



«АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА»

Большинство детей на каком-то этапе своего развития проявляют агрессию: кусаются, щипаются, бьют окружающих или швыряются вещами. Часть детей бьют себя руками или предметами по голове, бьются головой о поверхности.

Агрессивное поведение взрослого — это сознательное нанесение физического и психологического вреда кому-либо.

Агрессивное поведение ребёнка — способ выразить свои сильные эмоции: злость, гнев, ярость, возмущение и даже любовь.

Что мы знаем про детскую агрессию:

- у малыша ещё нет иных способов выразить сильные эмоции, кроме как через крик, плач, кусание, битьё и швыряние;
- злость, ярость, возмущение, обида, большая любовь и восхищение требуют своего выхода через физическое движение — то, что взрослый легко скажет словами, ребёнок выразит через действие;
- ребёнок воспринимает информацию не так, как взрослый: он не может поставить себя на место другого, понять его чувства и физическую боль;

Чтобы наши эмоции служили нам во благо, важно их знать, принимать и уметь выразить адекватно ситуации. Нет плохих или хороших эмоций, каждая полезна. И только будучи с нашими эмоциями в контакте, мы можем сознательно управлять своим поведением.

Ребёнку важно испытывать все эмоции, проживать их, чтобы научиться управлять ими и своим поведением. Наша задача — наладить контакт ребёнка с его эмоциями и научить выражать их социально приемлемым способом.

С опытом, проживанием разных эмоций снова и снова, и нашей помощью дети научаются лучше управлять собой.

Это не произойдёт сразу, и важно быть к этому готовыми.



Алгоритм действий взрослого

- 1. Останавливаем неприемлемое поведение физически:**
ставим свою руку заслоном или мягко сдерживаем руку или ногу малыша, отодвигаемся или берём за плечо.
Говорим: «Стоп!».
- 2. Определяем для себя возможный мотив:** делаем предположение, что стоит за таким поведением ребёнка: гнев, протест, обида или симпатия.
- 3. Отражаем эмоции, желания или действия ребёнка своими словами:** «Я вижу, ты злишься», «Тебе обидно». Ребёнку важно, чтобы его поняли, а эмоции приняли. Тогда ему легче успокоиться и услышать вас и вашу позицию.
- 4. Устанавливаем короткое правило:** «Бить других нельзя, им больно», «Я не позволю тебе укунить себя. Мне больно». Мы не рассчитываем, что ребёнок проникнется чужой болью. Но мы должны обозначить эту границу как факт, который надо учитывать в своём поведении.
- 5. Даём приемлемую альтернативу поведения и выражения эмоций.** «Ты можешь потопать ногами», «Ты можешь поколотить подушку», «Мы можем обняться». Тут же поощряем ребёнка на повторение предложенного действия: «Мне так приятно с тобой обниматься», «Здорово, что ты поколотил подушку».

Важные условия для успеха

Помните о главной цели. В приоритете у нас — научить новому, а не бороться с нежелательным поведением. Ваши действия гораздо важнее ваших слов. Ребёнок видит, как вы реагируете и выходите из сложных ситуаций, и так обретает модель для подражания.

Будьте последовательными — реагируйте на проблемное поведение одним и тем же образом. Дайте ребёнку возможность пройти через одну и ту же ситуацию несколько раз и «повторить материал».

Изменения займут время. Повторяйте установленные вами правила и реакции минимум 2 недели. Так у ребёнка появится возможность сориентироваться и подстроиться под вас.

Контейнируйте в спокойном состоянии. Не получится стать контейнером для эмоций малыша в напряжении или обиде. Возьмите время, чтобы успокоиться, а потом переходите к проговариванию чувств ребёнка. Когда вы отражаете эмоции ребёнка словами, важно проявлять искреннее сочувствие. Только так ребёнок увидит, что вы на самом деле понимаете его.

Проговаривайте эмоции малыша сразу же, как заметили — не дожидаясь накала. Это поможет предупредить агрессию.

Будьте честны с ребёнком. Не скрывайте, что вам больно и досадно от его удара. Вы тоже имеете полное право проживать свои чувства. Однако, оставайтесь во взрослой позиции и помогите ребёнку получить лучший образ того, как вести себя в сложных ситуациях.



