

Рекомендации для родителей.

Прежде чем пытаться корректировать агрессивное поведение ребенка, попробуйте разобраться в его причинах.

- Нередко агрессивность подростка является формой проявления протеста против действий и отношений взрослых. Подумайте, достаточно ли времени вы ему уделяете, много ли общаетесь с ним. Может быть, ребенок чувствует недостаток вашего внимания и пытается привлечь его доступными ему способами?
- Подумайте о том, как вы сами ведете себя в присутствии ребенка, часто ли в вашем доме возникают ссоры между членами семьи. «Если папа и мама могут так делать, то почему я не могу вести себя так же?» - думает подросток. Значительная часть поведения ребенка основывается на механизме подражания.
- Огромное значение для формирования агрессивных реакции имеет популярность подростка среди сверстников. Если ребенок чувствует, что другие дети его отвергают, он стремится «завоевать» авторитет, образно говоря, кулаками расчищая себе место под солнцем. Агрессивное поведение, таким образом, может быть следствием переживаний, связанных с обидой, нанесенной другими детьми, ущемленным самолюбием. Оно возникает в ситуации общения и направлено против того, кого ребенок считает причиной своих неприятных переживаний.

Таким образом, причины агрессивного поведения могут отличаться, но все они обусловлены внутренним, психологическим дискомфортом ребенка, отсутствием стабильности, ощущением собственной неполноценности. Безусловно, если вы замечаете у ребенка проявления агрессии, необходимо, прежде всего, попытаться проанализировать причины их появления, выявить трудности, которые испытывает ребенок при организации своего общения, а затем корректировать их и формировать недостающие коммуникативные умения и навыки.

Как же вести себя в ситуациях, когда у подростка возникают вспышки гнева? Попробуйте воспользоваться несколькими простыми советами:

Правило №1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.

- полное игнорирование реакций ребенка
- выражение понимания чувств ребенка ("Конечно, тебе обидно...");
- переключение внимания, предложение какого-либо задания ("Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня");
- позитивное обозначение поведения («Ты злишься, потому что ты устал»).

Правило №2. Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности.

- констатация факта ("ты ведешь себя агрессивно");
- констатирующий вопрос ("ты злишься?");
- раскрытие мотивов агрессивного поведения ("Ты хочешь меня обидеть?", "Ты хочешь продемонстрировать силу?");
- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению ("Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне", "Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит").

Правило №3. Контроль над собственными негативными эмоциями.

Правило №4. Снижение напряжения ситуации.

Для этого необходимо:

- не повышать голос,
- не менять тон на угрожающий;
- не демонстрировать власть ("Будет так, как я скажу");
- не кричать;
- не принимать агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор "сквозь зубы";
- не использовать сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- не использовать негативную оценку личности ребенка, его близких или друзей;

- не использовать физическую силу
- не втягивать в конфликт посторонних людей;
- не настаивать на своей правоте;
- не читать нотации, проповеди;
- не делать обобщения типа: "Вы все одинаковые", "Ты, как всегда...", "Ты никогда не...";
- не сравнивать ребёнка с другими детьми не в его пользу

Правило №5. Обсуждение проступка.

Правило №6. Сохранение положительной репутации ребенка.

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

- публично минимизировать вину ребенка ("Ты не важно себя чувствуешь", "Ты не хотел его обидеть"), но в беседе с глазу на глаз показать истину;
- не требовать полного подчинения, позволить ребенку выполнить ваше требование по-своему;
- предложить ребёнку компромисс, договор с взаимными уступками

Правило №7. Демонстрация модели неагрессивного поведения. Приёмы:

- нерефлексивное слушание (нерефлексивное слушание - это слушание без анализа (рефлексии), дающее возможность собеседнику высказаться. Оно состоит в умении внимательно молчать. Все, что нужно делать - поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился.);
- пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;
- внушение спокойствия невербальными средствами;
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
- использование юмора;
- признание чувств ребенка.

Правило №8. Предупреждение агрессивных действий детей. Приёмы:

- никогда не следует поощрять ребенка за проявленную агрессивность;
- в необходимых случаях такого ребенка успокаивает временная изоляция с кратким разъяснением причины;
- если конфликт возникает среди детей, то стоит его временно оставить среди них: пусть почувствует, что такое проявить агрессивность без явной причины на нее;
- если ребенок готов к нанесению удара (укусу и т.д.), то лучше быстро остановить его и резко предупредить его "Нельзя!" (изредка стоит дать ребенку почувствовать и испытать подобное действие со стороны близких с последующим разъяснением).

Правило №9. Обращение с ребёнком после агрессивного поведения.

- найти адекватную форму наказания после четкого объяснения его проступка;
- искать выход по переориентации его энергии по социально правильному руслу;
- следует помнить: частые наказания неэффективны, а безнаказанность еще больше портит;
- придумать новые приемы переключения ребенка на новые виды отношений (игра, самообслуживание и т.д.).

Правило №10. Обучение ребёнка техникам и способам управления собственным гневом.

- Комкать и рвать бумагу.
- Бить подушку или боксерскую грушу.
- Топать ногами.
- Написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу.
- Втирать пластилин в картонку или бумагу.
- Посчитать до десяти.
- Громко спеть любимую песню.
- Самое конструктивное - спортивные игры, бег.
- Вода хорошо снимает агрессию.