



Агрессивное поведение – это одно из самых распространенных нарушений среди детей дошкольного возраста, так как это наиболее быстрый и эффективный способ достижения цели. Агрессивностью принято называть целенаправленное нанесение физического или психического вреда другому человеку.

Как помочь ребёнку преодолеть агрессию

Безусловно, поведение агрессивного ребенка вызывает у окружающих исключительно негативные эмоции, но именно они закрепляют агрессивные поступки и действия детей. Поэтому первое, что следует делать взрослому, найти для ребенка социально приемлемые способы выражения отрицательных эмоциональных состояний, дать детям возможность выплеснуть гнев, не задевая при этом окружающих и не разрушая все кругом. Существуют игры и упражнения, позволяющие существенно снизить уровень агрессивности ребенка.

Что нужно агрессивному ребенку

Агрессивному ребенку остро не хватает участия, внимания и теплоты в общении со взрослыми. Дети, которые чувствуют себя психологически комфортно, не будут вести себя агрессивно. Значит, агрессивность — это сигнал о том, что ребенку эмоционально тяжело. Очень часто агрессивные дети тревожны, имеют низкую самооценку, глубоко ощущают свою отверженность, ненужность. Поэтому агрессивность ребенка надо рассматривать как «крик души», когда малыш сам не может справиться со своими эмоциями, он ведет себя «вызывающе», демонстрируя различные формы протестного поведения.

Агрессивному ребенку необходимо:

- постоянное доброжелательное внимание;
- важно отмечать и поддерживать любые положительные действия и качества агрессивного ребенка (ведь он привык к порицанию, которое только подкрепляет негативные стороны агрессивности);
- необходимо предлагать ребенку приемлемые способы выражения гнева и раздражения (громко спеть вместе любимую песню, поиграть в игру «Кто громче кричит», провести бой с боксерской грушей, устроить морской бой в ванной и т. д.);

- почаще рассказывайте ребенку о своем детстве, о своих победах и поражениях, вспоминая, в каких трудных ситуациях вы оказывались, как с ними справлялись, что переживали;

- чаще говорите малышу о своих чувствах и желаниях («Мне очень грустно, что ты бросил свою одежду, забыв ее аккуратно сложить», «Я сейчас чувствую себя уставшей, посижу немного одна, потом поиграем вместе»);

- старайтесь управлять собственными негативными эмоциями: если в семье принято снимать напряжение скандалами и криками, то агрессивность может стать устойчивой чертой характера вашего сына или дочери;

- заранее настраивайте ребенка на предстоящую неприятную или любую новую ситуацию, будь то поход к врачу или в гости;

- поскольку агрессивные дети нередко испытывают мышечное напряжение, старайтесь чаще играть с ними в подвижные игры, которые заканчиваются релаксационными упражнениями;

- купите ребенку краски, которыми можно рисовать руками. Такой вид рисования помогает выплескивать свои эмоции и снимает напряжение (помните, что эмоции, загнанные внутрь, усиливают стрессовое состояние и приводят не только к плохому поведению, но и к неврозу.

- для снятия напряжения и раздражительности необходимо иметь в доме музыкальные игрушки, пластилин, надувные (или пластмассовые) молотки, свисток, боксерскую грушу, мяч. Когда вы замечаете, что ребенок сильно возбужден, начинает себя вести неадекватно, кричит или злиться, помогите ему: можно предложить смять листы бумаги или газеты и кидать их как можно дальше. Если есть возможность выйти на улицу, поиграйте вместе в футбол.

От взрослого самое главное требуется спокойное и доброжелательное принятие ребенка, без осуждения и оценки. Постарайтесь найти сильные и положительные стороны в поведении «агрессора», акцентируйте на них внимание. Ваша задача — поддержать ребенка, вселить в него веру в себя.

Родителям надо набраться терпения и учить ребенка приемлемым способом выражать свой гнев, чтоб не обижать и не ранить других людей, распознавать как свои эмоциональные переживания, так и эмоции другого человека, уметь сопереживать и сочувствовать другому.