

Советы родителям (если ребенок проявляет агрессию).

- Упорядочьте систему требований, следите за своими поступками, показывая ребенку личный (положительный) пример.
- Поддерживайте дисциплину, выполняйте установленные правила.
- Собственным примером приучайте ребенка к самоконтролю.
- Давайте ребенку понять, что вы его любите таким, какой он есть.
- Направьте его энергию в положительное русло (например, спорт, где ребенок может научиться контролировать эмоции, управлять своим поведением (восточные единоборства, бокс, ушу), рисование, пение).
- Предъявляя ребенку свои требования, учитывайте его возможности, а не свои желания.
- Игнорируйте легкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих.
- Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивайте его значимость в выполняемом деле.
- На проявление агрессии устанавливайте жесткий запрет в том случае, когда агрессия, не являясь защитной реакцией, служит для ребенка своеобразным «развлечением».
- Научите ребенка жалеть. Он должен понять, что своим поведением доставляет огорчение, причиняет страдание близким людям.
- Никогда не заставляйте ребенка забывать, что он добрый. Например, скажите ему: «Зачем ты так делаешь, ведь ты хороший, добрый!».
- Практикуйте эмоциональное поощрение за проявление доброты. В этом случае ребенок быстро сумеет перерасти «естественную возрастную агрессивность» и научится быть гуманным и добрым.
- В том случае, если у ребенка имеется потребность выплеснуть агрессивные эмоции, ему предоставляется такая возможность в игре. Можно предложить ему следующие игры: подраться с подушкой; рвать бумагу; используя «стаканчик для криков», высказать свои отрицательные эмоции; поколотить стул надувным молотком; громко спеть любимую песню; налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом; пробежать несколько кругов вокруг дома или по коридору; покидать мяч об стену; устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
- Если это возможно, сдерживайте агрессивные порывы ребенка непосредственно перед их проявлением, остановите занесенную для удара руку, окричите ребенка.
- Учите ребенка выражать свои негативные эмоции в социально приемлемой форме. На первом этапе предложите ребенку переносить свой гнев с живого

объекта на неживой (Например: «Если ты хочешь ударить, бей лучше не меня, а стул»), а затем научите ребенка выражать свои чувства, переживания в словесной форме.

Помните, что бороться с агрессивностью нужно терпением, объяснением, поощрением.

Можно выделить несколько шагов по преодолению агрессивного поведения у ребенка.

1 шаг – стимуляция гуманных чувств:

- стимулируйте у агрессивных детей умение признавать собственные ошибки, переживание чувства неловкости, вины за агрессивное поведение;
- учите его не сваливать свою вину на других;
- развивайте у ребенка чувство эмпатии, сочувствия к другим, сверстникам, взрослым и живому миру.

Например:

- «Миша, неужели тебе не жалко других детей?»
- «Если ты других жалеть не будешь, то и тебя никто не пожалеет».
- Спросите у ребенка, почему плачет обиженный ребенок.
- Предложите помириться с обиженным ребенком («Мирись, мирись и больше не дерись...»)

2 шаг – ориентация на эмоциональное состояние другого.

Стремитесь обратить, привлечь внимание к состоянию другого, не выражая оценочного отношения к случившемуся.

Например:

- «Ты сейчас чувствуешь себя победителем?», «Кому сейчас плохо, как ты думаешь?»
- Если агрессивный ребенок стал свидетелем того, как обидели Лену, то взрослый предлагает ему: «Давай пожалеем Лену!»
- «Как ты думаешь, сейчас только тебе плохо или еще кому-то?», «Тебе сейчас грустно?», «Ты злишься?», «Ты чувствуешь усталость и ни с кем не хочешь разговаривать?».

3 шаг – осознание агрессивного и неуверенного поведения или состояния:

- помогите агрессивному ребёнку адекватно оценивать эмоциональное состояние ребёнка-жертвы, а не только собственное;
- постарайтесь понять характер агрессивности – защитный или более похожий на жестокость без сочувствия к обиженным;
- стимулируйте осознание особенностей вспыльчивого и неуверенного поведения детьми;

- стремитесь поставить агрессивного ребёнка на место ребёнка-жертвы;
- чаще разговаривайте с агрессивным ребёнком о палитре его собственных эмоциональных состояний;
- чаще спрашивайте у него о вариантах выхода из конфликтной ситуации;
- объясняйте, какими другими неагрессивными способами он может самоутвердиться;
- расскажите, что такое вспышка гнева и что означает «контролировать» собственную агрессию, и зачем это необходимо делать.
- спрашивайте у ребенка, в каких случаях он чаще всего становится сердитым, теряет над собой контроль;
- объясните ребенку, зачем необходимо и что означает «контролировать» собственную агрессию.

Например:

- Ты стукнул Веру потому, что ..., а ещё почему?
- Взрослый говорит: «Сейчас возьму листок и злое лицо изображу. Это волк! Дима, возьми резинку и злое лицо у волка (или незлое) изобрази! Как ты думаешь, почему у волка злое лицо?»
- Эти вопросы можно адресовать и ребёнку-жертве притеснения. «Как ты думаешь, почему Игорь тебя обидел? А ещё почему?»