

АГРЕССИВНЫЙ РЕБЕНОК: СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

Для начала стоит прояснить, что агрессия и агрессивность далеко не одно и то же. Агрессия – это разовый поступок, который идет вразрез с общепринятыми морально-этическими нормами, а его результатом является психологический или физический вред. Агрессивность – это способ выражения себя в обществе, поведение, ставшее привычным.

Детская агрессивность имеет вполне определенные критерии. Таковым является ребенок, который часто:

- не может контролировать себя;
- конфликтует со взрослыми, ругается или спорит;
- завидует и мстит;
- намеренно раздражает окружающих, выводит их из себя, обижает;
- отказывается следовать правилам;
- винит в своих ошибках других;
- злится и отказывается делать что-либо;
- избыточно чувствителен к словам и действиям как взрослых, так и детей.

ПРИЧИНЫ ДЕТСКОЙ АГРЕССИИ

Агрессивность не является природной чертой характера. Ребенок изначально настроен к миру положительно. Не зря первое эмоциональное проявление – это улыбка. Предпосылки к агрессии создает среда, в которой он воспитывается и растет.

- Пример первый. Малышу запрещают играть в песке, поднимать камушки, быстро бегать, рвать листья. Его постоянно одергивают и ругают. Сломал игрушку – значит, ты плохой, негодник. Он чувствует давление и несправедливость, думает, что его отвергают. Более того, под запретом оказываются вполне естественные эмоции гнева и обиды. Ребенок бунтует – проявляет агрессию к взрослым, срывается на детях.
- Пример второй. В семье потакают капризам ребенка, он не знает слова «нет». Но рано или поздно ему приходится столкнуться с ситуацией неудовлетворенности. Воспитатель в саду запретил бегать за обедом, или сверстник не поделился игрушкой, или что-либо еще. В любом из случаев малыш негодует – он так не привык.

Таким образом, агрессивность есть не что иное, как недостаток самоконтроля, неумение выразить гнев мирным способом. Нужно учитывать, что ребенок учится на примере. Видя насилие в семье, он усваивает урок: «Если я с чем-то не согласен, я могу ударить или наказать другого». «Если я зол и ругаюсь, меня боятся».

ЧТО СТОИТ ЗА АГРЕССИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ?

Агрессивное поведение формируется, сродни страху, от недоверия к окружающему миру. Что же на самом деле движет ребенком, когда он проявляет насилие по отношению к другим?

-
- Желание стать лидером, завоевать симпатии.
- Низкая самооценка, стремление скрыть ее, защита.
- Нехватка внимания со стороны родителей, агрессия как способ обратить на себя внимание.

Агрессивный ребенок не видит иного выхода, кроме как напасть, чтобы получить то или иное благо или реакцию со стороны других людей. И чем больше подкреплено подобное поведение положительными результатами, тем сложнее его изменить.

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ?

Правильная реакция взрослых на агрессию решает половину проблемы. Нельзя отвечать ребенку тем же, то есть ругать и наказывать за агрессивное поведение. Нужно донести и подкрепить собственным примером, что любой конфликт можно решить мирным путем.

- В момент вспышки ярости правильно будет крепко обнять ребенка сзади, чтобы он не мог ударить, и прошептать на ушко, что его эмоции понятны и нормальны. Когда малыш успокоится, нужно вместе найти мирный способ решения проблемы.
- Если между детьми назревает ссора или заметно, что ребенок злится, нужно переключить его внимание. Важно учитывать, что тело к этому времени напряжено и готово к активным действиям. Поэтому лучше быстро затеять подвижную игру: бег наперегонки, прятки и т. д.
- Объяснять ребенку, что он был не прав, нужно через «Я-сообщения». Неправильно говорить, что он плохой, драчливый, с ним не будут дружить. Лучше сказать: «Я расстроена, что произошла драка». «Я хочу, чтобы ты показал другим, какой ты добрый и воспитанный». «Мне приятно смотреть, когда ты весело и мирно играешь, а когда дерешься, мне грустно».

