок просит уделить ему внимание, а вы в данный момент не можете этого сделать, то не отмахивайтесь от ребенка, тем более не раздражайтесь на него за назойливость. Лучше покажите ему, что вы понимаете его просьбу и объясните, почему в данный момент вы её выполнить не можете. Не надо откупаться от ребенка дорогими игрушками, подарками и т.п. Для него гораздо важнее и нужнее ваше непосредственное внимание.
- ✓ Родители, если не хотят, чтобы их дети были драчунами и забияками, сами должны контролировать собственные агрессивные импульсы. Надо всегда помнить, что дети учатся приемам социального взаимодействия, прежде всего, путем наблюдения за поведением окружающих людей (в первую очередь родителей).
- ✓ Нельзя подавлять проявление агрессии ребенком, иначе подавленные агрессивные импульсы могут нанести серьезный вред его здоровью. Научите его выражать свои враждебные чувства социально приемлемым способом, словом, в рисунке, лепке, при помощи игрушек, действий безобидных для окружающих, в спорте. Перевод чувств ребенка из действия в слова позволит ему узнать то, что о них можно говорить. Также постепенно ребенок освоит язык своих чувств и ему будет проще вам сказать, что он обижен, расстроен, зол и т.д., а не пытаться привлечь ваше внимание своим «ужасным поведением».
- ✓ Нельзя злоупотреблять уверенностью в том, что взрослый человек лучше знает, что испытывает маленький. Взрослый может лишь предполагать, основываясь на своем опыте, на самонаблюдении, наблюдении за окружающими, что означает поведение человека. Ребенок должен быть активным рассказчиком о своем внутреннем мире, взрослый лишь задает такую возможность и предоставляет средства.
- ✓ Если ребенок капризничает, кричит, злится, бросается на вас с кулаками – обнимите его, прижмите к себе. Постепенно он успокоится, придет в себя. Со временем ему будет требоваться все меньше времени, чтобы успокоиться. Кроме того, такие объятия выполняют несколько важных функций: для ребенка это означает, что вы способны вынести его агрессию, а, следовательно, агрессия, его агрессия может быть сдержана, и

он не разрушит то, что любит. Ребенок постепенно усваивает сдерживающую способность и может сделать её внутренней и таким образом контролировать свою агрессию сам. Позже, когда он успокоится, вы можете поговорить с ним о его чувствах. Но ни в коем случае не стоит читать нравоучения при таком разговоре, просто дайте понять, что готовы его выслушивать, когда ему плохо.

- ✓ Уважайте личность в вашем ребенке, считайтесь с его мнением, воспринимайте всерьез его чувства. Предоставьте ребенку достаточную свободу и независимость, за которую ребенок сам будет нести ответственность. В тоже время покажите ему, что в случае необходимости, если он сам попросит, готовы дать ему совет и оказать помощь. У ребенка должна быть своя территория, своя какая-то сторона жизни, вход на которую взрослым позволен только с его согласия.
- ✓ Покажите ребенку конечную неэффективность агрессивного поведения. Объясните ему, что даже если в начале он и достигнет для себя выгоды, например, отнимет у другого ребенка понравившуюся игрушку, то в последствии с ним никто из детей не захочет играть, и он останется в гордом одиночестве. Расскажите о таких негативных последствиях, как неотвратимость наказания, возвращение зло и т.д. Если вы видите, что ваш ребенок ударил другого, сначала подойдите к его жертве. Поднимите обиженного ребенка и скажите «он не хотел тебя обидеть», затем обнимите и проявите внимание к нему и проводите из комнаты, например. Внезапно ваш ребенок замечает, что веселье кончилось, и он остался в одиночестве. Обычно достаточно повторить это 2-3 раза, и драчун поймет, что агрессивность не в его интересах.
- ✓ Необходимо устанавливать социальные правила поведения в доступной для ребенка форме.
- ✓ Не забывайте хвалить ребенка за старательность. Когда дети реагируют должным образом делайте все чтобы закрепить эти усилия. Скажите: «мне нравится, как ты поступил». Дети лучше реагируют на похвалу, когда видят, что родители действительно довольны ими.
- ✓ Не стоит говорить «хороший мальчик» или «хорошая девочка». Дети часто не обращают на это внимание. Лучше сказать: «Ты доставил мне огромное удовольствие, когда поделился со своим младшим братом, вместо того, чтобы драться с ним». Такая похвала имеет большое значение для детей. Она позволяет им почувствовать, что они могут произвести большое впечатление.
- ✓ Беседовать с ребенком о его поступке надо без свидетелей. В беседе стараться использовать меньше эмоциональных слов (стыдно и др.).
- ✓ Надо исключить ситуации, провоцирующие негативное поведение ребенка. В борьбе с агрессией можно прибегнуть к сказкотерапии. Сочините вместе с ним рассказ, в котором он будет главным героем, создайте ситуации, в которой ребенок ведет себя достойно и заслуживает похвалу. Поговорите с ним в тот момент, когда ребенок спокоен, не нервничает. Когда у ребенка эмоциональный кризис, успокоить его нелегко.
- ✓ Надо предоставлять возможность ребенку получить эмоциональную разрядку в игре, спорте и т.д. Можно завести специальную «сердитую подушку» для снятия стресса. Если ребенок чувствует раздражение, он может поколотить подушку.

Педагог-психолог

Бакулина А.В.