

ДЕТСКАЯ АГРЕССИЯ: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Агрессивный ребенок – когда нужно вмешаться и как помочь справиться с эмоциями

- ◆ Ребенок кусается / дерется / бросается игрушками чуть что не по его?
- ◆ Обижает вас, брата / сестру, родственников и знакомых?
- ◆ Устали краснеть и слушать жалобы других родителей из садика, школы или на детской площадке?
- ◆ От ребенка страдают домашние животные: он дергает за хвосты, пинает питомцев?
- ◆ Агрессия проявляется не только на других, но и на себя - ребенок может бить себя по голове, щипать, падать на пол, резать кожу?

Агрессия – естественное проявление человека, когда нам что-то не нравится, мы считаем, что к нам несправедливы и бывает полезна, когда нужно отстоять свои границы, защитить себя.

Но когда гневные проявления не поддаются контролю, агрессия становится опасной как для других, так и для самого ребенка и сильно усложняет жизнь ему самому и его близким.

И простые разговоры о том, что так нельзя, другим неприятно, что нельзя причинять вред себе, потому что это чревато последствиями не имеют результата. Что можно сделать для того, чтобы уменьшить проявление агрессии у ребенка.

✓ Легализовать все эмоции.

Чувства бывают не только светлыми и добрыми, но и негативными и каждое из них имеет место быть. Когда родители говорят, что злиться плохо, ребенок не может отделить эмоции от себя и начинает думать, что он - плохой.

✓ Учить ребенка выплескивать неприятные эмоции.

«Перестань плакать», «Хватит дуться», «Плакать нехорошо» – когда мы таким образом пытаемся успокоить ребенка, мы лишь заставляем его подавить злость. Непрожитые эмоции накапливаются в теле и вызывают психосоматические проблемы со здоровьем.

✓ Помогать выражать любые эмоции экологично.

Дети в силу возраста не способны управлять своими эмоциями, поэтому они могут ныть и капризничать, драться, кусаться. В такие моменты важно не кричать на ребенка и заставлять прекратить, а спокойно помочь прожить чувства полностью и экологично. Разрешайте ребенку злиться, вместе проговаривайте, что он сейчас чувствует, показывайте способы выплеснуть бурю, в которых не пострадают ни он, ни другие: бить подушки, топтать ногами, нарисовать злость и разорвать листок.

✓ Направить энергию в созидательное русло.

На детей, склонных к агрессии, положительно влияет спорт, так как позволяет выплеснуть негативный заряд и получить удовольствие от достижения какого-либо результата. Бокс желательно обходить стороной.