

Рекомендации родителям по предупреждению агрессивного поведения детей.

Для предупреждения агрессивного поведения детей существует широкий спектр возможностей. Специалистами (психологами, педагогами) разработаны специальные рекомендации для взрослых по работе над агрессивным поведением детей. Эти правила позволяют в конфликтной ситуации с детьми и подростками обеспечить её позитивное разрешение конфликта и установить партнёрские отношения.

- 1.** Старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребенке, так это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум.
- 2.** Следите за тем, как ваш ребенок питается до школы и в школе. Большинство детей приходят в школу с пустым желудком, что также провоцирует агрессивное поведение.
- 3.** Адекватно оценивайте возможности своего ребенка и не ставьте перед ним заведомо неосуществимых задач, невыполнение которых неизбежно приведет к фрустрации, заниженной самооценке, суицидальным попыткам.
- 4.** Наладьте взаимоотношение со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:
 - проводите вместе с ним как можно больше времени, установите семейные традиции, совместные дела, игры, совместное чтение интересных книг, совместные прогулки, совместные покупки, совместные развлечения и отдых, совместное приготовление пищи;
 - делитесь с ребенком своим опытом: рассказывайте ему о своем детстве, о трудностях, радостях, ошибках и переживаниях;
 - если в семье несколько детей, постарайтесь уделять свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности, а не только всем вместе одновременно;
- 5.** Контролируйте собственные негативные эмоции. Демонстрируя свою агрессию, ребёнок проявляет негативные эмоции: раздражение, гнев, возмущение, страх, беспомощность. При общении с агрессивно настроенным ребёнком аналогичные эмоции могут возникнуть и у взрослого. Но взрослый, должен уметь сдерживаться. Контролируйте себя, демонстрируя положительный пример в обращении со встречной агрессией, и сохраняйте партнёрские отношения, необходимые для дальнейшего сотрудничества. Старайтесь:
 - не повышать голос, не кричать, не устрашать;
 - не демонстрировать свою власть: "Будет так, как я скажу";
 - не принимать агрессивные позы и жесты (сжатые челюсти, пальцы в кулаки);
 - не смеяться над ребёнком, не передразнивать его;
 - не оценивать личность ребёнка или его друзей;
 - не использовать физическую силу, не угрожать;

- не читать нотации, проповеди;
- не оправдываться, не пытаться защищать себя или подкупать ребёнка.

Зачастую агрессивное поведение детей связано с желанием вызвать гнев взрослого, тем самым показав его слабость. Если взрослые попадают на эту "удочку" - они теряют свой авторитет в глазах детей и возможность устанавливать партнёрские отношения. Взрослый должен проявить усилия, чтобы снизить напряжение и агрессию. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса, раздражены: скажите себе «стоп» и посчитайте до 10; не прикасайтесь к ребёнку; лучше уйти в другую комнату; отложите совместные дела с ребёнком (если это возможно); в эти моменты избегайте резких движений, двигайтесь намеренно медленно; дышите глубже и медленнее, намеренно сбавьте громкость и тон голоса, не хлопайте дверью;

если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии, говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях, используя «я – сообщения» вместо того, чтобы срывать свое недовольство на детях:

- «Извини, я очень устала на работе. У меня не все ладится. Был очень трудный день. Сейчас я попью чаю, немного отдохну, а потом мы с тобой поговорим.»;
- «Я очень расстроена, у меня ужасное настроение. Я хочу побыть одна. Пожалуйста, поиграй в соседней комнате»;
- «Извини, я сейчас очень раздражена. Ты абсолютно ни при чем и ни в чем не виноват. Сейчас я приведу себя в порядок и приду к тебе».
- - в те минуты, когда вы расстроены или разгневаны: сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить;
- примите теплую ванну или душ;
- выпейте чаю;
- послушайте любимую музыку;
- просто расслабьтесь лежа на диване;
- используйте глубокое дыхание, выдыхайте свой гнев в виде облачка.

Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности ситуации, которые могут вызвать ваш гнев и эмоциональный срыв:

- не позволяйте выводить себя из равновесия;
- умейте предчувствовать собственный эмоциональный срыв и не допускайте этого – управляйте собой;
- скажите себе «стоп» и посчитайте до 10;
- напрягайте и расслабляйте кисти рук; дышите медленнее и глубже;
- переключите мысль, подумав о чем-то хорошем, удерживайте это в сознании некоторое время;
- положительный пример поведения взрослого это и есть коррекция агрессивности;
- говорите ребёнку больше добрых и красивых слов;

- хвалите ребенка;
- при необходимости попросите у ребенка прощение;
- советуйтесь с ребенком, пусть он почувствует, что вы нуждаетесь в его совете, в нем самом;
- делитесь своими радостями и проблемами.

Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины агрессивного поведения и устранив их, вы можете надеяться, что агрессивность вашего ребенка будет снята;

Давайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, сместите ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку или разорвать портрет его врага, и вы увидите, что уровень его агрессивности и ее проявления в реальной жизни снизились;

6. Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева, нелестных, злых высказываний о других людях, проявлений желания отомстить кому-нибудь за обиду;
7. Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы любите его, цените и принимаете таким, какой он есть. Не стесняйтесь его лишний раз приласкать, пожалеть. Пусть он видит, как он нужен и важен для вас;
8. Не забывайте, что агрессивная реакция – естественная реакция человека. Важно уметь управлять своей агрессивностью, выражать и снимать ее приемлемыми способами.
9. Избегайте практики физического наказания, в частности, после посещения родительского собрания многие родители возвращаются домой с одной целью, как можно сильнее наказать ребенка и тем самым отомстить за пережитый позор. После подобной тактики воспитания конфликты между родителем и ребенком становятся традиционной формой общения, дети перестают доверять не только родителям, но и взрослым вообще, боятся рассказывать о своих проблемах и трудностях, лгут и выкручиваются, становятся замкнутыми, убегают из дома, ищут поддержки на стороне
10. Также важно, чтобы коммуникация велась посредством «языка принятия». Такой язык поясняет, что другой человек принимается таким, какой он есть. Принятие и уважение могут быть переданы различным образом: без слов (жесты, положение тела, мимика), невмешательство, пассивное слушание или вербально сообщаемое принятие (взаимоотношения через коммуникацию, активное слушание). Родители, которые активно слушают своих детей, замечают, что активное слушание помогает справиться с отрицательными чувствами, переживаниями. Разговаривая на равных с родителями, дети привыкают к тому, что им не нужно оправдываться и бояться своих собственных чувств. Активное слушание побуждает активно думать и говорить о проблеме, улучшает отношения между детьми и родителями. Оно помогает войти в положение собеседника и увидеть мир под другим углом. Конечно, как отмечают психологи, всегда есть ситуации, в которых «язык

принятия» и метод «без поражения» не помогают. Но все-таки они являются хорошей возможностью для повышения коммуникативной культуры и могут использоваться в профилактических целях.

11. Умеренная дозировка компьютерных игр и телевидения, совместное составление режима дня, могут помочь ребенку рационально распределять нагрузку и отдых. Ограничьте общее количество времени, отведенного для просмотра телепередач, чтобы телевидение не играло доминирующей роли в формировании образа мира у вашего ребенка. Если нужно, составьте расписание, когда можно смотреть телевизор и играть на компьютере. Внимательно следите за тем, что смотрит ваш ребенок. Переключите на другую программу или выключите телевизор, если считаете программу вредной и опасной для его психики. Для ребенка необходимо рациональное чередование сна и отдыха, учителям известен «синдром понедельника», когда вследствие нарушения режима дня в выходные дни дети и педагоги приходят в школу невыспавшиеся и раздраженные.

12. *Игнорируйте незначительную агрессию.* Когда агрессия детей не опасна и объяснима, взрослому целесообразно реагировать на поведение ребёнка следующим образом:

- просто "не замечайте" реакцию ребёнка (подростка);
- выражайте понимание чувств ребенка: "Я понимаю, что тебе обидно";
- переключайте внимание ребёнка на что-то, например, предложите выполнить какое-либо задание (поиграть);
- позитивно обозначьте его поведение: "Ты злишься потому, что устал".

