

Рекомендации «Как помочь агрессивному ребёнку?»

Как вы думаете, почему дети дерутся, кусаются, толкаются, а иногда, в ответ на какое-либо, даже доброжелательное, обращение, взрываются и бушуют? Причин такого поведения может быть много.

Но часто дети поступают так потому, что не знают, как поступить иначе.

Их поведенческие репертуар, довольно скуден и, если мы предоставим им возможность выбора способов поведения, дети с удовольствием откликнутся на предложение. Предоставление выбора способа взаимодействия особенно актуально, когда речь идет об агрессивных детях. Работа с данной категорией детей должна проводиться в 3-х направлениях:

1. Работа с гневом.

Обучение агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева.

2. **Обучение детей навыкам распознавания и контроля**, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.

3. **Формирование способности к эмпатии**, доверию, сочувствию, сопереживанию.

В основном это работа психолога в ходе индивидуальной психологической консультации.

Но кое-какие рекомендации можно принять к сведению.

Работа с гневом

Человек, постоянно подавляющий свой гнев, более подвержен риску психосоматических расстройств. Именно поэтому от гнева необходимо освобождаться. Конечно, это не означает, что всем дозволено драться и кусаться. Просто мы должны научиться сами и научить детей выражать гнев приемлемыми, неразрушительными способами,

Поскольку чувство гнева чаще всего возникает в результате ограничения свободы, то в момент наивысшего “накала страстей” необходимо разрешить ребенку сделать что-то, что, может быть, обычно и не приветствуется нами. Причем тут многое зависит оттого, в какой форме – словесной или физической – выражает ребенок свой гнев.

Например, в ситуации, когда ребенок рассердился на сверстника, и обзывает его, можно вместе с ним **нарисовать обидчика**, изобразить его в том виде и в той ситуации, в которой хочется “оскорбленному”. Можно позволить ребенку подписать рисунок так, как он хочет. Безусловно, подобная работа должна проводиться один на один с ребенком, вне поля зрения соперника.

Как показывает практика, не высказав всего, что накопилось в душе и на языке, ребенок не успокоится. Скорее всего, он будет выкрикивать оскорбления в лицо своему “врагу”, провоцируя его на ответную брань, привлекая все новых и новых “зрителей”. В результате конфликт двоих детей перерастет в общегрупповой или даже в жестокую драку.

Еще один способ помочь детям легально выразить вербальную агрессию – поиграть с ними в **игру “Обзывалки”**. Опыт показывает, что у детей, получивших возможность выплеснуть негативные эмоции, а вслед за этим услышавших что-то приятное о себе, уменьшается желание действовать агрессивно.

Когда накаляется обстановка, можно *заранее договориться называть друг друга разными необходимыми словами* (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели).

Каждое обращение должно начинаться со слов: “А ты ..., морковка!” Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительной пикировке обязательно следует сказать что-нибудь приятное, например: “А ты ..., солнышко!”

Также помочь детям доступным способом выразить гнев, может так называемый **“Мешочек для криков”**: когда закипает гнев, можно подойти к “Мешочку для криков” и как можно громче покричать в него. Таким образом, он “избавляется” от своего гнева.

Однако далеко не всегда дети ограничиваются (словесной) реакцией на события. Очень часто импульсивные дети сначала пускают в ход кулаки, а уж потом придумывают

обидные слова (помните у К.Чуковского: - «Из меня драка лезет!»). В таких случаях нам также следует научить детей справляться со своей физической агрессией, **перенацеливать** их на безобидные физические действия.

Видя, что дети распетушились и уже готовы вступить в бой можно мгновенно отреагировать и организовать, к примеру, спортивные соревнования по бегу, прыжкам, метанию мячей.

Легкие мяч, которые ребенок может швырять в мишень; мягкие подушки, которые разгневанный ребенок может пинать, колотить; резиновые молотки, которыми можно со всей силы бить по стене и по полу; газеты, которые можно комкать и швырять, не боясь что-либо разбить и разрушить – все эти предметы могут способствовать снижению эмоционального и мышечного напряжения, если мы научим детей пользоваться ими в экстремальных ситуациях.

