



Нормальна ли агрессия?

Агрессия необходима для обозначения своих границ, выражения чувств, становления своего Я. Гнев, как и любое другое чувство, – важная составляющая эмоциональной регуляции. Наша задача – социализация агрессии ребенка, научение навыкам её конструктивного выражения.

Что делать, если ребенок проявляет агрессию?

- ✓ Учить ребенка замечать, когда он сердит, помогать ребенку обозначать его состояние («Ты рассердился»).
- ✓ Развести чувство и поведение («Можно сердиться, нельзя драться»).
- ✓ Не противопоставлять гнев и доброту.
- ✓ Проанализировать собственное поведение и стиль отношений между членами семьи. Дети копируют поведение своих родителей.
- ✓ Легализовать проявления агрессии у ребенка, разрешить ему сердиться.
- ✓ Выработать конструктивный способ выражения агрессии («Драться нельзя, но можно ... кидать мяч, рвать бумагу, бить подушку»)
- ✓ Минимизировать внимание, которое получает агрессивное поведение ребенка, реагировать нейтрально. Обращать внимание на ситуации, когда ребенок ведет себя мирно и дружелюбно.
- ✓ Уделять время и внимание своему ребенку! Это позволит ему почувствовать, что для вас он самый важный и любимый человечек в мире.
- ✓ Не злоупотреблять замечаниями. Лучше расскажите и покажите ребенку, какого поведения вы от него ждете. Объясните ребенку, как чувствует себя тот, кого ударили или укусили.
- ✓ Разговаривать с ребёнком, спрашивать о том, что его беспокоит.
- ✓ Повышать самооценку ребёнка: хвалите за его «сильные» стороны, подчёркивайте достоинства.

Как реагировать на агрессивное поведение?

Самое главное – использовать спокойный голос, не давать лишних объяснений и не читать нотаций!

Если ребенок проявляет агрессию словесно (заявляет о своих агрессивных намерениях: «Я всех убью», «Сейчас пойду и вообще все сломаю»), можно:

- обозначить эмоциональное состояние ребенка: «Вижу, ты рассердился»;
- предложить ребенку показать, как он сердит: «Нарисуй, как сильно ты рассердился», «Покажи мне с помощью мячика, как ты сердит»;
- если используются недопустимые выражения – использовать последствия.

Если ребенок проявляет физическую агрессию:

- четко обозначить правило: сердиться можно, драться нельзя;
- ввести последствие (изолировать, использовать тайм-аут)

ИЛИ

- дать возможность выразить агрессию («Покажи мне на кукле, как сильно ты рассердился»);
- обсудить, как можно было себя вести;
- разыграть возможный вариант поведения.

Если в семье физические наказания являются нормальными, дети воспринимают это как норму поведения. Не наказывайте ребенка за агрессивное поведение! Попробуйте отвлечь его, и только когда ребенок успокоится, нужно начинать разговор.

Агрессивный ребенок, как и любой другой, нуждается в ласке и помощи взрослых, потому что его агрессия — это, прежде всего, отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг него события.

