

Что делать родителям, если возникли вспышки гнева и агрессии у ребенка

1. Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности.

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Анализируя поведение ребенка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, только того, что произошло "здесь и сейчас", не припоминая прошлых поступков. Иначе у ребенка возникнет чувство обиды, и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение.

Вместо "чтения морали", лучше показать ему негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия больше всего вредит ему самому.

Один из важных путей снижения агрессии- установление с ребенком обратной связи.

Для этого используются следующие приемы:

-констатация факта ("ты ведешь себя некрасиво");

-констатирующий вопрос ("ты сердишься?");

-раскрытие мотивов агрессивного поведения

("Ты хочешь продемонстрировать силу?");

-обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению ("Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне");

-апелляция к правилам ("Мы же с тобой договаривались!").

Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка, взрослый должен проявить заинтересованность, доброжелательность и твердость.

2. Контроль над собственными негативными эмоциями.

Взрослым необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми.

Когда ребенок демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает сильные отрицательные эмоции- раздражение, гнев,

возмущение, страх. Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

<i>Неправильные действия взрослого, усиливающие напряжение и агрессию</i>	<i>Действия, направленные на уменьшение напряжения ситуации</i>
-повышение голоса, -изменение тона на угрожающий -демонстрация власти ("Будет так, как я скажу") -крик, агрессивные позы и жесты, перекрещенные руки, разговор "сквозь зубы" -сарказм, высмеивание и передразнивание -негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей обобщения типа: "Вы все одинаковые", "Ты, как всегда...", "Ты никогда не..." -наказания или угрозы наказания; -настаивание на своей правоте; -команды, жесткие требования, давление оправдания, подкуп, награды -«втягивание в конфликт посторонних людей» -нотации, «чтение морали» -использование физической силы -сравнение ребенка с другими детьми	-выражение понимания чувств ребенка ("Конечно, тебе обидно...") -позитивное обозначение поведения ("Ты злишься потому, что ты устал"). -переключение внимания, предложение какого-либо задания ("Помоги мне, достать посуду с верхней полки, ты ведь сильнее меня") -констатация факта ("ты ведешь себя агрессивно"); -констатирующий вопрос ("ты злишься?"); -раскрытие мотивов агрессивного поведения ("Ты хочешь меня обидеть?") -апелляция к правилам ("Мы же с тобой договаривались!") -проявление своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению "Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит").

Как родителям не допустить перерастание негативных эмоций в физическую агрессию у ребенка

Фаза 1. Когда в поле зрения ребенка появляется раздражающий его объект или действие. В данном случае необходимо устранить раздражающий объект или действие, отвлечь ребенка от происходящего, переключив его внимание на другой объект. Чтобы ребенок смог в дальнейшем сам справляться с появлением гнева, его необходимо обучать способам релаксации (сжатие/разжимание кулачков, успокаивающее дыхание, визуализации хорошего).

Фаза 2. В ситуациях, когда у ребенка нарастает психоэмоциональное напряжение при отсутствии нейтрализации раздражающего объекта или ситуации, происходит нарастание гнева, приводящего к снижению уровня самоконтроля. В данном случае необходимо перевести нарастающую энергию ребенка в другое русло: предложить выполнить физические упражнения, порисовать, спеть, станцевать, громко крикнуть, выразить гнев на безопасном объекте.

Фаза 3. При отсутствии нейтрализации, гнев продолжает нарастать и достигает своего апогея. В данном случае у ребенка может наблюдаться: крик, скандал, истерический смех, слезы, попытка вступить в драку, желание избавиться от объекта напряжения, нанести ему вред. При достижении апогея вспышки гнева ни в коем случае не следует вступать в конфликт, стремиться успокоить ребенка физическими методами, смеяться, использовать повышение голоса. В первую очередь необходимо оградить ребенка от людей рядом, создать как можно менее эмоционально заряженную ситуацию. Дать ребенку побыть в тишине.

Фаза 4. Когда выполнены вышеуказанные условия, к ребенку постепенно возвращается возможность к самоконтролю. В данном случае необходимо продемонстрировать эмоциональную поддержку и понимания гнева ребенка. Но не следует выражать оценки действий ребенка в данный момент, например, «Ты имеешь право злиться, но не следовало так орать». Попытки проанализировать поведения и поступки необходимо предпринимать по завершении данной стадии.

