

Психологический всеобуч № 1



Шпаргалка для родителей (сентябрь 2019 г.)

Агрессивный ребенок



Проявления агрессии, злости - естественны, хотя и пугают многих родителей. Ребенок не может быть злым от природы. За агрессивными проявлениями малыша всегда стоят какие-либо причины, и злость - это естественное следствие каких-либо внутренних или внешних событий, которые происходят с вашим ребенком. Часто агрессия - отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг ребенка события. Но иногда, если вовремя не помочь ребенку, агрессия может стать, устойчивой формой поведения, превращаясь со временем в качество личности.

Прежде чем запрещать или подавлять проявления злости, стоит разобраться в причинах, их вызывающих.

Ваш ребенок может проявлять агрессию, если:

- + его обижают, унижают (несправедливое отношение может вызвать здоровую злость, которая зачастую позволяет ребенку защитить и отстоять себя);**
- + кто-то нарушил его личностные границы (забрал у него игрушку, причинил ему физическую боль, прервал игру, разговор и т.д.);**
- + он устал, болен или сильно напуган (злость может быть выражением бессилия);**
- + вы мало обращаете на него внимания (ему не хватает любви и тепла, он использует злость, чтобы обратить ваше внимание на себя);**
- + кто-то в семье скрыто или открыто агрессивен (ребенок, копируя поведение взрослых, может считать, что вести себя таким способом - это естественно);**
- + он по каким-то причинам не чувствует себя защищенным (он может нападать на других, пытаясь «опередить» воображаемого агрессора);**
- + он привык считать себя плохим, потому что им часто недовольны (чужую критику и недовольство ребенок не может долго носить в себе, он пытается от них избавиться, осуждая и критикуя других);**
- + он пережил какое-то травматическое событие (горе, перемену места жительства, сильный страх, насилие, стресс).**

Формы проявления агрессии.

Агрессия может выражаться в словесной форме: ребенок кричит, обзывается, угрожает, оскорбляет сверстников; и физической: ребенок нападает на детей или взрослых, дерется, кусается, пинается, толкается, швыряет предметы, ломает игрушки, разрушает результаты работы другого ребенка.

Агрессия может носить и непрямой характер: ребенок игнорирует ваши просьбы, «не слышит» вас; ябедничает; провоцирует сверстника, чтобы обидчику «досталось» от взрослых; манипулирует другими.

Приемлемые формы (которые можно поддерживать):

- ✚ можно разрешать ребенку создавать рисунки с изображением агрессии в разных формах (взрывы, драки, войны и т.д.);
- ✚ играть с предметами (разрушать собственноручно построенные объекты, швырять игрушки);
- ✚ выражать протест («нет!»), желательно с объяснениями «почему»;
- ✚ ломать игрушки (если это не очень дорогие во всех смыслах предметы);
- ✚ бить подушки, спортивные груши;
- ✚ бороться с кем-нибудь (по обоюдному согласию);
- ✚ заниматься спортивными играми, единоборствами.

Неприемлемые формы (которые стоит останавливать):

- ✚ не следует разрешать ребенку оскорблять и унижать других людей,
- ✚ применять физическое насилие, выраженное по отношению к любым живым объектам (в том числе к животным),
- ✚ манипулировать чувствами других людей,
- ✚ провоцировать других.

Важно знать:

Самим или с помощью психолога выяснить первопричины агрессивного поведения.

Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка. Осознавать, что в действительности агрессивное поведение - это порой лишь отчаянная попытка завоевать свое место под солнцем. Ребенок не знает, как другим способом можно защитить себя или привлечь к себе внимание. Злость ребенка не делает его плохим, обычно она - естественное выражение его недовольства; энергия, позволяющая защитить самого себя.

Знать, что жесткое подавление агрессивности не устраняет это качество, а лишь усиливает его. Если же вовсе не обращать внимания на агрессивные реакции, ребенок начинает считать, что такое поведение дозволено, и одиночные вспышки перерастают в привычку действовать агрессивно.

Важно быть последовательным и учиться твердо, но неагрессивно реагировать на нежелательное поведение ребенка. Обсуждать следует поступок, а не ребенка в целом.

Ребенок должен понимать, что вы любите его, но вы против того, как он себя ведет.

Понимать, что частые наказания, приказы и запреты заставляют ребенка подавлять свой гнев, а невыражаемая, постоянно подавляемая агрессия может перейти в аутоагрессию (агрессию по отношению к себе), которая выражается в обкусывании ногтей, получении травм, постоянных болезнях и т.п., или привести к появлению в характере пассивно-агрессивных черт, выражающихся в желании вывести из себя, расстроить окружающих людей.

Спокойно относиться к происходящему, в случае незначительной агрессии по возможности игнорировать ее. Если ребенок проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, выслушать его и переключить его внимание на что-то другое.

Контролировать собственные негативные эмоции. Когда ребенок демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает сильные отрицательные эмоции у родителей (раздражение, гнев, возмущение, страх, беспомощность). Нужно признать естественность негативных переживаний, понять причину, характер, силу охвативших ребенка чувств и сохранить с ним добрые, конструктивные отношения.

Понимать, что когда вы что-то запрещаете ребенку, он имеет право на последующее выражение злости по этому поводу, так же как и вы - на выражение своей.

Обращать внимание на то, как вы и окружающие ребенка люди выражают злость, осознавая, какие модели выражения этой эмоции, скорее всего, будет копировать ребенок.

Избегать просмотра телевизионных передач и т.п. агрессивного содержания.

Учить его:

+ понимать собственное эмоциональное состояние и чувства других людей; сопереживать другим людям;

+ выражать гнев, злость приемлемыми способами, ясно и конкретно, а не манипулятивно проявлять свое недовольствие;

 отстаивать свои личностные границы, не нападая при этом на чужие;

 осознавать ответственность за свои поступки.

Относиться к окружающему миру и своему малышу позитивно.

Если вы не справляетесь с агрессивными проявлениями ребенка, если они проявляются постоянно и приобретают форму жестокости - обязательно обратитесь к специалисту - психологу или психоневрологу!

Положительные изменения возможны, только если вы будете последовательными.

Важно терпение и внимание к ребенку, его чувствам, его нуждам и потребностям.