

КАКИМИ СПОСОБАМИ ПРЕОДОЛЕТЬ ДЕТСКУЮ АГРЕССИЮ?

Не запрещайте ребенку выражать негативные эмоции. Злость, которая способствует и сопровождает проявление агрессии в поведении, – такая же естественная эмоция, характерная для любого человека, как страх, радость и удивление. Ищите причины агрессии. Анализируйте ситуации, когда она возникает. Реакцией на что она является. Подумайте, чего добивается ребенок таким поведением.

Придумайте варианты и предложите ребенку, подходящий конструктивный способ выражения накопившейся энергии. Это снизит интенсивность агрессивных поведенческих реакций. Каждому человеку нужен выход негативных эмоций и разрядка. Посещение спортивных секций и ежедневные подвижные игры окажутся полезными в этой ситуации.

Регулярно разговаривайте с ребенком, попытайтесь узнать, что его волнует. Если ребенок агрессивен, логично предположить о существовании конфликтов со сверстниками. Уделяйте внимание обсуждению конфликтных ситуаций, анализируйте причины и способы выхода из конфликта. Сообщайте ребенку о необходимости контролировать применение физической силы и сдерживать желание оскорблять сверстников, так как это усугубит его положение в классе и отношения с детьми и педагогом. В случае, если ребенка охватывают сильные чувства, расскажите ему о пользе озвучивания их («Я сержусь, когда ты обзываешься...» и т.д.).

Хвалите ребенка за его «сильные» стороны, поддерживайте его самооценку с опорой на реальные достоинства.

Старайтесь поменьше критиковать ребенка и иронизировать над ним. Больше обращайтесь на его положительные стороны поведения, а не на негативные.

Минимизируйте агрессивные воздействия среды, в которой находится ребенок (фильмы, мультфильмы, компьютерные игры, речь, содержащая грубые слова). Ребенок часто воспроизводит в собственном поведении то, что наблюдает, в силу необходимости отреагировать возникшие чувства в процессе наблюдения или по причине непонимания смысла того, что он видит.

К наиболее популярным способам коррекции агрессивного поведения, особенно в дошкольном возрасте, можно отнести арттерапию во всем её многообразии:

- изотерапия (можно использовать различные способы рисования: кляксотерапия, рисование пальчиками, ладонями, стопами);
- песочная терапия;
- глинотерапия;
- куклотерапия (можно приобрести или сшить самим куклы для кукольного или пальчикового театра, изготовить бумажные фигурки для настольного театра);
- сказкотерапия (сочинение сказок самим ребёнком и для ребёнка. Важно предлагать для ребёнка роль с позитивной силовой характеристикой, к примеру: рыцари, богатыри и др.);
- танцевальная терапия и др.

Следует обратить внимание на подвижные игры, способствующие снятию напряжения и нейтрализации агрессии; игры на развитие коммуникации ребёнка и позитивной модели поведения, игры на развитие эмпатии и релаксационной направленности.

Для выхода накопившейся агрессии ребёнку можно предложить:

- комкать и рвать бумагу;
- подражаться с подушкой или боксёрской грушей;
- использовать «мешочек / стаканчик для криков»;
- использовать надувные дубинки, водяной пистолет, батут;
- пинать ногой консервную банку;
- втирать пластилин в картон.

Рекомендации родителям агрессивного ребёнка.

1. Нельзя запрещать ребёнку выражать негативные эмоции. Подчеркивайте, что любые эмоции – это нормально!
2. Помогите ребёнку найти способ для «экологичного» выражения агрессии (это может быть спортивная секция, подвижные игры).
3. Разговаривайте с ребёнком, спрашивайте о том, что его беспокоит.
4. Повышайте самооценку ребёнка: хвалите за его «сильные» стороны, подчёркивайте достоинства.
5. Снижайте уровень критики.
6. Постарайтесь исключить или минимизировать агрессию из окружающего мира ребёнка (наказания, ТВ и компьютерные игры с агрессивными акцентами, грубые фразы в разговоре).
7. Старайтесь общаться из позиции «на равных».
8. Следите, чтобы ваши слова ни расходились с делом (к примеру: говорим о недопустимости применения нецензурных слов, а сами их применяем).
9. Развивайте коммуникативные навыки ребёнка.

Следует помнить, что наказания и запрет на выражение негативных эмоций, могут закрепить агрессивное поведение ребёнка, загнать проблемы вглубь. Ищите причину возникновения такого поведения.

Большинство родителей на разных возрастных этапах, рано или поздно сталкиваются с агрессивным поведением ребёнка. И главное, что они должны помнить в такие моменты – решать эту проблему можно и нужно только через любовь, ласку и уважение к своему ребёнку.

Старайтесь общаться из позиции «на равных», проявляйте уважительное отношение к ребёнку.

Соблюдайте правила и требования, которые предъявляете к ребёнку (запрещаете ребёнку использовать грубые слова то, следите за тем, чтобы самим не использовать их в присутствии ребёнка).

Способствуйте развитию коммуникативных навыков ребёнка. Расширяйте круг его общения. Дружеские, приятельские отношения важны для уверенности в себе и положительной самооценки.