

## **Рекомендации для родителей по коррекции агрессивного поведения у детей**

Подготовила педагог-психолог:  
Канищева М.А.

**Агрессия** – это явление вполне закономерное и естественное. Начинает проявляться еще с двух месяцев жизни ребенка.

Ребенок ведет себя агрессивно, чтобы самоутвердиться или совершенствовать свой опыт, но это все же деструктивное поведение. С ним надо бороться изначально, а не «спускаться с небес накануне школы».

Дети-агрессоры, как правило, часто оказываются изгоями в детском саду, а потом – и в школе.

### **Признаки агрессивности:**

- по темпераменту ребенок: вспыльчив, непокорен, непредсказуем;
- по характеру: самоуверен, недостаточно внимателен к чувствам окружающих, дерзок, проявляет негативизм.

### **Рекомендации родителям, если ребенок ведет себя агрессивно:**

1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно. Слушайте своего ребенка. Проводите вместе с ним как можно больше времени. Делитесь с ним своим опытом. Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах. Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них отдельно.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия. Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком. Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.

3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии: Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях, например: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» или «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».

4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить. Примите теплую ванну или душ. Выпейте чаю. Позвоните друзьям. Просто расслабьтесь, лежа на диване. Послушайте любимую музыку.

5. Старайтесь предвидеть и предотвращать возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев. Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.

6. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям. Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией. Изучайте силы и возможности вашего ребенка. Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т. д., отрепетируйте все заранее.

7. Научитесь видеть в словах и действиях детей позитивный настрой и благие намерения.

8. Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения – не допускайте при нем вспышек гнева или нелестных высказываний о своих друзьях и коллегах.

9. Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы любите, цените и принимаете его. Чаще используйте прикосновение (тактильный контакт). Дайте понять ребёнку, что он любим.

10. Покажите неприемлемость агрессивного поведения: физического, вербальной агрессии по отношению к неживым предметам, а тем более к людям; осуждайте такое поведение.

Если ребенок постоянно грубит бабушке, ограничьте их общение на некоторое время. Ребенку спокойно объясните, например, что «Так как ты огорчил бабушку, вел себя грубо, обзывался и т. д., то больше с бабушкой общаться не получится. Очень жалко, потому что только бабушка покупает своему внуку киндер-сюрпризы, а еще бабушка собиралась повести своего любимого малыша в парк покататься на аттракционах... Ну раз ты дружить с бабушкой не умеешь, то бабушка будет дома у себя сидеть, а ты у себя».

Если ребенок швыряет в гнев игрушки – поднимите ее, верните ребенку и строго скажите, что игрушкам не нравится такое обращение, что она может сломаться. Если ребенок вторично швыряет игрушку – изымите ее на день-два. Скажите, что игрушка на него обиделась и попросила ее убрать от мальчика, который делает ей больно. Если ребенку года 2-3, попросите тут же погладить игрушку, а то она больше не будет играть со своим хозяином.

11. Не переходите на личности, не оскорбляйте достоинства ребёнка, наберитесь терпения, не уступайте, говорите о своих чувствах.

12. Используйте удивление для реагирования на агрессию.

13. Попытайтесь ликвидировать агрессивные формы поведения среди близких, окружающих ребёнка.

14. Предоставляйте выплеснуть агрессивные эмоции ребенку с помощью игры. Можно предложить следующее: подраться с подушкой, порвать "портрет" врага, использовать стаканчик для криков, поколотить стул надувным молотком, громко спеть любимую песню, налить в воду воды, запустить несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом, пробежать несколько кругов вокруг дома или по коридору, покидать мяч об стену, устроить соревнования «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».

15. Направьте энергию ребенка в положительное русло. Например, в спорт, где ребенок научится контролировать эмоции, управлять своим поведением (восточные единоборства, бокс, ушу, кроме того это может быть и рисование, и пение).

16. Мягкое физическое манипулирование (спокойно взять ребенка на руки и унести его с места конфликта). При общении с маленьким детьми этот способ является наиболее эффективным. Например, нет смысла уговаривать ребенка не трогать утюг в тот момент, когда его рука уже почти коснулась горячей поверхности. В этой ситуации родители, скорее всего, отведут малыша от интересующего его объекта, а потом объяснят, почему они так сделали.

17. Сдерживайте ребенка перед проявлением агрессии. Например, Д. Лешли (1991) советовал остановить занесенную для удара руку, удерживать ребенка за плечи и твердо сказать «нельзя», либо окрикнуть ребенка. Например, если на Вас ребенок поднимает руки, перехватите ее и строго скажите, глядя в глаза: «Мне очень не нравится, когда меня бьют, поэтому я никому не разрешаю так со мной поступать и тебе тоже не разрешаю». Где-то с 10 раз напоминания ребенок начнет понимать данное высказывание.

18. Учите ребенка не сваливать свою вину на других.

19. Установить четкий запрет на агрессивное поведение, систематически напоминать о нем. Приказы и наказания могут вызвать либо гнев ребенка, либо постоянное подавление этого гнева. Поэтому наказывать следует только в крайнем случае. Если гнев ребенка будет постоянно подавляться (поскольку ребенок не всегда посмеет противостоять сильному взрослому, то он может перерасти в пассивно-агрессивные формы поведения. Ребенок может начать действовать исподтишка, специально делать что-то «назло», например, подчеркнуто медленно выполнять указания родителей, даже если вся семья опаздывает в это время в гости, в театр, и т. д.

20. Предоставить детям альтернативные способы взаимодействия на основе развития у них эмпатии, сопереживания. Если ребенок хочет

погладить уличного котенка, то правильная модель поведения: надо пожалеть котенка и сказать:

- «Посмотри, какой несчастный, как ему плохо. Давай сходим домой, и принесем ему кусочек колбаски! Но трогать котенка или уносить мы не будем. Представь, тебя начнет трогать и уносить куда-то чужая тетя! Ты ведь испугаешься. Вот и котенок испугается, если мы его начнем трогать. К тому же, это может, не понравится его маме-кошке! Мы же не хотим огорчать маму-кошку!»

- Миша, неужели тебе не жалко других детей?».

- «Если ты других жалеть не будешь, то и тебя никто не пожалеет».

- Спросите ребенка, почему плачет обиженный малыш.

- Предложите помириться с обиженным ребенком («Мирись, мирись и больше не дерись...»).

21. Попробуйте отвлечь ребенка во время вспышки гнева, предложите заняться чем-то интересным, покажите новую книжку, забавную игрушку, позовите гулять.

22. Модификация поведения: за хорошее поведение ребенок получает поощрение (награду).

23. Практикуйте эмоциональное поощрение за проявление доброты.

24. Учите ребенка выражать эмоции в словах: «я недоволен», «мне грустно», «я разозлился», «мне неприятно» и т. д.

**Помните, бороться с агрессивностью нужно терпением, объяснением, поощрением! Любите своих детей! Всего доброго!**