



Если ваш ребёнок агрессивен...

Сегодня многие считают, что детям, родителям и учителям в настоящее время приходится труднее, чем раньше. Педагоги говорят о том, что дети сейчас иначе общаются друг с другом. Этому существует множество объяснений. Часто учителя жалуются, что даже маленькие дети теперь уже не такие вежливые и «невинные», как раньше. Для многих детей всё труднее становится нормально взаимодействовать с окружающими. Наиболее актуальной проблемой становится агрессивное поведение детей.

Рекомендации родителям по коррекции агрессивного поведения у ребёнка.

1. Стоит наладить взаимоотношения со своим ребёнком так, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно. Для этого необходимо:

- Слушать своего ребёнка – «глаза в глаза».
- Проводить вместе время – важно не количество, а качество проведённого вместе времени, при этом важно, чтобы и вы и ваш ребёнок испытывали положительные эмоции, и вам и ребёнку было это интересно, полезно, желательно присутствие элемента новизны.
- Делитесь с ним своим опытом.
- Рассказывайте ребёнку о своём детстве, детских поступках, победах и неудачах.
- Если в семье больше одного ребёнка, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте своё «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.

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 ребёнком.
- Старайтесь не прикасаться к ребёнку в минуты раздражения.
- Если отложить контакт с ребёнком не возможно – контролируйте себя, не демонстрируйте раздражительность, исключите грубые слова, резкий тон.

3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии.

- Говорите ребёнку прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: «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 тёплую ванну, душ.
- Выпейте чаю.
- Послушайте любимую музыку.
- Любая физическая активность поможет справиться с нежелательными эмоциями: уборка, танцы, пешая прогулка и т.п.
- Сделайте «успокаивающую» маску для лица.

- Позвоните друзьям или на телефон доверия.

5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.

- Не давайте ребёнку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.

- Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией.

6. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть все возможные нюансы и подготовить ребёнка к предстоящим событиям.

- Изучайте силы и возможности вашего ребёнка.

- Изучайте природу капризов вашего ребёнка, стараясь упредить приступ ярости, гнева.

7. Исключите физические наказания, обзывания, унижения, сравнение ребёнка не в его пользу.

8. Ваш ребёнок не должен быть свидетелем конфликтов между вами и вашим супругом!

Способы выражения (выплёскивания) гнева.

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дровишки в мишень.
3. Попрыгать на скакалке.
4. «Подражаться» с братом или сестрой мягкими игрушками (подушками и т.п.)
5. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
6. Налить в ванну воды, запустить в неё несколько пластмассовых игрушек и «бомбить» их маленьким мячиком.
7. Пускать мыльные пузыри.
8. Устроить «бой» с боксёрской грушей.
9. Полить цветы.
10. Помыть полы.
11. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
12. Забить несколько гвоздей в мягкое бревно.
13. Поиграть в «настольный футбол» (баскетбол, хоккей).
14. Постирать бельё вручную.
15. Отжаться от пола максимальное количество раз, столько же присесть.
16. Устроить соревнование: «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
17. Скомкать большую газету в маленький шарик.
18. Порвать газету на мелкие кусочки.
19. Изобразить мимикой, жестами, движениями «обиду», «разочарование», «злость», «скуку», «гнев», «ярость», «вину».
20. Написать письмо или записку обидчику.
21. Нарисовать «обиду», «злость» и т.д.
22. Слепить из пластилина своё нежелательное эмоциональное состояние.

Берегите вашего ребёнка!

Материал подготовил педагог-психолог Агаповской СОШ № 1 Аргимбаева К.К.