



## Агрессивный ребёнок. Рекомендации родителям

### *А так ли страшна детская агрессия?*

Как правило, детская агрессия воспринимается социумом, как деструктивное поведение. И вызывает у людей лишь отрицательные эмоции.

Во-первых, агрессия— является неотъемлемой характеристикой активности и адаптивности человека. Во-вторых, в социальном плане— личность должна неизбежно обладать определенной степенью агрессивности. В «норме» она может оказаться качеством социально приемлемым и даже необходимым. В противном случае, это приводит к податливости, ведомости, комфортности, пассивности поведения.

Но, что делать, если агрессия ребёнка имеет деструктивный характер и несет в себе потенциал враждебности, злобности, жестокости.

Причины появления агрессии могут быть самыми разными. Огромную роль в этом играет семья, в которой воспитываются дети.

Есть родители, которые очень пекутся за то, как выглядит и ведёт себя ребёнок. И за любой «неправильный», с их точки зрения, поступок, его наказывают, а иногда и бьют, тогда, что ждать от такого воспитания. Всем известна истина «Агрессия порождает агрессию».

Или можно наблюдать другую крайность. Когда родители мало времени уделяют общению со своим сыном или дочерью. Тогда, ребёнок, любыми способами пытается его привлечь. Ведь они обращают внимание на него только тогда, когда обсуждают его поведение. И пусть его ругают, в данном случае, но негативное внимание, это тоже внимание, а одинокий ребёнок очень ждёт любое, даже такое.

Лучшие рекомендации психологов родителям агрессивного ребёнка

1. Побить подушки. Подушками можно выбить любую злость, при этом действии даже можно обзываться так, как предлагается в упражнении №3.
2. Боксёрская груша, также является отличным средством для выхода своих отрицательных эмоций и естественного выброса адреналина.

3. Если у ребёнка прослеживается агрессия в виде словесной брани. То есть, во время злости он говорит обидные слова. Предложите маленькому злоке игру в «обзывалки», только обзываться можно овощами, фруктами или предметами быта.

— Ах, ты кабачок, ах ты сковородка и т. д.

И не обидно никому и эмоциональная разрядка.

4. На большом плакате написать или нарисовать самые гадкие слова, которые можно сказать в адрес обидчика, плакат нужно потом сжечь.

5. Если ребёнок ругается плохими словами, кричит, мы можем ему предложить «Мешок криков». Это может быть любой мешочек, но его использовать для других целей нельзя. Можно договориться с ребёнком, что пока в руках у него этот мешочек, то он может ругаться в него сколько хочет. Но если мешочек уже завязан, то все бранные слова остались в мешочке. Он их больше не употребляет, а говорит спокойно о том, что ему не нравится.

6. Обратиться к специалисту, если вы видите, что злость ребёнка изливается не на предметы, а на себя, так называемая самоагрессия. Когда ребёнок бьётся головой о стену или рвёт на себе волосы. Это пограничное состояние и при таком поведении необходима помощь специалиста.

7. Родителям нужно очень осторожно давать советы своим детям. Порой, они сами подталкивают детей на агрессивные действия, говоря им: «Тебя бьют, ты должен дать сдачи».

Как ни странно, но причина, возможно, в том, что сам родитель испытывает большой страх, что его ребёнок вырастит слюнтяем, которого все бьют. Такими советами, они успокаивают себя, что с их ребёнком все будет хорошо.

8. Не применять физические наказания.

9. Ввести правила. Многие ситуации, в которых ребёнок ведёт себя агрессивно, можно уменьшить или избежать вовсе. Для этого, как не странно, необходимо ввести правила в семье. Так легче организовать ребёнка, выстроить с ним доброжелательные отношения. Можно придумать правила вместе с детьми. Записать их на листе бумаги и повесить на видное место. А за нарушения правил, нарушителю грозит какое-то шутовое наказание. Это может быть танец тумба-юмба, или прокукарекать 10 раз из окна. Тут всё будет зависеть от вашей фантазии.

10. Необходимо переключать физическую агрессию ребёнка на что-то мирное. Например, это может быть езда на велосипеде, игра с мячом. Любой физический труд, который по душе.

**11. Контролируйте, что смотрит ваш ребёнок по телевизору. Или, какие передачи вы включаете в присутствии ребёнка.**

Если родители постоянно смотрят по телевизору криминальные фильмы, новости со страшными сюжетами насилия и позволяют ребёнку тоже это видеть и слышать. На эмоциональном плане ребёнок считывает такую информации, как социально приемлемую. Заряжается энергетикой негатива и затем это нужно куда-то выплёскивать. В детском саду и школе, на детских площадках.

12. Проговаривайте с ребёнком возможные неприятные моменты для него, еще до их наступления (походы, в поликлинику, детский сад, школу)

13. Не заставляйте ребёнка просить прощения, если ему не хочется. Но если вы чувствуете, что он готов попросить прощение, у человека которого он обидел, то нужно это сделать обязательно. Ведь когда мы, просим прощение искренни сожалея о содеянном, то нами движут только светлые и добрые чувства.

Если попросить прощение ребёнку тяжело, то вы можете ему помочь, написать открытку для того человека, которого он обидел. Если ребёнок еще не умеет сам писать, то это можете сделать вы. Что именно написать, в такой открытке, пусть решает сам ребёнок.

Чтобы ребёнок просил прощения у других людей, родители должны научиться просить прощение у своего ребёнка, друг у друга в семье, если это необходимо. Ведь если, дома эта модель поведения не принята, то и от детей этого не стоит ждать.

Задача родителей научить ребёнка справляться со злостью и агрессией самостоятельно, без кулаков, с помощью слов и самоконтроля.

14. Развивайте в ваших детях чувство самоконтроля.

Задания по развитию самоконтроля могут быть такие:

«Сержусь, но улыбаюсь». В течении 1 минуты нужно топтать ногами, сохраняя при этом улыбку на лице.

«А зелёным не рисовать». На листе бумаги рисуем ель, огурец, крокодила. Условие только одно. Рисовать зелёным цветом нельзя.

«Тихо, очень тихо, ещё тише». По сигналу «Тихо!» ребёнок начинает мять лист бумаги. По сигналу «Очень тихо!» нужно сжать лист бумаги в кулаке. По сигналу «Еще тише!» ребёнок закрывает глаза и ложится.

Не выхожу за рамки. Нужно заштриховать любой рисунок, не выходя за рамки. Делать это нужно левой рукой, стараясь не выходить за границы рисунка.

15. Коррекция агрессивного поведения с помощью цвета и музыки

Давно известно, что цвета влияют на нашу психику, как, и музыка. Так, при коррекции тревожности, агрессивности, повышенной возбудимости психологи рекомендуют использовать голубой и синие цвета. Музыкальные произведения: Ф. Шопен «Вальс» (любой); Л. Бетховен «К Эльзе»; «Звуки природы»: «Шум океана», «Пение птиц»; И.С. Бах «Искусство фуги».

Задания могут быть самые разные: в течение 3 минут рассматривать картин с преобладанием голубого и синего цвета под музыку, рисовать этими цветами под музыку левой рукой. Выбрать творческую идею вы можете любую. Главное условие, это использование двух этих цветов и классической музыки в коррекционной работе.

Удачи и терпения!