

Агрессивный ребенок: кто он и как ему помочь?¹

Тонких Ольга Васильевна,
педагог-психолог

Памятка родителям «Как избавиться от собственного гнева»

Рецепт	Пути выполнения
1. Наладьте взаимоотношения с ребёнком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	Проводите вместе как можно больше времени. Слушайте своего ребёнка, делитесь с ним своим опытом. Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но уделяйте внимание каждому из них в отдельности (1 час в день). Рассказывайте о своём детстве, поступках, победах и неудачах.
2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.	Отложите или вовсе отмените совместные дела с ребёнком, если это возможно. Объясните своё состояние. Старайтесь не прикасаться к ребёнку в минуты раздражения.
3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии.	Говорите детям прямо о своих чувствах, переживаниях, потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» или «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня»
4. В минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.	Примите тёплую ванну, душ. Позвоните друзьям. Просто расслабьтесь, лёжа на диване. Выпейте чаю. Послушайте любимую музыку.
5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые может повлечь ваш гнев.	Не давайте ребёнку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите. Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией.
6. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть возможные нюансы и подготовить ребёнка к предстоящим событиям.	Изучайте силы и возможности вашего ребёнка. Если вам предстоит сделать первый визит к врачу, в детский сад и т.д., отрепетируйте всё заранее. Если ребёнок капризничает в тот момент, когда он голоден, подумайте, как накормить его в поездке, если он мал, то возможно изменить время похода в гости в соответствии с его режимом и т.д.

Способы выражения (выплёскивания) гнева

- Громко спеть любимую песню
- Подраться с подушкой
- Порвать лист бумаги в мелкие куски
- Поколотить стол надувным молотком
- Смыть дурные чувства
- Надуть злостью шарик
- Пускать мыльные пузыри
- Устроить «бой» с боксёрской грушей
- Полить цветы
- Высказать свои чувства
- Попросить помощи
- Сплясать «буйный» танец
- Потопать ногами

- Используя «стаканчик для криков» высказать все свои отрицательные эмоции
- Налить в ванну воды, запустить в неё несколько игрушек и бомбить их мячиком
- Устроить соревнования «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит»

- Скомкать несколько листов бумаги, а затем выбросить.
- Быстрыми движениями нарисовать обидчика а затем зачиркать его
- Слепить из пластилина фигурку обидчика а затем сломать её.

¹ Печатается по: Тонких О.В., Семинар-практикум для родителей и педагогов «Агрессивный ребенок: кто он и как ему помочь?» // «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

<https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/551823/>

Причины появления агрессии у детей и методы её коррекции

Причина	Метод коррекции
Недостаток двигательной активности, физической нагрузки	Подвижные игры, спортивные эстафеты, "минутки радости" между занятиями.
Гипоопека, неприятие родителями	Совместная деятельность, Налаживание эмоционального контакта с ребёнком
Повышенная тревожность, страх нападения со стороны родителей	Прекратить любые физические наказания, оскорбления, унижения Наладить с ребёнком эмоциональный контакт Обращение администрации ДОУ, соседей в органы защиты прав детей
Усвоения манеры агрессивного поведения родителей, как эталона	В первую очередь изменить собственное поведение, научиться контролировать и выражать свои эмоции позитивно
Косвенно стимулируемая агрессивность (СМИ, игрушки)	Препятствовать появлению дома, в группе таких игрушек или направлять их агрессивный потенциал в положительное русло Проигрывать и оговаривать сюжеты положительных мультфильмов и сказок Ненавязчивые разъяснения поступков действующих лиц Давать варианты и образцы миролюбивых способов общения Перевод драк в конструктивное русло: игры в пиратов, похитителей сокровищ
Низкий уровень развития игровых и коммуникативных навыков	Подвижные, сюжетно - ролевые игры на понимание эмоционального состояния Психогимнастика, игры на мимическое и пантомимическое самовыражение Обучение приёмам саморасслабления
Внутренняя неудовлетворённость ребёнком своего положения в группе сверстников, отсутствие внимания, особенно если ему присуще стремление к лидерству	Включение ребёнка в коллективные игры на эмоциональное общение и сближение Вовлечение в совместную деятельность где могут раскрыться его достоинства
Социально-культурный статус семьи	Изменение семейной среды и воспитания "Очеловечить" эмоциональные отношения Не использовать как "одобряемые" вербальные и физические способы агрессивного поведения Определить для всех членов семьи границы дозволенного Выявить и при необходимости изменить типичные реакции на те или иные проступки и действия
Нестабильная социально-экономическая ситуация	