Поскольку установлено, что агрессия накапливается у всех людей, то взрослый, видя и понимая ситуацию, может просто внимательно выслушать ребёнка и постараться переключить его на что-то другое. Внимание взрослого - необходимость для ребёнка и подростка. Часто именно недостаток такого внимания и ведёт к агрессивному поведению. Помните, что игнорирование агрессии - мощный способ изменения нежелательного поведения.

13. *Акцентируйте внимание на поступках (поведении), а не на личности ребёнка.* В момент агрессии опишите поведение ребёнка при помощи следующих словесных вариантов:

- "Ты ведёшь себя агрессивно" (констатация факта);
- "Ты злишься?" (констатирующий вопрос);
- "Ты хочешь меня обидеть?", "Ты демонстрируешь мне силу?" (раскрытие мотивов агрессора);
- "Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне", "Я напрягаюсь, когда кто-то громко кричит" (раскрытие собственных чувств по отношению к нежелательному поведению);
- "Ты нарушаешь правила поведения" (апелляция к правилам).

Проговаривая одно из высказываний, взрослому нужно проявлять спокойствие, доброжелательность и твёрдость. Акцент делайте только на поступке, чтобы ребёнок (подросток) не услышал в тоне голоса, что вы против него. Ни в коем случае не вспоминайте аналогичное поведение в прошлом. После того как ребёнок успокоится, нужно обсудить с ним его поведение подробно и объяснить, почему его поступок неприемлем. Делайте акцент на том, что агрессия больше вредит ему самому, чем окружающим. Подумайте вместе (без свидетелей) какое поведение в данном случае было бы более приемлемо.

14. *Сохраняйте положительную репутацию ребёнка.* Ребёнку, как и некоторым взрослым, очень трудно признать свою неправоту. Публичное обсуждение может его больно ранить и, как правило, приведёт только к усилению агрессивного поведения в дальнейшем. Чтобы сохранить ребёнку положительную репутацию, используйте следующие варианты поведения с ним:

"Ты, возможно, неважно себя чувствуешь", "Ты не хотел его обидеть" (публично минимизируйте вину ребёнка);

- позвольте выполнить ваше требование частично, по-своему;
- предложите ребёнку договор с взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении, можно спровоцировать новый взрыв агрессии. Если позволить подчиниться "по-своему", инцидент будет исчерпан скорее.

15. *Демонстрируйте неагрессивное поведение.* В результате конфликта обе стороны теряют контроль. Вы должны помнить, что чем меньше возраст ребёнка, тем более доброжелательным должно быть ваше поведение в ответ на агрессию. Поведение взрослого должно быть противоположно плохому поведению ребёнка. Поэтому здесь возможно использование следующих приёмов:

- выдерживайте паузу (выслушивайте молча);
- тайм-аут (предоставьте ребёнку возможность успокоиться в одиночестве);
- внушайте спокойствие жестами, мимикой;
- шутите

Дети довольно быстро перенимают неагрессивную модель поведения. Но главное условие - искренность взрослого и соответствие тона его голоса, жестов, мимики, пантомимики высказанной им мысли.

Так же родителям необходимо помнить, что на начальной стадии агрессивного поведения (при первых незначительных признаках) лучше всего использовать следующие методы борьбы с агрессией:

- игнорирование;
- переключение внимания;

- "изысканный уход".

Изысканный уход - это дипломатический манёвр, позволяющий всем участникам спокойно выйти из конфликтной ситуации. Любая оригинальная или нестандартная реакция взрослого на агрессивное поведение ребёнка помогает уладить проблемную ситуацию лучше, чем угрозы и физические меры.

Переключить внимание ребёнка можно на игру. Игра - самый лучший способ весёлого и занимательного времяпрепровождения, а также это лучший способ снять эмоциональное напряжение, тревоги, страх. На смену агрессии в игре приходит уверенность в себе, развивается позитивная самооценка, укрепляется эмоциональная сфера ребёнка