

Рекомендации родителям детей, склонных к агрессивному поведению

1. Агрессия - это процесс, который сопровождается выбросом большого количества энергии. Ваша задача – направить эту энергию в другое русло. Это может быть какая-либо работа или возможность порвать бумагу, сломать палку, побаловаться подушками;

2. Избегайте применения силы в ответ на агрессивное поведение ребенка.

3. Учитесь сами владеть собой и показывайте ребенку варианты приемлемого выражения гнева;

4. Чаще разговаривайте с ребенком об особенностях его собственных агрессивных состояний. Избегайте негативной оценки ребенка, мы оцениваем поведение ребенка, а не его самого («не ты плохой, драчун, а меня огорчило твое поведение.»);

5. Учите агрессивного ребенка говорить словами о том, что ему нравится и не нравится. Для детей важно, что их чувства уважают и они естественны: злиться может любой человек.

6. Стимулируйте положительные эмоции ребенка с целью переключения с агрессивной реакции на иное состояние;

7. Говорите о своих чувствах после агрессивной реакции ребенка, давая информацию в форме «Я-сообщений». Важно признать необходимость поиска путей решения. «Я вижу, это действительно важно для тебя. Когда ты успокоишься, мы вместе все обсудим. Я тебе помогу».

8. Предоставляйте ребенку возможность нести ответственность за свои агрессивные реакции;

9. Создавайте игровые ситуации, когда ребенок может отреагировать негативные чувства, играйте вместе с ним;

10. Игнорирование агрессивных реакций, а также частые наказания закрепляют у ребенка варианты агрессивного поведения;

11. Старайтесь отмечать положительные и интересные стороны ребенка, не концентрируйте свое внимание только на отрицательных моментах. Давайте ребенку чувство уверенности в вашей безусловной любви и принятии.

12. Развитие ребенка осуществляется в деятельности. Необходимо создать возможность реализовать и утвердить ребенка на уровне взрослых. Это различные виды социально признаваемой деятельности – трудовая, спортивная, художественная, организаторская и т. д.

Что в такие моменты категорически нельзя делать взрослым:

- выходить из себя, злиться, раздражаться, вести себя так же агрессивно;
- кричать, повышать голос;
- пытаться что-то объяснить, читать нотации, воспитывать;
- применять физическое насилие: бить, дёргать, давать подзатыльник;
- удовлетворять требования «бунтаря».