

Агрессивный ребенок: что делать?

Злой, агрессивный ребёнок, драчун и забияка – большое родительское огорчение, угроза благополучию детского коллектива, "гроза" дворов, но и несчастное существо, которое никто не понимает, не хочет приласкать и пожалеть. Детская агрессивность – признак внутреннего эмоционального неблагополучия, комплекс негативных переживаний, один из неадекватных способов психологической защиты.

Такие дети используют любую возможность, чтобы толкать, бить, ломать, щипать. Их поведение часто носит провокационный характер. Чтобы вызвать ответное агрессивное поведение, они всегда готовы разозлить маму, воспитателя, сверстников. Они не успокоятся до тех пор, пока взрослые не "взорвутся", а дети не вступят в драку. Например, такой ребёнок будет сознательнее одеваться медленнее, отказываться мыть руки, убирать игрушки, пока не выведет маму из себя и не услышит её крик или не получит шлепок. После этого он готов заплакать, и только получив утешение и ласку от мамы, успокоится. Не правда ли очень странный способ получения внимания? Но это для данного ребёнка единственный механизм "выхода" психоэмоционального напряжения, скопившейся внутренней тревожности.

В нашей жизни, к сожалению, происходит много событий, которые сами по себе могут ожесточить, озлобить, довести до отчаяния и вызвать негативные переживания. Дети чётко улавливают настроения окружающих. Поэтому родителям не стоит при ребёнке допускать обсуждение неприятностей, смотреть передачи про катастрофы и фильмы про убийство и безысходность, оценивать отрицательно поступки других, укорять и угрожать расправой обидчикам. Подобные проявления своего недовольства и обиды являются не лучшим примером для подражания и бумерангом могут вернуться в семью в "исполнении" ребёнка. Взрослые не должны удивляться, почему их ребёнок слово в слово повторяет их ругательные выражения, находится в позиции постоянного сопротивления и неприятия окружающих его людей и событий.

Если вы стали замечать, что ваш ребёнок наэлектризован злостью, обзывается, дерётся, обижает и жестоко относится к животным, то первое, что вы должны сделать, это задать себе вопросы:

- Когда это началось?
- Как ребёнок проявляет агрессию?
- В какие моменты ребёнок проявляет агрессию?
- Что явилось причиной агрессивности?
- Что изменилось в поведении ребёнка с того времени?
- Что на самом деле хочет ребёнок?
- Чем вы реально можете ему помочь?

Причины агрессивности почти всегда внешние: семейное неблагополучие, лишение чего-то желаемого, разница между желаемым и возможным. Поэтому работу с агрессией своего ребёнка необходимо начать с самостоятельного анализа внутрисемейных отношений. Это будет главным шагом в решении существующей проблемы.

Самое главное – попробуйте раскрепоститься сами, отдайтесь игре с ребенком, ведь ребёнок непременно почувствует вашу искренность и оценит это. Помните, что бороться с агрессивностью нужно терпением, объяснением, поощрением.

Можно выделить несколько шагов по преодолению агрессивного поведения у ребенка.

1 шаг – стимуляция гуманных чувств.

- стимулируйте у агрессивных детей умение признавать собственные ошибки, переживание, чувства неловкости, вины за агрессивное поведение;
- учите его не сваливать свою вину на других;
- развивайте у ребенка чувство эмпатии, сочувствия к другим, сверстникам, взрослым и живому миру.

2 шаг – ориентация на эмоциональное состояние другого.

- Стремитесь обратить, привлечь внимание к состоянию другого, не выражая оценочного отношения к случившемуся. Например: «Ты сейчас чувствуешь себя победителем?», «Кому сейчас плохо, как ты думаешь?»

3 шаг – осознание агрессивного и неуверенного поведения или состояния.

- помогите агрессивному ребёнку адекватно оценивать эмоциональное состояние ребёнка-жертвы, а не только собственное;
- постарайтесь понять характер агрессивности – защитный или более похожий на жестокость без сочувствия к обиженным;
- стремитесь поставить агрессивного ребёнка на место ребёнка-жертвы;
- чаще разговаривайте с агрессивным ребёнком о палитре его собственных эмоциональных состояний;
- чаще спрашивайте у него о вариантах выхода из конфликтной ситуации;
- объясняйте, какими другими неагрессивными способами он может самоутвердиться;
- расскажите, что такое вспышка гнева и что означает «контролировать» собственную агрессию, и зачем это необходимо делать.
- спрашивайте у ребенка, в каких случаях он чаще всего становится сердитым, теряет над собой контроль;
- помогите ребёнку выражать негативные эмоциональные состояния не гневом и враждебностью, а другими эмоциями и поведением;
- учите выплескивать гнев в приемлемой форме;
- учите агрессивного ребёнка говорить словами о том, что ему нравится или не нравится, а не физической агрессией;
- стимулируйте положительные эмоции у ребёнка с целью переключения с агрессивного состояния на иное. Используйте новизну, необычность, неожиданность игрового и неигрового поведения и действий с предметами, чтобы переключить ребёнка на неагрессивное поведение.

И еще: не навешивайте ярлыки на агрессивного ребёнка: злой, забияка, драчун, вредина и более обидные. Помните, что у вас есть много способов изменения поведения ребенка.