СПОСОБЫ КОРРЕКЦИИ

Лучше всего, если с агрессивным ребенком будет работать квалифицированный психолог. Знаний родителей зачастую недостаточно для эффективной коррекции поведения. Работа с агрессией проводится в нескольких направлениях:

- обучение приемлемым способам выражения злости, недовольства, гнева;
- обучение самоконтролю, умению распознать негативные эмоции по ощущениям в теле и вовремя успокоиться;
- формирование способности сопереживать, доверять, сочувствовать, проявлять милосердие.

Если дома накаленная обстановка или ребенок переживает развод родителей, рекомендуется психологическая консультация всем членам семьи. Чтобы справиться с агрессией, важно поместить ребенка в спокойную, доброжелательную, любящую среду. При неврологических заболеваниях требуется лечение.

Также родителям стоит оказывать посильную поддержку ребенку. Важно помнить, что он проявляет агрессию только потому, что не умеет иначе.

СПОСОБЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ.

«ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ?»

Когда ребенок злится, нужно попросить его описать, что он чувствует, где располагается чувство гнева в его теле. Обычно дети очень детально расписывают, как горят щечки, начинает покалывать в ладонках, колотится сердечко, в горле кричать хочется. Важно чтобы малыш научился прислушиваться к своим ощущениям. Нужно попросить его словесно сообщать о своем состоянии. Например: «Я очень злюсь», «Тебе лучше меня не трогать, я могу сорваться».

«ОБЗЫВАЛКИ»

Гнев нужно выражать приемлемым способом. Например, вместо обидных оскорблений лучше использовать шуточные обзывалки. Участники конфликта должны договориться, какие слова они будут говорить друг другу. Например: «Ты картошка». «А ты укроп». В конце, когда на смену злости придет смех, нужно закончить перепалку приятным словом: «А ты солнышко (котенок, сахарок)».

«РАССЛАБЛЯЛКИ»

По мере того, как ребенок будет учиться распознавать свой гнев, нужно учить его самоконтролю. Одним из способов является расслабление. Нужно попросить малыша изобразить злость, а затем попробовать прилечь и расслабиться. Необходимо закрыть глаза и представить, как он качается на волнах на надувном матрасе. Можно сделать легкий массаж с потешками. Главное, чтобы ребенок почувствовал, что гнев – это временная эмоция, которую он способен контролировать.

«МЕШОЧЕК ДЛЯ КРИКА»

Еще один действенный способ избавиться от гнева и предотвратить агрессию – покричать в мешочек. Ребенку нужно разрешить выкрикивать любые, даже самые плохие слова. Лучше он сделает это сейчас, чем потом, на улице. После того, как малыш почувствует облегчение, мешочек вытряхивают за окошко.

«АРТ-ТЕРАПИЯ»

Разгневанному ребенку можно предложить лист бумаги и карандаши и попросить нарисовать свои чувства. Поначалу он будет выбирать темные тона, надавливать на карандаш с силой. По мере того, как нажим будет слабеть, нужно предложить новую идею – изобразить счастье или мечту. Также для арт-терапии хорошо подходят пальчиковые краски, которыми можно рисовать на холсте всей рукой. Дети 5 лет и старше могут рисовать карикатуры на своего обидчика. На заключительном этапе плохой рисунок уничтожают – рвут или сжигают.

«ДЕЙСТВИЕ»

Если ребенок сильно разозлен и расслабление невозможно, нужно показать, как правильно выплеснуть негатив. Например, устроить бой подушками, покидать мяч в баскетбольное кольцо, побить грушу, поиграть в боулинг. Также полезно будет отвести агрессивного ребенка в какую-нибудь спортивную секцию, где он будет расходовать свою энергию.

Педагог – психолог: Струкова Л.П.