

ДЕТСКАЯ АГРЕССИЯ? ЧТО ДЕЛАТЬ?

Для ребенка игнорирование просьб, ломание вещей и переворачивание тарелок с едой - это способ донести свое недовольство. Отстоять границы своей личности и способ привлечения внимания. (Если взрослые не помнят и не выполняют своих обещаний, например, пойти погулять и купить шоколадку, то гнев вполне ожидаемая реакция со стороны ребенка).

Так же детская агрессия – это один из способов утвердиться среди сверстников и взрослых. (Если суровые родители критикуют и ругают ребенка, а достижения и попытки понравиться остаются без внимания, то ребенок может драться в саду или школе чтобы получить уважение, которого не хватает в семье)

Для маленьких детей - способ показать свое плохое настроение, усталость или другое эмоциональное неблагополучие, поскольку часто не могут назвать свое переживание. (Если мальчик обижен и расстроен (сестра съела его конфету), но усвоил, что «мальчики не плачут», он может топтать ногами, кричать, стукнуть сестру или сломать ее игрушку).

Предлагаю универсальные рекомендации при вспышках агрессии у вашего ребенка.

1. Называйте ребенку его чувства, говорите о чувствах. «Я вижу, что ты сейчас злишься». «Ты расстроился», «Ты в гневе». Так ребенок постепенно научится распознавать и управлять своими чувствами.
2. Чаще повторяйте вашему ребенку, что все чувства хорошие, что все чувства могут быть. «Ты злишься, и это нормально. Я тоже иногда злюсь»
3. Давайте оценку только поведению или поступку, но не ребенку целиком. Не вешайте «ярлыки» на своего ребенка. «Злиться - хорошо. Бить кошку - плохо. Не надо так делать».
« Ты хороший, я тебя люблю. Но мне не нравится, когда ты дерешься».
4. Попробуйте совместно со своим ребенком найти способы выхода из ситуации, которые не задействуют агрессивное поведение. «Покажи мне как ты злишься, только по другому». «Расскажи мне о своей злости».
5. Сотрудничайте со своим ребенком. «Давай вместе придумаем, как ты по другому можешь выразить свой гнев». « Ты хочешь одно, а я другое, как же нам поступить?».

6. Будьте готовы извиниться, если вы сами обидели своего ребенка поступком, невниманием или криком. Тем самым вы дадите понять что уважаете его. Дети быстро перенимают поведение из семьи.

