

Рекомендации родителям

Как вести себя в случае агрессивного поведения ребенка, как предотвратить нежелательное поведение ребенка

1. Важно проявление со стороны родителей **безусловной любви к ребенку** в любой ситуации. Можно проявлять недовольство по поводу конкретных действий или поступков, но принимая личность ребенка в целом.

Если ребенок просит вас пообщаться с ним, уделить ему внимание, а вы в данный момент не можете этого сделать, не отмахивайтесь, не раздражайтесь- покажите, что вы понимаете просьбу ребенка, объясните, почему в данный момент вы ее выполнить не можете. **Важный момент:** не нужно откупаться от ребенка дорогими подарками, игрушками, гаджетами. Для него **гораздо важнее** ваше непосредственное **внимание**.

2. Нельзя подавлять проявление агрессии. Подавленные агрессивные импульсы могут нанести вред здоровью ребенка. **Учите выражать свои враждебные чувства социально приемлемым способом:** не обидными словами, в рисунке, лепке, спорте, при помощи игрушек или действий безобидных для окружающих(можно завести специальную «сердитую подушку» для снятия стресса- если ребенок чувствует раздражение, пусть поколотит ее). Покажите, что **о своих ощущениях нужно говорить**, не обязательно сразу драться! **Покажите пример** ребенку, проговаривайте свои чувства и ощущения: «Я сердита из-за.../Я расстроен, потому что...».

Ребенок постепенно будет осваивать язык своих чувств и сможет на словах объяснять, что он обижен, расстроен, зол и т.д., а не станет пытаться привлечь внимание «ужасным» поведением. Главное, будьте последовательны и терпеливы в своем стремлении понимать ребенка.

3. Если ребенок капризничает, злится, кричит, бросается с кулаками- **обнимите, прижмите его к себе**. Постепенно он успокоится и придет в себя. Кроме того, такие объятия выполняют несколько важных функций: для ребенка это означает, что **вы способны вынести его агрессию**, а следовательно, **агрессия может быть сдержана**, и он не разрушит то, что любит; ребенок постепенно усваивает сдерживающую способность и может сделать ее внутренней и таким образом **контролировать свою агрессию сам**. Позже, когда он успокоится, вы можете поговорить с ним о его чувствах. Но ни в коем случае не читайте нравоучения, просто дайте понять, что **готовы его выслушать**, когда ему плохо.

4. **Беседовать** с ребенком о его поступке надо **без свидетелей** (одноклассников, родственников, друзей и др.) В беседе старайтесь использовать меньше эмоциональных слов (стыдно и др.).

5. Покажите ребенку **неэффективность агрессивного поведения**. Объясните, что даже если вначале он и достигнет для себя выгоды (напр., отнимет у товарища понравившуюся ему вещь), то впоследствии с ним никто из детей не захочет общаться и он останется в гордом одиночестве. Вряд ли ребенка прельстит такая перспектива.

6. Необходимо устанавливать **правила поведения в доступной** для ребенка **форме**. Например: «Мы никого не бьем, и нас никто не бьет».

7. Не забывайте **хвалить** ребенка **за старательность**. Когда он ведет себя должным образом, сделайте все, чтобы **закрепить эти усилия**. Не стоит говорить: «Хороший мальчик/девочка». Скажите: «Мне нравится, как ты поступил», «Ты доставил мне огромное удовольствие, когда поделился со своим младшим братом, вместо того, чтобы драться с ним. Теперь я знаю, что могу спокойно оставлять вас вместе».

8. В борьбе с агрессией можно прибегнуть к помощи сказкотерапии. Когда ребенок начинает проявлять признаки агрессивности, сочините с ним историю, в которой он будет главным героем. Используя картинки, вырезанные из журналов, или фотографии самого ребенка, **создавайте ситуации**, в которых **ребенок ведет себя достойно и заслуживает похвалы**. Поговорите с ним в тот момент, когда он спокоен, не нервничает.

9. Родители, если не хотят, чтобы их дети были драчунами и забияками, **должны контролировать собственные агрессивные импульсы**. Надо всегда помнить, что **дети учатся приемам общения с другими людьми прежде всего путем наблюдения за поведением окружающих** (в первую очередь родителей).

Источник: А.Г. Долгова. Агрессия в младшем школьном возрасте. Диагностика и коррекция.- М., 2009