

Рекомендации родителям по устранению и профилактики агрессивного поведения у детей:

1. Прежде всего, проанализируйте собственное поведение и стиль отношений между членами семьи. Дети копируют поведение своих родителей.

2. Исключите просмотр агрессивных мультфильмов, и тем более взрослых фильмов ужасов или триллеров, за исключением детских мультфильмов с «доброкачественной» агрессией, в которых учат, как постоять за себя.

3. Уделяйте время и внимание своему малышу! Это позволяет почувствовать ребенку, что для вас он самый важный и любимый человечек в мире. Ощущение собственной значимости и ценности для родителей формирует у ребенка здоровую нервную систему, самооценку и дружелюбное настроение. Хотя бы 15-20 минут в день родители должны посвящать своему ребенку и только ему, забыв про свои "взрослые" дела. Это может быть и игра, и беседа, и чтение книги, какое-либо общее занятие. Ничто не должно отвлекать взрослого (телевизор, телефон, домашние дела и т.д.).

Так же необходимо личное дружеское (хотя бы полный час) общение «тет-а-тет» хотя бы раз в неделю, с проведением времени именно так, как хочет ваш ребенок (выбранная им игра, поход в парк, кино, кафе, совместный просмотр детского фильма).

4. Не злоупотребляйте замечаниями. Вместо того, чтобы говорить, как не надо делать, говорите, как надо делать.

5. Не следует вести разговоры об агрессивности ребенка при посторонних людях и уж тем более — при сверстниках. Это только повысит сосредоточенность ребенка на данной особенности своего характера, и придаст чувство обреченности и неприятия себя значимыми близкими. Пусть это его качество станет вашей совместной работой. Это придаст ребенку чувство уверенности, защищенности, эмоциональной близости и доверия к вам.

6. Объясните ребенку, почему нельзя драться, кусаться, обзывать, а также бросать в других детей игрушки и книжки. Затем расскажите и покажите малышу, какого поведения вы от него ждете: поцелуйте его, обнимите, поговорите с ним. Объясните ребенку, как чувствует себя тот, кого ударили или укусили. Расскажите, почему нужно вести себя дружелюбно.

7. Пресекайте агрессию, как со стороны своего ребенка, так и со стороны других детей, направленную на вашего малыша.

Если вы видите, что ваш малыш дерется, то наиболее эффективным будет замечание, состоящее из трех частей: приказа прекратить неподобающее поведение («Перестань драться!»), причины, по которой это нужно сделать («Детям больно, когда ты их бьешь»), и альтернативного варианта поведения. Само собой разумеется, что необходимо узнать, какова причина нападения вашего ребенка. Ведь может быть, что он справедливо защищал себя или свою собственность. В таком случае необходимо морально поддержать своего малыша, может быть помочь ему отстоять его интересы, а также объяснить, как можно это делать конструктивным способом.

8. Обучите ребенка способам выражения гнева в приемлемой форме. В практике психологов при обучении агрессивных детей конструктивным способам выражения гнева используются следующие направления:

- учат детей прямо заявлять о своих чувствах «...Чем больше гнева выплеснется в словах, тем меньше его останется, чтобы проявить потом через ложь, воровство, секс, наркотики и все другие образцы столь распространенного сегодня пассивно-агрессивного поведения» (Р. Кэмпбелл);

- выражать гнев в косвенной форме, с помощью игровых терапевтических приемов;

- перенос чувств на неопасные объекты (этому рекомендуется обучать в основном маленьких детей, которые не всегда могут оформить в слова свои мысли и тем более чувства). Здесь в арсенале взрослого должны иметься резиновые игрушки, каучуковые шарики, которые можно бросать в ванну, наполненную водой, подушки, поролоновые мячи, мишень с дротиком, «стаканчик для крика», кусок мягкого бревна, молоток и гвозди, спортивный инвентарь и т.д.

Все эти предметы нужны для того, чтобы ребенок не направлял гнев на людей, а переносил его на неодушевленные предметы, выплескивал его в игровой форме.

9. Не применяйте силу. Применяя по отношению к ребенку телесные наказания, вы тем самым разрешаете ему бить других.

10. 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.

11. Не прикасайтесь к ребенку в тот момент, когда вы злы на него. В таких ситуациях лучше уйти в другую комнату. Там вы сможете освободиться от гнева способами, о которых не будете потом сожалеть. Например, проговорив свой гнев или продышав его.

Научитесь сами освобождаться от гнева конструктивными способами. Мэтью Мак - Кей, Питер Роджерс, Юдис Мак - Кей в книге «Укрощение гнева» дают взрослым рекомендации по развитию способности к самообладанию. Полезные рекомендации родителям можно найти на страницах книги Р.Кэмпбелл «Как справляться с гневом ребенка».