



Пожалуйста, не сердись!

Вот уж от кого меньше всего ждёшь агрессии, так это от ребёнка. Между тем дети порой «выдают» такое, что рука сама тянется к ремню. Но лучше поискать другие методы.

Представьте себе такую ситуацию: вы говорите чаду, что пора спать. А он в ответ обзывает вас недобрым словом и запускает в вас кубик или какой-нибудь предмет потяжелее. «Ребёнок растёт настоящим «монстром», - ужасаетесь вы, - надо срочно вести к психологу!» К психологу может быть и правда не лишне обратиться, но вот насчёт того, что ребёнок – «монстр», вы точно ошибаетесь. Очень часто детская агрессивность – следствие тех или иных причин, в которых как это не странно, нередко повинны... сами родители.

ЯБЛОКО ОТ ЯБЛОНИ...

Оказывается у ребёнка не так уж мало поводов «бросаться» на окружающих. Вот некоторые из них.

- **ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ, ГОЛОД, ЖАЖДА** – это и взрослого человека выведет из себя. Ребёнка – тем более, его психика крайне уязвима. Особенно это касается малышей. Порой они даже не осознают, что им неуютно, что они хотят есть или пить. Поэтому задача родителей – выяснить, не беспокоит ли что его.
- **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ХОЛОДНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ** - «подстёгивает» детскую озлобленность. Ребёнок, видя равнодушие со стороны мамы с папой, порой специально ведёт себя вызывающе, чтобы на него обратили внимание.
- **ПЕРЕХОДНЫЕ ПЕРИОДЫ В РАЗВИТИИ** – мозг не успевает адаптироваться к физическим изменениям. И в этом смысле подростковый возраст – один из самых взрывоопасных.
- **АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ КОГО-ТО ИЗ РОДИТЕЛЕЙ (ИЛИ ОБОИХ РОДИТЕЛЕЙ)** неизбежно порождает озлобленность в детях. Яблоко от яблони, как известно, недалеко падает. Поэтому не позволяйте себе при ребёнке устраивать сцены и тем более сходиться «в рукопашную с мужем (женой)». Впрочем, если откровенной агрессивности нет, но родители жёсткие и властные по отношению к ребёнку, это тоже может привести к нежелательным последствиям. Страдая от домашнего гнёта, ребёнок нередко отыгрывается на своих сверстниках.
- **ИЗЛИШНЕ МЯГКОЕ ВОСПИТАНИЕ**, а проще говоря – избалованность и вседозволенность тоже «запускают» агрессию в ребёнка. Если что-то не по его, например он хотел в кино, но у родителей на это не нашлось времени, избалованный ребёнок может запросто закатить истерику и даже наброситься с кулаками на

родителей. Или на брата, сестру, бабушку и т.д. – просто потому, что ему нужно на ком-то выместить зло.



ВЫВОД: родителям необходимо быть последовательными, избегая как слишком больших поблажек, так и чересчур суровых требований.

ГРУША ИЗБАВИТ ОТ ГНЕВА.

Агрессивные наклонности, как правило, формируются в раннем детстве. Поэтому чем раньше мы приступим к решению проблемы, тем лучше.

- Малышей (примерно до 5 лет) попробуйте отвлечь на какое-то интересное занятие – это погасит вспышку гнева. Или предложите им потопать, покричать, побегать, побороться с вами (в шутку, конечно). Такие действия помогут ребёнку «выпустить пар». Неплохо «завести» маленькую

боксёрскую грушу, в которую чадо может колотить, когда сильно разозлится.

С подростками игровой принцип разрядки срабатывает редко. Зато помогает словесный. Откровенно опишите свои чувства: «Мне очень больно видеть, как ты злишься». «Я испытывала чувство стыда за твоё поведение».

- На пике конфликта воздержитесь от оценок поведения ребёнка. Это можно делать только тогда, когда «страсти улягутся». Ни в коем случае не критикуйте личность ребёнка, а лишь какие-то конкретные действия. Если ребёнок обидел брата, сестру или кого-то из друзей, убедите его извиниться. Но такие беседы нужно проводить с глазу на глаз, а не в присутствии зрителей, что может показаться ребёнку унижительным.
- Когда вашему ребёнку исполнится 6 – 7 лет, приучайте его контролировать свои эмоции. Например, так: «Смотри, ты опять плакал и кричал перед обедом, а поел и сразу успокоился. Давай, в будущем, если ты чувствуешь голод, то не станешь устраивать скандалы, а просто попросишь у меня поесть».
- 8 – 10 – летним детям расскажите о таких простых и доступных способах разрядки, как пробежка на улице, прогулка с собакой и пр.

ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ.

С подростковой агрессивностью бороться сложнее: всё-таки 12 – 14 летние дети – уже почти взрослые. К тому же в этом возрасте так бушуют гормоны, что чада становятся невосприимчивыми к родительским наставлениям. Однако нет ничего невозможного!

- В предподростковом и раннем подростковом возрасте вспышки агрессии могут возникать совершенно немотивированно (особенно это относится к детям с подвижной нервной системой). И лучшее, что могут сделать в такой ситуации родители, – признать за ребёнком... право на гнев. Кстати, папам это удаётся обычно хуже, чем мамам, потому в напряжённой эмоциональной ситуации важно ещё и «нейтрализовать» папу. Скажите

ребёнку: «Я понимаю, что тебе очень обидно из-за... (что ты злишься на...). Хочешь, чтобы тебе стало легче? Когда ты успокоишься, мы обсудим, как это сделать».



- Объясните ребёнку пользу смехотерапии. Допустим, если ребёнка кто-то сильно обидел, предложите представить ему обидчика в смешном виде. Вот увидите, злость тут же испарится!

- Отлично помогает и «приём наоборот» - глубокое расслабленное дыхание. Приступ ярости исчезнет, если глубоко вздохнуть, досчитать до 5, а потом с силой выдохнуть. «Продышаться» желательно несколько раз.

- В качестве профилактики научите подростка аффирмациям – высказываниям, которые помогут ему сохранять душевное равновесие.

Формулировки придумайте вместе. Например: «С каждой минутой я становлюсь всё спокойнее и спокойнее» или «Каждый день у меня всё лучше и лучше получается владеть собой». Самая распространённая но действенная аффирмация: «Каждый день мне приносит радость и удачу».

- Кроме того, с подростком можно заключить письменный договор о взаимоприемлемом поведении. Такой договор – эффективный стимул для ребёнка, желающего научиться контролировать себя. Строится он по такой схеме: вы описываете права и обязанности мамы (папы) по отношению к ребёнку. Ребёнок – свои права и обязанности по отношению к вам. Продумайте штрафные меры для обеих сторон в случае нарушения договора. Их лучше обсудить совместно, чтобы ни у кого не было возражений. Однако имейте в виду: они не должны быть унижительными! К таким «санкциям» можно отнести, допустим, поход на рынок за картошкой, уборку в квартире, оплату квитанций в сберкассе и т.п. Обязательно придумайте и меры поощрения, если «стороны» выполняют все обязательства (например, семейный ужин в любом кафе, поездка в кино, театр, парк и пр.).