

## **Родительский всеобуч «Детская агрессия. Как научить ребенка справляться с гневом»**

Агрессия – это способ выражения гнева, протеста. В основе лежат боль, унижение, обида, страх, которые возникают от неудовлетворения человеческой потребности в любви и нужности другому человеку.

Агрессивное поведение у детей - это своеобразный сигнал SOS, крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми ребёнок справиться не в силах.

Профилактика агрессивного поведения.

- Для профилактики детской агрессивности очень важно культивировать в семье атмосферу теплоты, заботы и поддержки. Чувство защищенности и уверенность в родительской любви способствуют более успешному развитию ребенка.
- Необходимо быть последовательными в своих действиях по отношению к детям.
- Требования, предъявляемые детям, должны быть разумны, а на их выполнении надо настаивать, ясно давая детям понять, чего от них ждут.
- Следует избегать неоправданного применения силы и угроз для контроля поведения детей.
- Помочь ребенку научиться владеть собой, развивать у него чувство контроля.
- Дать понять ребенку, что агрессивное поведение никогда не принесет выгоды.
- Научите ребенка говорить о своих переживаниях, называть вещи своими именами: «я разозлился», «я обиделся», «я расстроился».
- Не обзывайте ребенка глупым, тупым и т.д. — он будет так же вести себя с другими детьми.
- Чем больше будет агрессии с вашей стороны, тем больше враждебности зародится в душе ребенка.
- Иногда ребенку нужно просто понимание, и одно лишь ласковое слово способно снять его озлобление.

### **Методы для выражения подавленного гнева:**

1. Пусть ребенок останется один в комнате и выскажет все, что накопилось, в адрес того, кто его разозлил.

2. Предложите ему, когда сложно сдержаться, бить ногами и руками специальную подушку, рвать газету, комкать бумагу, пинать консервную банку или мяч, бегать вокруг дома, писать все слова, которые хочется высказать в гневе.
3. Дайте ребенку совет: в момент раздражения, прежде чем что-то сказать или сделать, несколько раз глубоко вдохнуть или сосчитать до десяти.
4. Это помогает успокоиться. Также можно послушать музыку, громко попеть или покричать под нее.
5. Можно попросить ребенка нарисовать чувство гнева. Тогда агрессия найдет выход в творчестве.

### **Советы родителям «Как управлять поведением своих агрессивных детей»:**

1. Обратит особое внимание на игры ребенка. В играх дети осуществляют свои мечты, фантазии и страхи;
2. Обсуждать с ребенком, на кого он хочет быть похож, какие качества характера его привлекают, а какие отталкивают;
3. Следить за тем, какой пример вы подаете ребенку. Если ребенок судит других людей, награждает их «ярлыками», возможно, он повторяет ваши слова;
4. Быть готовым внимательно выслушать ребенка, если он хочет рассказать вам свой сон. Во сне дети часто видят то, чего им не хватает в жизни. Особое внимание обращайте на повторяющиеся сюжеты сновидений;
5. Поощрять ребенка говорить о том, что его волнует, что он переживает;
6. Научить ребенка прямо говорить о своих чувствах, о том, что ему нравится, а что нет.

### **Как помочь агрессивному ребенку?**

Работа с такими детьми должна проводиться в 3-х направлениях:

1. Работа с гневом. Обучение агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева.
2. Обучение детей навыкам распознавания и контроля, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.
3. Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию.

#### Работа с гневом

Человек, постоянно подавляющий свой гнев, более подвержен риску психосоматических расстройств. Поэтому от гнева необходимо освобождаться. Просто мы должны научиться сами и научить детей выражать гнев приемлемыми, неразрушительными способами.

1. Игра «Обзывалки»

Когда накаляется обстановка, можно заранее договориться называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты, ..., морковка!» Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительной пикировке обязательно следует сказать что-нибудь приятное, например: «А ты, ..., солнышко!»

## 2. «Мешочек для криков»

Когда закипает гнев, можно подойти к «Мешочку для криков» и как можно громче покричать в него. Таким образом, ребенок «избавляется» от своего крика.

## 3. «Бумажка в кармане»

Если ребенок постоянно грубит, дерется, то можно договориться с ним, что в следующий раз, как только ему захочется на перемене с кем-то подраться, он порвет на мелкие кусочки или скомкает бумагу, которая всегда лежит у него в кармане.

