

Что делать, если ваш ребенок часто проявляет агрессию?



Психологи рекомендуют начинать коррекцию агрессивного поведения с простых и доступных методов и приемов, которые любой родитель может применить дома.

1. Побить подушки. Подушками можно выбить любую злость, при этом действии даже можно обзываться так, как предлагается в упражнение №3 (см. ниже).

2. Боксёрская груша, также является отличным средством для выхода своих отрицательных эмоций и естественного выброса адреналина. Лучше если эмоциональный ребёнок побьёт грушу, чем своего соседа по парте.

3. Если у ребёнка прослеживается агрессия в виде словесной брани. То есть, во время злости он говорит обидные слова. Предложите маленькому злоке **игру в «обзывалки»**, только обзываться можно овощами, фруктами или предметами быта.

— Ах, ты кабачок, ах ты сковородка и т. д.

И не обидно никому и эмоциональная разрядка.

4. На большом плакате написать или нарисовать самые гадкие слова, которые можно сказать в адрес обидчика, плакат нужно потом сжечь.

5. Если ребёнок ругается плохими словами, кричит, мы можем ему предложить **«Мешок криков»**. Это может быть любой мешочек, но его использовать для других целей нельзя. Можно договорить с ребёнком, что пока в руках у него этот мешочек, то он может ругаться в него сколько хочет. Но если мешочек уже завязан, то все бранные слова остались в мешочке. Он их больше не употребляет, а говорит спокойно о том, что ему не нравится.

6. Обратиться к специалисту, если вы видите, что злость ребёнка изливается не на предметы, а на себя, так называемая самоагрессия. Когда ребёнок бьётся головой о стену или рвёт на себе волосы. Это пограничное состояние и при таком поведении необходима помощь специалиста.

Родители маленького агрессора должны обратить пристальное внимание на следующие моменты в развитии ребёнка: насколько у него развита речь, принимают ли его сверстники, что он умеет делать. Таким детям можно и нужно помогать входить в сообщество, находить интересные дела.

Когда о ребёнке говорят, что он злой, не воспитанный, агрессивный, часто здесь можно найти психологические проблемы, которые и лежат в основе такого поведения. Ребёнок становится «неудобным». Этим детям нужна особенная помощь, с помощью которой ребёнок сможет взглянуть на мир другими глазами.

7. Родителям нужно очень осторожно давать советы своим детям. Порой, они сами подталкивают детей на агрессивные действия, говоря им: «Тебя бьют, ты должен дать сдачи».

Как ни странно, но причина, возможно, в том, что сам родитель испытывает большой страх, что его ребёнок вырастит слюнтяем, которого все бьют. Такими советами, они успокаивают себя, что с их ребёнком все будет хорошо. Однако, часто бывает всё совсем наоборот и такими советами родители лишь подкрепляют в ребёнке чувства злости и агрессии.

Ребёнок злиться на себя. Часто это может быть перенос некоторых родительских утверждений, неоправданных ожиданий. Смотря, по какому поводу он злится. Необходимо с ребёнком проговорить о причине, по которой он злится.

8. **Не применять физические наказания.** Наказания вызывают цепную реакцию. Если с ребёнком обходятся агрессивным образом. Шлёпают, ставят в угол, то он будет вести себя ещё хуже.

Иногда родителям всё же необходимо проявить твёрдость и остановить агрессивные действия ребёнка, но сделать это нужно не криком и битьём, а уверенным и твёрдым голосом. Взять его за руку и поговорить. Только делать это нужно с позиции — давай решим это вместе, а не с позиции «давай тебя научу, я большой и умный, а ты маленький и глупый». Такой разговор может вызвать у него новую вспышку агрессии.

9. **Ввести правила.** Многие ситуации, в которых ребёнок ведёт себя агрессивно, можно уменьшить или избежать вовсе. Для этого, как не странно, необходимо ввести правила в семье. На самом деле, детям, с их хрупкой нервной системой, очень нужны правила. Можно придумать правила вместе с детьми. Записать их на листе бумаги и повесить на видное место. А за нарушения правил, нарушителю грозит какое-то шутовое наказание.

10. **Необходимо переключать физическую агрессию ребёнка на что-то мирное.** Например, это может быть езда на велосипеде, игра с мячом. Любой физический труд, который по душе.

11. **Контролируйте, что смотрит ваш ребёнок по телевизору.** Или, какие передачи вы включаете в присутствии ребёнка.

Если родители постоянно смотрят по телевизору криминальные фильмы, новости со страшными сюжетами насилия и позволяют ребёнку тоже это видеть и слышать. На эмоциональном плане ребёнок считывает такую информации, как социально приемлемую. Заряжается энергетикой негатива и затем это нужно куда-то выплёскивать.

12. **Проговаривайте с ребёнком возможные неприятные моменты для него, еще до их наступления.**

Походы, в поликлинику, детский сад, школу, могут восприниматься ребёнком как некое насилие. Он не хочет идти в поликлинику, толкаться в душном транспорте, слушать чужую тётю в детском саду, долго сидеть на уроке в школе. А взрослые его заставляют всё это делать. Вспышки гнева со стороны детей в таких случаях не редкость.

Поиграйте с ним в детский сад дома. Возможно, вам станет ясно, почему именно не хочет ребёнок идти в детский сад, чего или кого он боится.

13. **Не заставляйте ребёнка просить прощения, если ему не хочется.** Но если вы чувствуете, что он готов попросить прощение, у человека которого он обидел, то нужно это сделать обязательно.

Если попросить прощение ребёнку тяжело, то вы можете ему помочь, написать открытку для того человека, которого он обидел. Если ребёнок еще не умеет сам писать, то это можете сделать вы.

Чтобы ребёнок просил прощения у других людей, родители должны научиться просить прощение у своего ребёнка, друг у друга в семье, если это необходимо. Ведь если, дома эта модель поведения не принята, то и от детей этого не стоит ждать.

14. Развивайте в ваших детях чувство самоконтроля.

Задания по развитию самоконтроля могут быть такие:

1. «Сержусь, но улыбаюсь». В течение 1 минуты нужно топать ногами, сохраняя при этом улыбку на лице.

2. «А зелёным не рисовать». На листе бумаги рисуем ель, огурец, крокодила. Условие только одно. Рисовать зелёным цветом нельзя.

3. «Тихо, очень тихо, ещё тише». По сигналу «Тихо!» ребёнок начинает мять лист бумаги. По сигналу «Очень тихо!» нужно сжать лист бумаги в кулаке. По сигналу «Еще тише!» ребёнок закрывает глаза и ложится.

4. Не выхожу за рамки. Нужно заштриховать любой рисунок, не выходя за рамки. Делать это нужно левой рукой, стараясь не выходить за границы рисунка.

15. Коррекция агрессивного поведения с помощью цвета и музыки.

Давно известно, что цвета влияют на нашу психику, как, и музыка. Так, при коррекции тревожности, агрессивности, повышенной возбудимости психологи рекомендуют использовать голубой и синие цвета. Музыкальные произведения: Ф. Шопен «Вальс» (любой); Л. Бетховен «К Эльзе»; «Звуки природы»: «Шум океана», «Пение птиц»; И.С. Бах «Искусство фуги».

Задания могут быть самые разные: в течение 3 минут рассматривать картин с преобладанием голубого и синего цвета под музыку, рисовать этими цветами под музыку левой рукой. Выбрать творческую идею вы можете любую. Главное условие, это использование двух этих цветов и классической музыки в коррекционной работе.