



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, что это 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.

Что можно сделать?

Обнаружив у своего ребёнка признаки агрессивного поведения, поиграйте с ним в игры, представленные ниже. Это можно сделать в кругу семьи, при участии близких родственников (братья, сёстры), а также с друзьями своего ребёнка.

Еще одним прекрасным способом снять агрессивность может быть арттерапия: включите легкую классическую музыку, запись птичьего пения в лесу, шум моря и предложите ребенку нарисовать все что хочет, выразить любым цветом и любой формой, все что он считает нужным до тех пор, пока линии не станут более плавными и спокойными.

Для снятия напряжения замечательно помогает плавание, занятие в театральной студии. Главное дать возможность ребенку выплеснуть эмоции, напряжение.

Семейные игры:

«МЕШОЧЕК ГНЕВА»

Заведите дома мешочек или какую-нибудь емкость с крышкой (смешную бутылочку, графин), куда можно прокричаться. Обговорите правила пользования этим предметом. В него можно прокричать гнев, обиду, раздражение: громко, используя любые слова. Когда ребенок успокоится, ему нужно тщательно вытрясти негативную эмоцию (можно в раковину, можно в мусорное ведро – выбирайте сами). После важный ритуал – помыть руки и можно обсуждать, что его так разозлило.

«ВЫБИВАЕМ ПЫЛЬ»

(для детей с 4 лет)

Каждому участнику даётся “пыльная подушка”. Он должен, усердно колотя руками, хорошенько её “почистить”. Этой же подушкой, можно использовать большую мягкую игрушку, можно снимать злость просто от души постучав по ней.

«ЧАС ТИШИНЫ И ЧАС МОЖНО»

(для детей с 4 лет)

Договоритесь с ребёнком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребёнок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час “можно”, когда ребёнку разрешается делать почти всё: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей и висеть на них и т.д.

Примечание: “часы” можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

«ПАДАЮЩАЯ БАШНЯ»

(для детей с 5 лет)

Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника – штурмом взять её (запрыгнуть), издавая победные крики типа:

“А-а-а”, “Ура!” и т.д. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив её стены.

Примечание:

· Каждый участник может сам себе построить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить.

После каждого штурма “болельщики” издадут громкие крики одобрения и восхищения: “Молодец!”, “Здорово!”, “Победа!” и т.д.

«ШТУРМ КРЕПОСТИ»

(для детей с 5 лет)

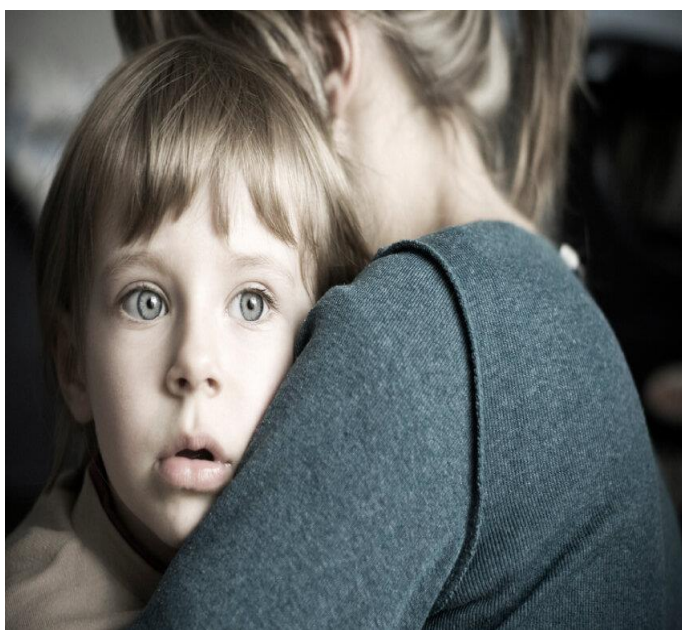
Из попавшихся “под руку” небьющихся предметов строится крепость (тапки, стулья, кубики, одежда, книги и т.д. – всё собирается в одну большую кучу). У играющих есть “пушечное ядро” (мяч). По очереди каждый со всей силой кидает мяч во вражескую крепость. Игра продолжается, пока вся куча – “крепость” – не развалиться. С каждым удачным попаданием штурмующие издают громкие победные кличи.

«РУГАЕМСЯ ОВОЦАМИ»

(для детей с 5 лет)

Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а ... овощами или фруктами: «Ты – огурец», «А ты – редиска», «Ты – морковка», «А та – тыква», «Ты – яблоко» и т.д.

Примечание: Прежде, чем поругать ребёнка плохим словом, вспомните это упражнение.



Главное помните, любая эмоция, даже негативная ценна как пережитой опыт. Не ругайте ребенка за негативные эмоции, а научите выразить их без вреда для себя и окружающих.

Использованы материалы с сайта nsportal.ru