

КОНСУЛЬТАЦИЯ

«Что делать родителям, когда ребенок дерется?»

Агрессивное поведение — неотъемлемая часть развития ребенка. В возрасте двух-трех лет ребенок может укусить или ударить, чтобы выразить разочарование, самоутвердиться, защитить свою игрушку. Более высокие навыки мышления ребенка все еще находятся на стадии развития, и ребенок не в силах противостоять примитивным импульсам. Дети обычно очень быстро перерастают эту фазу, освоив самоконтроль, научившись говорить и разрешать конфликты без насилия. Однако такое поведение не может не беспокоить. Родители всегда чувствуют вину за действия своего малыша и вполне обоснованно опасаются, что никто не захочет дружить с драчуном.

Понимая, что стоит за такой физической агрессией, и зная, как на нее реагировать, вы сможете научить своего ребенка разными способами справляться с ней, не выплескивая на других.

Что же делать родителям, если ребенок ведет себя агрессивно?

О чем думает ребенок?

- ✓ Поставьте себя на место ребенка. Как бы вы отреагировали, если бы другой взрослый схватил одну из ваших самых ценных вещей? Тогда вам будет проще понять, как трудно малышу, который все еще полагается на свои инстинкты, не отомстить захватчику, посягающему на его вещи.
- ✓ Уделите больше внимания жертве, а не агрессору. Пожалейте пострадавшего, спросите, все ли у него в порядке. Это покажет вашему малышу, что если он будет драться или кусаться, то внимание достанется не ему.
- ✓ Поступайте правильно. Ребенок рассержен. Поэтому, вместо того чтобы кричать, повышая уровень стресса, отведите малыша в сторону, посмотрите ему в глаза и скажите: «Так не пойдет. Сердиться можно. Драться нельзя».
- ✓ Поощряйте ребенка использовать мышление. После того как конфликт угаснет, попросите малыша рассказать, что он мог бы сделать по-другому. Это поможет запустить его рациональные мыслительные процессы, справиться с импульсивным поведением.
- ✓ Подумайте, достаточно ли внимания вы уделяете ребенку. Детям важно, чтобы родители замечали их.

ЕСЛИ МАЛЫШ СЧИТАЕТ, ЧТО РОДИТЕЛИ НЕ ОБРАЩАЮТ НА НЕГО ВНИМАНИЯ, ТО МОЖЕТ ПРИБЕГНУТЬ К КРАЙНИМ МЕТОДАМ. И ДРАКИ ГАРАНТИРОВАННЫ.

Достаточно ли внимания вы уделяете ребенку?

- ✓ Поощряйте дружелюбное поведение. Возьмите за привычку вслух высказывать надежды на то, что очень скоро малыш станет милым,

добрым и дружелюбным. Тогда ребенку будет проще понять, что именно такого поведения вы от него ждете.

- ✓ Ищите другие причины. Быть может, ребенок голоден, устал, набрался впечатлений, съел много сладкого. Обеспечьте ему повседневный уход, правильное питание и соразмерные нагрузки, чтобы исключить физиологические причины подобных вспышек.
- ✓ Предлагайте альтернативы. Подскажите, как можно было по-другому выйти из ситуации. Предложите в следующий раз, когда ребенок заметит, что у него в голове появились «злые» мысли, сделать несколько глубоких вдохов, найти слова, чтобы сказать, почему он расстроен, обратиться к взрослому или пойти поиграть с кем-то другим.
- ✓ Подскажите ребенку, что другие не умеют читать его мысли. Маленькие дети еще не умеют выражать эмоции словами. Говорите об этом малышу, и ему станет проще объяснить, что ему нравится или не нравится.

Ребенку очень полезны длительные прогулки и физическая активность, ведь нерастраченная энергия также может стать причиной проявления агрессии.

Что делать, если агрессия не прошла в 2-3 года? В возрасте 4-5 лет можно завести «похвальную» таблицу и вознаграждать ребенка в те дни, когда он использовал свои руки для того, чтобы кому-то помочь, а не навредить. Используйте ролевые игры. В них можно прорабатывать конфликтные ситуации и показывать ребенку, как находить выход из них без применения физической силы.

Если ребенок в 6-7 лет еще проявляет агрессию, наблюдайте за ним, когда он общается с другими детьми. Возможно, ему требуются дополнительные советы, как вести себя в обществе.