А может быть поможет переноска давно нуждающихся в этом чурок, наполнение водой из колодца рассохшейся бочки на даче?

Обучение ребёнка навыком распознавания и контроля негативных эмоций

Важным направлением является обучение навыкам распознавания и контроля негативных эмоций. Далеко не всегда агрессивный ребенок признается, что он агрессивен. Более того, в глубине души он уверен в обратном: все вокруг агрессивны.

Эмоциональный мир агрессивных детей очень скуден. Они с трудом могут назвать всего лишь несколько основных эмоциональных состояний, а о существовании других (или их оттенков) они даже не предполагают. Нетрудно догадаться, что в этом случае детям сложно распознать свои и чужие эмоции.

Для того чтобы дети могли верно, оценивать свое состояние, а в нужный момент и управлять им, необходимо научить каждого ребенка понимать себя, и, прежде всего – ощущения своего тела.

Сначала можно потренироваться перед зеркалом: пусть ребенок скажет, какое настроение у него в данный момент и что он чувствует. Дети очень чутко воспринимают сигналы своего тела и с легкостью описывают их. Например, если ребенок злится, он чаще всего определяет свое состояние так: “Сердце колотится, в животе щекота, в горле кричать хочется, в пальцах на руках как будто иголки колют, щекам горячо ладошки чешутся и т.д.”. Мы можем научить детей точно оценивать эмоциональное состояние, и, значит, вовремя реагировать на сигналы, которые подает нам тело.

Таким образом, ребенок, если он верно “расшифрует послание своего тела, сам сможет понять: “Мое состояние близко к критическому. Жди бури”.

А если ребенок к тому же знает несколько приемлемых способов выплескивания гнева, он может успеть принять правильное решение, тем самым, предотвратив конфликт.

Взрослым и детям полезно говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят, не ожидая, когда возникнут проблемы, и немалые.

Когда ребенок научится распознавать собственные эмоции и говорить о них, можно перейти к следующему этапу работы.

Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию

Агрессивные дети, как правило, имеют низкий уровень эмпатии.

Эмпатия – это способность чувствовать состояние другого человека, умение вставать на его позицию.

Агрессивных же детей чаще всего не волнуют страдания окружающих, они даже представить себе не могут, что другим людям может быть неприятно и плохо.

Считается, что если агрессор сможет посочувствовать “жертве”, агрессия в следующий раз будет слабее.

Научившись сопереживать окружающим людям, агрессивный ребенок сможет избавиться от подозрительности и мнительности которые доставляют так много неприятностей и самому “агрессору и тем, кто находится с ним рядом.

Как следствие – научиться брать на себя ответственность за совершенные им действия, а не сваливать вину на других.

Правда, взрослым, работающим с агрессивным ребенком, тоже не помешает избавиться от привычки обвинять его во всех смертных грехах. Наоборот, ребенок, который и так уверен, что он никому не нужен и весь мир настроен против него, обозлится еще больше.

В таком случае гораздо полезнее сказать ребенку о своих чувствах, используя при этом местоимение “я”, а не “ты”. Например, вместо: “Ты, почему не убрал игрушки?”, можно сказать: “Я расстраиваюсь, когда игрушки разбросаны”.

Другими словами, мы обращаемся к *технологии “Я – сообщение”*

Таким образом, вы ни в чем не обвиняете ребенка, не угрожаете ему, даже не даете оценки его поведению. Вы говорите о себе, о своих ощущениях. Как правило, такая реакция взрослого сначала шокирует ребенка, ожидающего града упреков в свой адрес, а затем вызывает у него чувство доверия.

**Доверие ребёнка необходимо честно заслужить.
А заслужив его – не потерять даже на миг!**

Источник: infourok.ru «Психолог – родителям младших школьников»