

Агрессивный ребенок.

Агрессивный ребенок. Как общаться с ним?

Злой, агрессивный ребёнок, драчун и забияка – большое родительское огорчение, угроза благополучию детского коллектива, «гроза» дворов, но и несчастное существо, которое никто не понимает, не хочет приласкать и пожалеть. Детская агрессивность – признак внутреннего эмоционального неблагополучия, комплекс негативных переживаний, один из неадекватных способов психологической защиты.

Такие дети используют любую возможность, чтобы толкать, бить, ломать, щипать. Их поведение часто носит провокационный характер. Чтобы вызвать ответное агрессивное поведение, они всегда готовы разозлить маму, учителя, сверстников. Они не успокоятся до тех пор, пока взрослые не «взорвутся», а дети не вступят в драку. Например, такой ребёнок будет сознательнее одеваться медленнее, отказываться мыть руки, убирать игрушки, пока не выведет маму из себя и не услышит её крик или не получит шлепок. После этого он готов заплакать и, только получив утешение и ласку от мамы, успокоится. Не правда ли очень странный способ получения внимания? Но это для данного ребёнка единственный механизм «выхода» психоэмоционального напряжения, скопившейся внутренней тревожности.

Если вы стали замечать, что ваш ребёнок наэлектризован злостью, обзывается, дерётся, обижает и жестоко относится к животным, то первое, что вы должны сделать, это задать себе вопросы:

- Когда это началось?
- Как ребёнок проявляет агрессию?
- В какие моменты ребёнок проявляет агрессию?
- Что явилось причиной агрессивности?
- Что изменилось в поведении ребёнка с того времени?
- Что на самом деле хочет ребёнок?
- Чем вы реально можете ему помочь?

Причины агрессивности почти всегда внешние: семейное неблагополучие, лишение чего-то желаемого, разница между желаемым и возможным. Поэтому работу с агрессией своего ребёнка необходимо начать с самостоятельного анализа внутрисемейных отношений. Это будет главным шагом в решении существующей проблемы.

Некоторые рекомендации общения с ребенком

- Говорите с ребенком о своих чувствах и переживаниях на языке «Я-сообщений» («Я чувствую, что ты расстроен», «я вижу, что ты злишься»).
- Используйте приемы активного слушания (уточнение, перефразирование, резюме).
- Не оценивайте личность ребенка, а говорите о нежелательных действиях.
- Постарайтесь увидеть в словах и действиях ребенка позитивный настрой и благие намерения.
- Развивайте навыки саморегуляции своего эмоционального состояния.
- Осуществляйте «мы-подход», говорите о вашей с ребенком («нашей»!) ситуации взаимодействия, предлагайте выход, конструктивное решение возникшей проблемы, но будьте готовы выслушать и принять другой вариант, дайте ребенку свободу выбора.
- Выражайте свою эмоцию, отражайте ее, не пытайтесь занять позу всепрощения, если она не отвечает вашим подлинным переживаниям.
- Говорите, открыто, дружелюбно, искренне; ваши слова, интонации, жесты, мимика, поза должны находиться в соответствии друг с другом, не быть фальшивыми.
- Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка
- Демонстрировать модель неагрессивного поведения:
- Не позволять себе оскорблять ребенка, не использовать бранные и жаргонные слова. Обсуждайте поведение только после успокоения.
- Во взаимоотношениях учитывать их особенности, бурные реакции.

- «Воинственность» ребенка можно успокоить только своим спокойствием.
- Останавливайте спокойно, с невозмутимым лицом, действуя при минимуме слов.
- Не угрожайте и не шантажируйте ребенка, т.к. в определенный момент это перестанет действовать, и Вы будете неубедительны и бессильны перед ним.
- Свое плохое настроение не разряжайте на ребенке.
- Быть последовательным в наказаниях ребенка, наказывать за конкретные поступки.
- Наказание должно следовать непосредственно за поступком.
- Нельзя за один и тот же проступок наказывать дважды.
- Наказания не должны унижать ребенка.
- Обучать приемлемым способам выражения гнева.
- Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после события.
- Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.
- Развивать способность к эмпатии.
- Расширять поведенческий репертуар ребенка.
- Отрабатывать навыки реагирования в конфликтных ситуациях.
- Учить брать ответственность на себя.
- Найти повод похвалить его, особенно это сделать хорошо спустя некоторого времени после наказания. Ребенок убедится, что претензии были к его поступку, а не к личности в целом.
- Уделять больше внимания.
- Стремиться к установлению теплых отношений.
- На определенных этапах проявлять твердость и решительность.