Помните, что взрослые- это пример для ребенка

1. Проанализируйте собственное поведение и стиль отношений между членами семьи. Дети копируют поведение своих родителей.
2. Не смотрите в присутствии ребенка агрессивные мультфильмы, фильмы, передачи.
3. Уделяйте время и внимание ребенку. 15-20 минут в день ребенку достаточно, чтобы почувствовать вашу любовь, заботу и внимание.
4. Не следует вести разговоры об агрессивности ребенка при посторонних людях и сверстниках. Это только повысит сосредоточенность ребенка на данной особенности своего характера, и придаст чувство обреченности и неприятия себя значимыми близкими.
5. Объясните ребенку, почему нельзя драться, кусаться, обзывать, бросать в других детей игрушки. Расскажите и покажите, какого поведения вы от него ждете: поцелуйте его, обнимите, поговорите с ним. Объясните ребенку, как чувствует себя тот, кого ударили. Расскажите, почему нужно вести себя дружелюбно.
6. Не теряйте самообладания. Если каждый раз, когда ребенок начинает драться, вы выходите из равновесия, вскоре он поймет, что можно привлечь ваше внимание с помощью агрессивного поведения.
7. Не прикасайтесь к ребенку в тот момент, когда вы злы на него. В таких ситуациях лучше уйти в другую комнату.

Техники и приемы по снятию эмоционального напряжения, гнева и агрессии у ребенка, которые можно применять дома

1. Если у ребёнка прослеживается агрессия в виде словесной брани (обидных слов). Предложите ребенку игру в «обзыватьки», только обзывать можно овощами, фруктами или предметами быта (ах, ты кабачок, ах ты сковородка).

2. На большом плакате написать или нарисовать самые гадкие слова, которые можно сказать в адрес обидчика, плакат нужно потом сжечь.

3. Если ребёнок ругается плохими словами, кричит, предложите ему «Мешок криков». Это может быть любой мешочек, но его использовать для других целей нельзя. Можно договорить с ребёнком, что пока в руках у него этот мешочек, то он может ругаться в него сколько хочет. Но если мешочек уже завязан, то все бранные слова остались в мешочке. Он их больше не употребляет, а говорит спокойно о том, что ему не нравится.

4. Родителям нужно осторожно давать советы своим детям. Порой, они сами подталкивают детей на агрессивные действия, говоря им: «Тебя бьют, ты должен дать сдачи».

Такими советами родители подкрепляют в ребёнке агрессию. И в другой раз ему лишь только может показаться, что на него кто-то нападает, а он уже пойдёт в оборону.

5. Ввести правила. Можно придумать правила вместе с детьми. Записать их на листе бумаги и повесить на видное место. А за нарушения правил, нарушителю грозит какое-то шутовое наказание.

6. Проговаривайте с ребёнком возможные неприятные моменты для него, еще до их наступления.

Походы, в поликлинику, детский сад могут восприниматься ребёнком как некое насилие. Он не хочет идти в поликлинику, толкаться в душном транспорте, долго сидеть на уроке в школе. А взрослые его заставляют всё это делать. Вспышки гнева со стороны детей в таких случаях не редкость.

Постарайтесь проговорить с ребёнком, еще до похода в поликлинику, зачем вы туда идёте. Расскажите ребёнку о своих чувствах. Поиграйте с ним в детский сад дома.

Возможно, вам станет ясно, почему он не хочет идти в детский сад. Если его кто-то обижает, он может встать в роль обижающего его человека.

7. Не заставляйте ребёнка просить прощения, если ему не хочется. Но если вы чувствуете, что он готов попросить прощение, у ребенка, которого он обидел, то нужно это сделать обязательно. Если попросить прощение ребёнку тяжело, то вы можете ему помочь, написать открытку для того человека, которого он обидел. Что именно написать, в такой открытке, пусть решает сам ребёнок.

8. Развивайте в ребёнке чувство самоконтроля.

Задания по развитию самоконтроля могут быть такие:

- «Сержусь, но улыбаюсь». В течении 1 минуты нужно топтать ногами, сохраняя при этом улыбку на лице.
- «Зелёным не рисовать». На листе бумаги рисуем ель, огурец, крокодила. Условие только одно. Рисовать зелёным цветом нельзя.
- «Тихо, очень тихо, ещё тише». По сигналу «Тихо!» ребёнок начинает мять лист бумаги. По сигналу «Очень тихо!» нужно сжать лист бумаги в кулаке. По сигналу «Еще тише!» ребёнок закрывает глаза и ложится.
- «Не выхожу за рамки». Нужно заштриховать любой рисунок, не выходя за рамки. Делать это нужно левой рукой, стараясь не выходить за границы рисунка.

