

Наука быть родителями

Как помочь агрессивному ребенку?

Причиной агрессивных реакций ребенка может быть: наследственный фактор, проявляющийся в особенностях его темперамента; особенности функционирования нервной системы или неправильное воспитание. В любом случае родители должны обратиться за консультацией к специалистам: врачам, психологам.

Как преодолеть агрессивность у детей

1. Снять мышечное и эмоциональное напряжение

- дать возможность подвигаться, лучше предложить подвижную игру с правилами, но без состязания
- предложить рисование кляксами, пальцами
- изобразить агрессивное животное, громко порычать несколько раз
- сделать релаксационные упражнения

2. Демонстрировать ребенку собственное спокойное поведение и адекватные реакции на окружающее

- не повышать голоса в присутствии ребенка, не оскорблять его и окружающих
- сочувствовать, сопереживать страданиям других людей и животных
- учить понимать эмоциональное состояние окружающих
- не вызывать часто чувство вины
- избегать просмотра фильмов со сценами насилия и жестокости
- давать возможность высказывать собственное мнение
- наполнять жизнь интересными событиями и делами, вызывающими состояния несовместимые с чувством агрессии
- развивать чувство юмора

3. Играйте с ребенком в игры по правилам развивающие самоконтроль, самоорганизацию, умение рефлексировать и планировать свои действия:

- в проблемные и конфликтные ситуации (проигрывать проблемные ситуации в детском саду, в школе)
- спортивные игры
- шашки и шахматы
- сюжетно-ролевые игры, где ребенок берет на себя ответственные роли: учителя, спасателя, разведчика, исследователя или соответствующего героя сказки, фильма

4. Следите за эмоциональным состоянием ребенка:

- помните, что страхи часто являются причиной агрессии
- упреки, вызывают обиду и враждебность
- проявляйте внимание к делам и отношениям ребенка, поощряйте любые успехи и достижения, чаще общайтесь с ним
- проявляйте свою любовь к ребенку в поступках, которые научат его любви, доброте и сочувствию
- ребенок должен постоянно ощущать вашу поддержку и заботу