

Агрессия

Часто дети проявляют агрессию, если ктонибудь ведет себя агрессивно по отношению к ним. То есть «дают сдачи» нам, взрослым. Мамы и папы не всегда обращают внимание на то, как они общаются с ребенком. Проявлением агрессии к семье не обязательно может быть ремень или шлепки. Громкий резкий голос мамы, обиженное молчание папы и даже чрезмерные запреты и критика могут привести к агрессивному поведению ребенка.

«День на оборот» (игра)

Выберите один день (или хотя бы несколько часов), когда вы поменяетесь с ребенком ролями. Что это значит?

За этот день (час, несколько часов) предложите ему делать все, что он захочет, если это безопасно для жизни и никому не повредит. И еще одно правило, это не должно касаться покупок. Ты можешь делать все что захочешь, но мы не станем ничего покупать. Это соглашение можно даже написать на листе бумаги и подписать его у «верховного судьи», которого вы выбираете вместе с ребенком (папа, брат, сестра и т.д.). Судья следит за выполнением правил.

Можно бродить по лужам, но надевать резиновые сапоги. Есть в кровати, но потом убирать за собой, есть недозволённые пирожки, смотреть любимые мультики ужасно много времени.

Всего один день или несколько часов, но зато за это время вы:

- снимите у ребенка стресс от постоянных запретов;
- подарите ему незабываемые впечатления;
- узнаете самые сокровенные желания; восстановите доверительные отношения с ребенком;
- узнаете причину его агрессивного поведения.

Если вы убедились, что причина агрессии находится не в семье (а такое может быть), надо узнать ее происхождение.

Как это проверить?

Рисуйте вместе. С малышами рисуйте красками. Детям постарше предложить карандашами порисовать. А вот фломастеры в этот раз лучше не использовать.

Предложите ребенку такие темы для рисунка: «Мои друзья», «Я в детском саду», «На занятиях», изобразите бабушек, дедушек, других взрослых. Пусть ребенок рисует, а вы наблюдайте.

Не спешите волноваться, если ребенок нарисовал рисунки красным или черным цветом. Дети часто используют эти цвета, потому что они наиболее контрастны по отношению к белому листу. Чтобы проверить, попросите нарисовать что-то хорошее, например, маму или любимую игрушку. Только если «плохой» и «хороший» рисунки не будут очень отличаться, можно говорить о том, что вы нашли причину.

Надо также обратить внимание на то что: нарисует ли ребенок кого-нибудь слишком большого размера, густо заштрихованного, с поднятыми руками, закрашенными глазами, большим открытым ртом, отказывается ли рисовать вовсе. Это повод более подробно расспросить об этом человеке или ситуации.

В любом случае, если вы как мама (папа) заметите в рисунке что то, что вас тревожит, поговорите об этом, поделитесь переживаниями с другим родителем, воспитателем, детским психологом.

Агрессия – естественное и необходимое человеку чувство. Нельзя подавлять агрессию – ребенок может заболеть или направить свою агрессию на самого себя (аутоагрессия).

Рекомендации, которые помогут снизить агрессивность ребенка.

- Уменьшите количество запретов. Но постепенно добивайтесь того, чтобы оставшиеся запреты выполнялись на 100%.
- Мама, папа а также и другие взрослые в семье должны придерживаться единой системы воспитания. Если папа ругает, то мама может, конечно пожалеть (на то она и мама), но обязательно подчеркнет, что папа прав.
- Не обсуждайте спорный моменты воспитания при ребенке.
- Занимайтесь спортом и приобщите к занятиям ребенка.
- Не наказывайте ребенка физически.
- Если вы заметили, что ваш ребенок начинает вести себя агрессивно, еще до того, как агрессия достигнет накала, постарайтесь отвлечь, ребенка, переключить на что-нибудь интересное для него.
- Поучите ребенка справляться со своей агрессией.
- Разговаривайте с ребенком. При вспышке агрессии отведите ребенка в сторону и начните расспрашивать его об обидчике: «Что конкретно случилось? Что он сделал? Кто он такой? и т. д» Предложите сочинить сказку об обидчике.
- Не сравнивайте детей – не провоцируйте ревность.

Зеркало

Давайте внимательно рассмотрим в зеркале самих себя, то есть родителей. Ведь поведение ребенка, которое нам не нравится, часто бывает отражением нас самих, даже если мы этого не замечаем.

Присмотритесь внимательно к своему малышу и ответьте себе (только честно) на следующие вопросы:

-Разговаривайте ли вы на повышенных тонах дома?

-Как вы обычно реагируете, если ребенок вас не слушается?

-Кричите ли вы, хоть иногда, на подчинённых (продавца в магазине, работников сферы обслуживания и т.п.)

-Бьете ли вы своего ребенка?