

Что же нужно делать с агрессивным поведением?

1. Реагируйте быстро. Если ребёнок поступает неправильно, лучше сразу ему сказать об этом. Главное, что необходимо донести до ребёнка – это связь между его поведением и последствиями. Как бы вы не были рассержены сами, старайтесь не кричать на ребёнка, не шлёпать его и не ругать за непослушание. Такие меры не заставят ребёнка изменить своему поведению, зато вы наглядно покажете, что физическая и вербальная агрессия допустимы, если человек злится. В избежание этого, лучше покажите ему хороший пример – возьмите себя в руки и спокойно отведите его в сторону и поговорите «на равных».

2. Награждайте за хорошее поведение. Чаще хвалите его за хорошие поступки. Скажите, что вы им гордитесь, причём объясните за что именно.

3. Старайтесь всегда реагировать на агрессивное поведение одинаково. Если вы ведёте себя предсказуемо (например, «Ты снова толкнул Наташу, так что посиди на скамейке ещё раз») – ваш ребёнок быстро к этому привыкнет и в итоге осознает, что из-за плохого поведения он лишает себя радости. Это станет для него первым шагом на пути к самоконтролю.

4. Укрепляйте у ребёнка ответственность. Если, например, в порыве своей агрессии ребёнок что-то разбил или раскидал, он должен помочь привести всё в порядок. Только не нужно обозначать это как наказание, скорее это будет следствие за агрессивное поведение. Кроме того, ребёнок должен осознать, что за свои проступки нужно извиняться.

5. Ограничьте просмотр телевизора. Так как агрессивное состояние могут вызвать мультфильмы со злыми героями, игрушки, а также сказки-страшилки, фильмы ужасов. С детства учите справедливости, доброте и пониманию, при помощи добрых сказок и ролевых игр с позитивными

Советы психолога

Детская агрессивность



Причины возникновения агрессивности

1. **Отвержение** (неприятие ребёнка). Ребёнок чувствует себя покинутым, незащищённым и поэтому не принимает родительского убеждения, не имеет положительного примера, как себя вести.
2. **Сверхтребовательность** (чрезмерная критика, наказание за малейшие провинности) – приводит к озлобленности, стремлению делать «исподтишка», формирует чувство неполноценности и ожидание неудач. Агрессия становится способом самоутверждения.
3. **Гиперопека** (сверх заботливое отношение) – ребёнок лишается самостоятельности, инфантилен, не может противостоять стрессам, не может постоять за себя, может стать жертвой агрессии и вымещает агрессию на предметах (рвёт книги, ломает вещи, пишет на стенах или мебели).

Что делать?

- Контролировать ребёнка и одновременно учить его контролировать свою агрессию и выражать свои эмоции приемлемыми способами, не нанося вреда другим.
- Замечать, когда ребёнок ведёт себя неагрессивно и поощрять его за это.

Некоторые принципы общения

1. Работу по коррекции агрессивного поведения детей следует начинать с Вами, родители. Помните, что ребёнок не может измениться к лучшему, если не произойдут необходимые изменения в семье.
2. Пусть ребёнок в каждый момент чувствует, что Вы его любите, цените и принимаете, что он Вам нужен. Не стесняйтесь его лишний раз приласкать и пожалеть.

3. Показывайте личный пример эффективного поведения, не допускайте вспышек гнева и нелестных высказываний о других людях.

4. Запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины такого поведения, можно надеяться на улучшение. 5. Формируйте способность к сопереживанию и сочувствию.

6. Дайте ребёнку возможность выплеснуть свою агрессию, сместить её на другие объекты (например, поколотить подушку).

7. Не подавляйте попытки «самоутверждения» ребёнка, отнеситесь с пониманием, старайтесь спокойно договориться.