

Как справиться с детской агрессией:

Родителям важно понимать, что детская агрессия может быть спровоцирована многими причинами.

Эти причины могут создавать сами родители своими непоследовательными и необдуманно или несправедливыми требованиями. Взрослым членам семьи следует предъявлять агрессивному ребенку согласованные и единые требования в соответствии с возрастом и возможностями ребенка.

- Не акцентируйте внимание ребенка на проявлениях агрессии. Не пытайтесь кричать на него или наказывать малыша за проявление гнева. Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления детской агрессивности. Агрессия вызывает еще большую агрессию.

- Попробуйте отвлечь малыша во время вспышки его гнева, предложите ему заняться чем – то интересным, покажите новую книжку, интересную игрушку, позовите гулять, задайте неожиданный вопрос. Возможно, ваш неожиданный шаг отвлечет ребенка, и центр его внимания сместится с объекта агрессии на новый предмет.

- Если вы чувствуете, что ребенок «закипает», разрешите поколотить подушку, побросать мягкие, не бьющиеся предметы или предложите нарисовать и разорвать портрет обидчика. Такое вымещение гнева способствует снижению агрессивности ребенка при общении с другими людьми.

- Показывайте малышу личный пример уравновешенного, неагрессивного поведения. Не обижайте ребенка, не допускайте вспышек собственного гнева на глазах у ребенка, не высказывайте в его присутствии недовольства окружающими людьми и тем более не обсуждайте план "мести" своим недругам.

- Постарайтесь, чтобы ребенок по возможности был спокоен и уравновешен. Используйте расслабляющие дыхательные упражнения, элементы массажа, игры с водой или песком не только во время занятий с малышом, но и в обычном общении с ним, например, когда чувствуете, что он сильно устал, а особенно в период болезни. Такие упражнения помогают успокоить малыша, снимают психоэмоциональное напряжение, формируют ощущение покоя и расслабленности.

- Не бойтесь лишней раз пожалеть и приласкать его. Пусть ребенок видит, насколько он нужен и важен для вас. Ведь для психического и физического здоровья каждому человеку необходимо 4-5 раз в день получать приятные прикосновения, объятия, поцелуи.

- В домашних условиях организуйте уголок агрессии: разместите в нем ненужные газеты, которые можно во время вспышки гнева разорвать, стаканчик для крика, пару мягких игрушек, альбом и фломастеры, дартс, небольшую диванную подушку, которой можно пробросаться; иногда помогает усмирить крикуна место для уединения за ширмой или шторкой.

- Уделяйте больше внимания своему ребенку: играйте с ним, разговаривайте доброжелательным тоном, дайте ему понять, что несмотря ни на что, вы любите, цените и принимаете его, он для вас самый лучший и любимый.