

АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ: КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

Агрессивность - это внешнее проявление прежде всего внутреннего дискомфорта.

Портрет агрессивного ребенка

Не заметить ребёнка с агрессивным поведением довольно сложно. Часто это драчливый и грубый ребёнок, который может напасть и ударить сверстника или родителей, ломающий игрушки, кричащий или целенаправленно употребляющий грубые выражения.

Агрессивное поведение детей – это «крик о помощи» и своеобразный метод привлечения внимания. Такой ребёнок «сигнализирует» о том, что он нуждается в любви и ласке, понимании и принятии. С помощью агрессии он даёт понять, что испытывает внутренний дискомфорт, что чувствует себя отверженным и забытым.

Безразличие и жестокость со стороны родителей могут приводить к проблемам в детско-родительских отношениях, итогом которых становится уверенность ребёнка в том, что его не любят. Чтобы изменить сложившуюся ситуацию и «заслужить» любовь родителей, дети пытаются привлечь их внимание любым способом, в том числе и агрессивным поведением. Если ребёнок чувствует, что уязвим, если он не уверен в себе, если он не может влиться в детский коллектив и почувствовать себя там «своим», то и агрессия со стороны такого ребёнка не заставит себя долго ждать.

Бурные протестные и злобные реакции маленького "агрессора" являются его способом привлечения внимания окружающих к своим проблемам, невозможности справиться с ними в одиночку.

Давайте прежде всего разберемся в **причинах детской агрессивности**. У данного свойства могут быть три основных источника.

Во-первых, семья, в которой растет ребенок, может сама демонстрировать агрессивное поведение (если не физическое, то на словах) и закреплять подобные проявления у ребенка. Некоторые родители склонны к двойным стандартам, на словах они однозначно плохо относятся к проявлениям агрессии у детей, выражают желание воспитать ребенка добрым и бесконфликтным, но в то же время они не в силах скрыть свое восхищение, наблюдая за тем, как их чадо умеет решать проблемы со сверстниками, бесстрашно вступая в драки или применяя более тонкие методы принуждения. Нужно ли говорить, что дети при выборе модели поведения ориентируются вовсе не на то, что говорят их родители, а на то, что те думают, что чувствуют и как сами себя ведут.

Во-вторых, обучающей агрессивности моделью могут быть не только реальные люди, но и персонажи, являющиеся продуктами творчества. Уже не вызывает сомнений, что сцены агрессии и насилия на экранах телевизоров, мониторов и страницах книг способствуют повышению агрессивности у маленьких зрителей, делая их готовыми в любой момент воспользоваться

деструктивными, жесткими, но очень эффективными способами решения конфликтов. Так что не будет лишним обратить внимание на то, что смотрит, читает и во что играет ваш ребенок.

Агрессивному поведению дети могут учиться и в процессе общения со сверстниками. В дошкольном возрасте критерий силы является весьма значимым для большинства детей, мальчики особенно стремятся к обладанию этим качеством, так как детское сообщество никак нельзя назвать демократичным. Следовательно, кто самый сильный, тому все можно - принцип, который часто можно увидеть в действии, наблюдая за общением ребят в детском саду. Если вы считаете своего ребенка агрессивным, подумайте, насколько "бойцовый" класс или группу он посещает! Как там принято решать конфликты? Если "борьба за выживание" характерна для всего детского коллектива, то вам стоит позаботиться о том, чтобы подыскать ребенку еще какое-либо детское общество, где была бы другая атмосфера. Это может быть кружок по интересам, детский лагерь или круг детей ваших друзей. Главное, чтобы ваш ребенок получил качественно другой опыт общения (без необходимости агрессии).

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С РЕБЁНКОМ В МОМЕНТЫ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИИ?

После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он вел себя во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки.

НЕЛЬЗЯ!!! Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест, и уводят от решения проблемы.

Вместо распространенного, но неэффективного "чтения морали".

НУЖНО!!! Показать ребёнку негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия больше всего вредит ему самому. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации.

ВАЖНО!!! Один из важных путей снижения агрессии - установление с ребенком обратной связи.

ПРИЁМЫ:

- констатация факта ("ты ведешь себя агрессивно");
- констатирующий вопрос ("ты злишься?");
- раскрытие мотивов агрессивного поведения ("Ты хочешь меня обидеть?", "Ты хочешь продемонстрировать силу?");
- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению ("Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне", "Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит");
- апелляция к правилам ("Мы же с тобой договаривались!").

ВАЖНО!!! Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

НЕЛЬЗЯ!!!

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
- демонстрация власти ("Будет так, как я скажу");
- крик, негодование;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- непреклонное настаивание на своей правоте;
- нотации, проповеди, "чтение морали",
- наказания или угрозы наказания;
- обобщения типа: "Вы все одинаковые", "Ты, как всегда...", "Ты никогда не...".

Родителю нужно знать некоторые истины, которые помогут ему в борьбе с агрессией ребёнка:

Выход, а не подавление

Всегда важно давать выход эмоциям, не «зажимая» их и не «подавляя». Этому должны научиться сами родители, а уже потом научить этому своих детей. Если вы злитесь, то не бойтесь говорить об этом своему ребёнку. Это нормально. Таким образом, вы проговариваете проблему, и вам становится легче. Параллельно вы показываете ребёнку, что и он может так делать – говорить о том, что ему не нравится, что он зол или чем-то расстроен. Постепенно ребёнок освоит этот «манёвр» и поймёт, что гораздо легче говорить о проблеме, нежели пытаться привлечь внимание своим ужасным поведением.

Правильный пример

Важно, чтобы ваши слова ни расходились с вашими действиями. Отдавайте себе в этом отчёт. Не требуйте от ребёнка того, чего не можете выполнить сами.

Если у вас сложности с выражением своей агрессии и вы не можете «принимать» агрессивное поведение своего ребёнка, то возможно, стоит обратиться к психологу.

Следует помнить, что наказания и запрет на выражение негативных эмоций могут закрепить агрессивное поведение ребёнка, загнать проблемы вглубь. Ищите причину возникновения такого поведения.

Большинство родителей на разных возрастных этапах, рано или поздно сталкиваются с агрессивным поведением ребёнка. И главное, что они должны помнить в такие моменты – решать эту проблему можно и нужно только через любовь, ласку и уважение к своему ребёнку.