9. Коррекция агрессивного поведения с помощью цвета и музыки.

Задания могут быть самые разные: в течение 3 минут рассматривать картинки с преобладанием голубого и синего цвета под музыку, рисовать этими цветами под музыку левой рукой.

10. Эффективные способы выражения гнева:

- Громко спеть любимую песню.
- Пометать дротики в мишень.
- Попрыгать на скакалке.
- Используя «мешочек для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
- Пускать мыльные пузыри.
- Устроить «бой» с боксерской грушей.
- Полить цветы.
- Пробежать несколько кругов вокруг детского сада

- Поиграть в «настольный футбол» (баскетбол, хоккей), покататься на велосипеде, поиграть с мячом, любой физический труд, настольные игры
- Отжаться от пола максимальное количество раз.
- Сделать приседание
- Скомкать листы бумаги, а затем их выбросить.

Игры и упражнения для снятия гнева

1. Упражнение «Брыкание»

Ход: ребенок ложится на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается скорость и сила брыкания. На каждый удар ребенок говорит "Нет!", увеличивая интенсивность удара.

2. Упражнение «Кулачок»

Ход: ребенок берет в руку какую-нибудь мелкую игрушку или конфету. Родитель просит сжать кулачок крепко-крепко, подержать кулачок сжатым, а затем раскрыть его - рука расслабится и на ладонке будет красивая игрушка или конфета.

3. Час тишины и час «можно».

Договоритесь с ребёнком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребёнок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час „можно“, когда ребёнку разрешается делать почти всё: прыгать, кричать. Часы можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

4. Воздушный шарик. Вспомните с

ребенком, как надувать воздушные шары. Как меняется шарик по мере поступления воздуха? он увеличивается в размере и напрягается, стенки его становятся не просто продавить пальцем. Теперь пусть ребенок представит себя таким воздушным шаром. Нужно сделать глубокий вдох и затаить дыхание. Попросите его положить руку на живот и почувствовать, стал ли он круглым и напряженным. Если стал, то можно выдохнуть и ощутить, как приятно, когда живот расслаблен. Повторите игру еще три-пять раз: напряжение на вдохе, задержка на несколько секунд, выдох и расслабление. Обратите внимание на то, чтобы напрягался именно живот, проследите за плечами ребенка-они не должны подниматься. Выдох должен

быть сделан без усилия, воздух сам выйдет, если перестать напрягать живот.

5. Драка. Помогите ребенку представить такую ситуацию. Они с другом поссорились. Он страшно разозлился. Сейчас ему очень хочется задать другу. Поэтому его кулаки крепко сжимаются, даже косточки побелели (пусть ребенок изобразит это, с силой сжав кулаки). Челюсти сомкнуты, в них чувствуется напряжение. (Это напряжение должен почувствовать ваш ребенок, сильно сжав зубы). От волнения перед дракой ребенок даже дыхание затаил (попросите его в этом состоянии задержать дыхание на несколько секунд). И тут посмотрел мальчик на своего друга и вспомнил, как тот его однажды выручил. Может быть, не стоит драться? Выдохнул ребенок и расслабился (пусть ребенок сделает то же самое). Теперь все вопросы можно решать спокойно.

6. Достань звезду. Ребенок должен удобно встать и закрыть глаза. Если хотите, можете включить медленную музыку: "Представь себе, что ты стоишь на поляне. Над тобой- темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найди на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой твоей мечте она напоминает? Представь себе, чего бы ты хотел. А теперь открой глаза, глубоко вдохни, затаи дыхание и постарайся дотянуться до звезды. Это не просто: тянись изо всех сил, напряги руки, встань на носочки. Есть! Выдохни и расслабься, твое счастье в твоих руках! Положи свою звезду перед собой. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Снова мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие тебе о других заветных мечтах? А теперь открой глаза, вдохни и тянись к своей новой цели!"

Таким образом, эту игру можно повторить несколько раз. После того как вы поиграли, можно обсудить с ребенком картину, возникшую в его воображении. Если ребёнок захочет, то может поделиться с вами загаданными мечтами.