Почему родителям стоит вмешиваться в конфликты детей?

Психолог Джон Готтман в книге «Эмоциональный интеллект ребенка» пишет, что невмешивающиеся родители плохо знают, как помочь детям извлекать уроки из эмоциональных переживаний. Они не учат детей решать проблемы, и многие из них не умеют устанавливать границы. Невмешивающиеся родители разрешают все, в том числе выражать эмоции недопустимыми способами и/или без каких-либо ограничений. Например, если гнев ребенка перерастает в агрессию, и он причиняет окружающим боль словами или действиями, или если опечаленный ребенок безутешно плачет, не зная, как себя успокоить и утешить. Подобные способы выражения негативных эмоций могут быть приемлемыми для родителей, но не для маленьких детей, имеющих гораздо меньший жизненный опыт. Падение в черную дыру болезненных эмоций, от которых они не умеют спастись, может очень сильно их напугать.

Одна из причин детской агрессии — физическое наказание

Физическое наказание (порка, шлепки и другое) учит, что агрессия является подходящим способом получить то, что вы хотите. Исследования показывают, что дети, которых шлепают, чаще бьют своих товарищей, особенно тех, кто меньше и слабее. Причем уровень их агрессивности напрямую связан с тяжестью наказаний в семье. В подростковом возрасте такие дети чаще ударяют своих родителей, став взрослыми; мужчины, скорее всего, будут применять, а женщины — терпеть насилие в семейных отношениях. И наконец, люди, которых в детстве физически наказывали, менее склонны заботиться о своих престарелых родителях.

Если ваш ребенок ведет себя агрессивно, проанализируйте ваши отношения в семье. Позволяете ли вы ударить ребенка? Считаете ли физическое наказание — неотъемлемой частью воспитания? Если да, то теперь вы знаете причину детской агрессии. Начните с себя, тогда и ребенок сможет измениться.

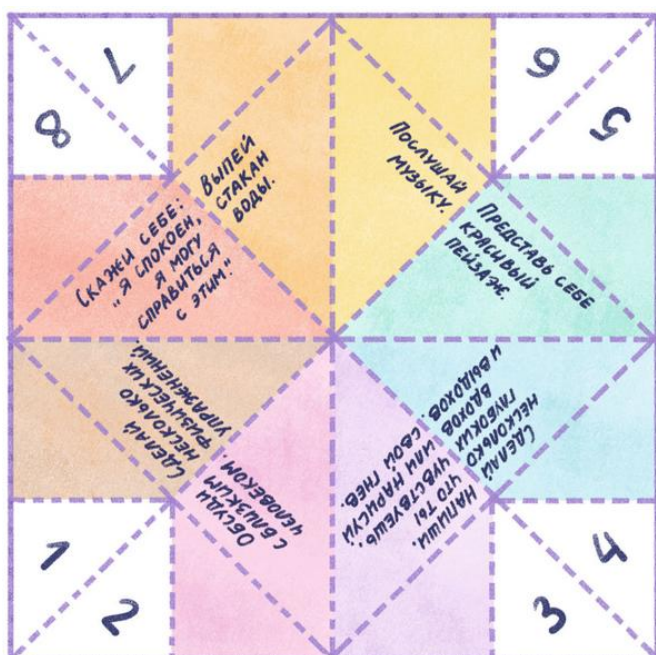
Упражнение «Ловушка для гнева»

Чтобы научиться справляться с сильными эмоциями, ребенку нужно развивать эмоциональный интеллект. Это способность человека распознавать свои и чужие чувства, а также управлять ими. Дошкольникам развитый эмоциональный интеллект помогает выражать чувства не криками, а словами, преодолевать сложности, заводить друзей и решать конфликты на детской площадке.



Где живут эмоции?

В книге «Где живут эмоции?» есть инструкция, как сделать ловушку для гнева. С ее помощью ребенок быстрее успокоится и со временем научится управлять сильными эмоциями без специальных игрушек. Гнев быстро перерастает в агрессию, поэтому важно научиться им управлять. Суть в том, чтобы во время гнева сделать что-то успокаивающее. Например, выпить воды или послушать музыку. Со временем ребенок научится без подсказок выходить из этого состояния.



Макет ловушки для гнева из книги

Чтобы научить ребенка справляться с агрессией, будьте ему примером, наберитесь терпения, подсказывайте, как управлять эмоциями, и вы увидите изменения в лучшую сторону.