

Профилактика агрессивного поведения. Памятка для родителей.

Ребенок, который плохо себя ведет, нуждается в любви!

Дети еще только осваивают принятые нормы, приспосабливаются к ним, ищут свое место, жизненное пространство – а это не обходится без столкновений и конфликтов. Но порой кроме безобидного обычного озорства мы встречаемся с озорством небезобидным. Мы слышим жалобы на детскую агрессивность, на издевательства одних детей над другими.

В чем причины?

- Семейное неблагополучие.
- Стрессы, перемены или любые изменения.
- Излишняя опека, строгое воспитание, постоянные запреты или отказы.
- Повторение стиля поведения одного из родителей.
- Невнимание родителей. Это огорчает детей, затем вызывает чувство вины и страха, которые трансформируются в агрессию
- Незнание детей как решать конфликты. У детей много личных проблем, и они самостоятельно не могут найти решения без советов и поддержки взрослых людей. Требуется обучение ребёнка проговаривать партнёру по общению свои чувства, предлагать сотрудничество
- Неспособность к анализу причин поведения других людей, низкий уровень эмпатии – умения сопереживать и содействовать
- Преобладание эмоциональных импульсов над рациональными, т.е. он не может справиться с эмоциями и управлять ими - они захватывают его.

Если детство ребёнка сопровождается агрессивным поведением родителей в обыденных жизненных ситуациях, то в результате у него формируется ощущение опасности и враждебности окружающего мира, ребёнок начинает проявлять агрессивность и она становится нормой его жизни. Наказание за агрессию приводит к такому же результату, т.к. агрессия, спрятанная внутри, обязательно проявится: если не дома, то в школе. Таким образом, наказания за агрессию не снижают, а повышают её уровень. НО Ребёнок должен знать, что окружающим не нравится его поведение, и они оставляют за собой право лишить его, например, просмотра мультфильмов и т.д. Если ребёнку хотя бы один раз удалось добиться агрессией того, что он хотел, а окружающие уступили ему, то он и впредь будет прибегать к такому способу добиваться своего

Для профилактики агрессивного поведения:

- необходимо обсуждать нежелательное поведение ребенка/подростка всякий раз, когда оно превышает допустимый порог.
- ни в коем случае нельзя подавлять проявление агрессии ребенком. Подавленные агрессивные импульсы могут нанести серьезный вред его здоровью. Научите ребенка выражать свои враждебные чувства социально приемлемым способом: не обидными словами, в рисунке, лепке, в спорте, при помощи игрушек или действий, безобидных для окружающих (можно завести специальную «сердитую подушку» для снятия стресса — если ребенок чувствует раздражение, пусть поколотит ее). Покажите, что о своих ощущениях можно говорить, не обязательно сразу драться. Ребенок постепенно освоит язык своих чувств и сможет на словах объяснить вам, что он обижен, расстроен, зол и т.д., а не станет пытаться привлечь ваше внимание «ужасным» поведением.
- покажите ребенку неэффективность агрессивного поведения. Объясните ему, что даже если вначале он и достигнет для себя выгоды, например, отнимет у товарища понравившуюся ему

вещь, то впоследствии с ним никто из детей не захочет общаться и он останется в гордом одиночестве. Вряд ли ребенка прельстит такая перспектива.

- необходимо устанавливать правила поведения в доступной для ребенка форме. Например: «Мы никого не бьем, и нас никто не бьет».

- Не забывайте хвалить ребенка за старательность. Когда он ведет себя должным образом, сделайте все, чтобы закрепить эти усилия. Не стоит говорить: «Хороший мальчик (хорошая девочка)». Скажите: «Мне нравится, как ты поступил»

- родители, которые не хотят, чтобы их дети были драчунами и забияками, должны контролировать собственные агрессивные импульсы. Надо всегда помнить, что дети учатся приемам общения с другими людьми, прежде всего путем наблюдения за поведением окружающих (в первую очередь родителей).

Нельзя лишать детей права на негативные эмоции - гнев, страх, обиду, злость, мстительность. Важно, чтобы ребёнок понял, что гнев – это нормальное чувство и его периодически испытывают все люди.

Агрессивность – не всегда плохо. Ей сопутствуют положительные черты, которые могут пригодиться в жизни. Это настойчивость, инициатива, упорство в достижении цели, стремление к победе, преодоление препятствий. В агрессивном действии имеются качества воли, а она всегда присуща лидерам и победителям. Но есть и негативный аспект – агрессивная личность всегда пренебрегает правами и чувствами других людей ради достижения своих собственных целей. Лидер легко может превратиться в угнетателя, деспота.

Часто родители ставят себе целью исправить агрессивное поведение ребёнка, наказывая его. Агрессия ребёнка рождает агрессию взрослого, а агрессия взрослого в свою очередь стимулирует агрессию ребёнка (обиду, ощущение несправедливости, изолированности, желание отомстить и т.д.) Заставляя раз за разом переживать озлобленность, обиду, враждебность, родитель создаёт условия для формирования агрессивности как устойчивой черты личности. Исследования показали, что дети, которых отшлёпывали, совсем не помнят, за что их наказали. Они убегают от взрослых, кипят злостью, и не раскаиваясь. Ребёнок начинает чувствовать себя беспомощным, никчемным, неспособным быть «хорошим». Чаще всего «исправившейся» задира и безобразник всего лишь «затаился». Неустранённые импульсы его плохого поведения при этом накапливаются и могут вырваться в самой непредсказуемой форме.

- научите ребёнка выплёскивать внутреннее напряжение через активные действия, занятия спортом, подвижные игры, символическое её проявление (топнуть ногой, громко стукнуть книгой по столу и т.п.) Можно научить ребёнка в момент импульса к агрессии концентрировать внимание на своих руках и нарочно сжимать кулаки с предельным усилием и последующим расслаблением. И если агрессия не уйдёт вовсе, то она станет управляемой.

- не надо откупаться от ребенка дорогими вещами. Для него гораздо важнее ваше непосредственное внимание.

- выслушивайте детей очень внимательно, пусть выговорятся, а может быть, и выплачутся. При этом не надо ни утешать, ни критиковать, ни выступать в роли судьи. Попробуйте спокойно разобраться в истинных причинах агрессии. В разговоре с глазу на глаз объясните ребёнку, что не надо стыдиться своих чувств, даже гнева, в этом нет ничего предосудительного, но нужно стремиться решать вопросы мирным путём.

- исключите просмотр фильмов и телепередач со сценами насилия и жестокости, они принимают негативное поведение героев за образец.

- помогите ребёнку найти друзей. Вы многое можете сделать для его развития в социальном плане. Пусть он чаще общается с ровесниками в спокойной обстановке под наблюдением взрослых. Например, приглашайте гостей, у которых дети примерно такого же возраста. В непринуждённой обстановке, участвуя в занятиях взрослых, дети быстрее и незаметнее усвоят правила общения. Самое важное, чтобы ребёнок видел миролюбивые отношения между людьми и в его окружении отсутствовали бы негативные примеры агрессивного поведения.