

Заметки психолога

Профилактика агрессивного поведения детей

№ 28 декабрь 2019



Как предотвратить детскую агрессию

Столкновение с детской агрессивностью всегда вызывает растерянность у взрослых. Проявления жестокости, упрямства и непослушания не всегда свидетельствуют о наличии у ребенка каких-либо психических отклонений, часто он просто не знает, как себя правильно вести, и ему достаточно просто немного помочь.

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. Чем более уверенным в себе он станет, тем реже будет испытывать гнев.

Родителям следует сосредоточить усилия на формировании желательного поведения, а не на искоренении нежелательного, подавая детям положительный пример (забота о других, помощь, сочувствие).

Необходимо быть последовательными в своих действиях по отношению к детям. Наибольшую агрессию проявляют те дети, которые никогда не знают, какую реакцию родителей вызовет их поведение.

Требования, предъявляемые детям, должны быть разумны. На их выполнении надо настаивать, ясно давая детям понять, чего от них ждут.

Следует избегать неоправданного применения силы и угроз для контроля поведения детей. Злоупотребление такими мерами воздействия на детей формирует у них аналогичное поведение и может стать причиной появления в их характере таких неприятных черт, как злость, жестокость и упрямство.

Чем больше будет агрессии с вашей стороны, тем больше враждебности зародится в душе ребенка. Не имея возможности ответить своим непосредственным обидчикам – родителям, ребенок отыгрывается на кошке или побьет младшего.

Важно помочь ребенку научиться владеть собой, развивать у него чувство контроля. Дети должны знать о возможных последствиях своих поступков и о том, как их действия могут быть восприняты окружающими.

Ребенок имеет право выражать свои отрицательные эмоции, но не драться. Надо сразу дать понять ребенку, что агрессивное поведение никогда не принесет выгоды. Научите ребенка говорить о своих переживаниях, называть вещи своими именами: «я разозлился», «я обиделся».

Самое главное – научить ребенка разряжаться – избавляться от накопившегося раздражения, дать ему возможность использовать переполняющую его энергию «в мирных целях».

Один известный психолог сказал: «Если у мальчика нет возможности пинать мячик, он будет пинать других детей».

Очень активным и склонным к агрессии детям следует создать условия, позволяющие им удовлетворять потребность в движении, а также заняться интересующим их делом. Например, занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях, постановка спектаклей, различные игры, длительные прогулки, походы.

Предложите детям *социально приемлемые методы для выражения гнева*:

- когда сложно сдержаться, бить ногами и руками подушку, рвать газету, комкать бумагу, пинать мяч, бегать.
- дайте ребенку совет: в момент раздражения, прежде чем что-то сказать или сделать, несколько раз глубоко вдохнуть или сосчитать до десяти.
- также можно послушать музыку, громко попеть или покричать под нее.
- можно попросить ребенка нарисовать чувство гнева. Тогда агрессия найдет выход в творчестве.

Родители могут научиться управлять поведением своих агрессивных детей, для этого следует:

- ❖ обратить особое внимание на игры ребенка. В играх дети осуществляют свои мечты, фантазии, страхи;
- ❖ обсуждать с ребенком, на кого он хочет быть похож, какие качества характера его привлекают, а какие отталкивают;
- ❖ следить за тем, какой пример вы подаете ребенку. Если ребенок судит других людей, награждает их «ярлыками», возможно, он повторяет ваши слова;
- ❖ быть готовым внимательно выслушать ребенка, если он хочет рассказать свой сон. Во сне дети часто видят то, чего им не хватает в жизни. Особое внимание обращайтесь на повторяющиеся сюжеты сновидений;
- ❖ поощрять ребенка говорить о том, что его волнует, что он переживает; научить ребенка прямо говорить о своих чувствах, о том, что ему нравится, а что нет.

Только личным примером, развивая у ребенка сочувствие, сопереживание, стремление помогать тем, кто слабее, можно противостоять волне агрессии, захлестывающей детей с экранов телевизоров, компьютерных игр.