Для того чтобы дети могли верно оценивать свое состояние, а в нужный момент и управлять им, необходимо научить каждого ребенка понимать себя, и, прежде всего – ощущения своего тела. Сначала можно потренироваться перед зеркалом: пусть ребенок скажет, какое у него в данный момент настроение, и что он чувствует. Дети очень чутко воспринимают сигналы своего тела и с легкостью описывают их.

В книге К. Фопеля «Как научить детей сотрудничать» приводится игра «Камушек в ботинке».

В эту игру полезно играть, когда ребенок обижен, сердит, расстроен, когда внутренние переживания мешают ребенку заниматься делом, когда назревает конфликт. Игра проходит в 2 этапа.

### 1 этап (подготовительный).

«Случалось ли, что вам в ботинок попадал камушек? Сначала камушек не очень мешает, мы пытаемся отодвинуть его, найти удобное положение для ноги, но постепенно нарастает боль и неудобство, может даже появиться ранка или мозоль. И тогда даже если очень не хочется, нам приходится снимать ботинок и вытряхивать камушек. Он почти всегда совсем крошечный, и мы даже удивляемся, как такой маленький предмет смог причинить нам такую большую боль. Нам-то казалось, что там огромный камень с острыми, как лезвие бритвы, краями». Далее вы говорите ребенку: «Случалось ли, что вы так и не вытряхивали камушек, а, придя, домой, просто снимали ботинки?» Тогда в освободившейся от ботинка ноге боль стихала, происшествие забывалось. Но наутро, сунув ногу в ботинок, мы внезапно ощущали острую боль, соприкоснувшись со злополучным камушком. Боль, причем, более сильная, чем накануне, обида, злость, - вот

такие чувства испытывают обычно дети. Так маленькая проблема становится большой неприятностью.

2 этап.

«Когда мы сердимся, чем-то озабочены, взволнованы, нами это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы сразу же почувствуем неудобство, вытащим его оттуда, то нога останется невредимой. А если оставим камушек на месте, то у нас, скорее всего, возникнут проблемы, и немалые. Поэтому всем людям – и взрослым, и детям – полезно говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят».

Далее вы говорите: «Давайте договоримся: если кто-то из вас скажет: «У меня камушек в ботинке», мы сразу поймем, что вам что-то мешает, и сможем поговорить об этом».

Поиграв несколько раз в эту игру, дети в дальнейшем испытывают потребность рассказывать о своих проблемах. Игра «Камушек в ботинке» особенно полезна для тревожных детей.

Когда ребенок научится распознавать собственные эмоции и говорить о них, можно перейти к следующему этапу работы. Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию

Агрессивные дети, как правило, имеют низкий уровень эмпатии.

Эмпатия – это способность чувствовать состояние другого человека, умение вставать на его позицию. Агрессивных же детей чаще всего не волнуют страдания окружающих, они даже представить не могут, что другим людям может быть неприятно и плохо.

Научившись сопереживать окружающим людям, агрессивный ребенок сможет избавиться от подозрительности и мнительности, которые доставляют так много неприятностей и ему самому, и тем, кто находится с ним рядом. Как следствие – научится брать на себя ответственность за совершенные им действия, а не сваливать вину на других.

Правда, взрослым тоже не помешает избавиться от привычки обвинять его во всех смертных грехах. Например, если ребенок швыряет в гнев игрушки, можно, конечно, сказать ему: «Ты негодник! От тебя одни проблемы. Ты всегда мешаешь всем!» Но вряд ли такое заявление снизит эмоциональное напряжение «негодника». Наоборот, ребенок, который и так уверен, что он никому не нужен и весь мир настроен против него, обозлится еще больше. В таком случае гораздо полезнее сказать ребенку о своих чувствах, используя при этом местоимение «я», а не «ты». Например, вместо: «Ты, почему не убрал игрушки?», можно сказать: «Я расстраиваюсь, когда игрушки разбросаны».

Таким образом, вы ни в чем не обвиняете ребенка, не угрожаете ему, даже не даете оценки его поведению. Вы говорите о себе, о своих ощущениях. Как правило, такая реакция взрослого сначала шокирует ребенка, ожидающего града упреков в свой адрес, а затем вызывает у него чувство доверия.