Агрессивное поведение. Как помочь ребенку.

В последнее время довольно часто приходится иметь дело с детской агрессией.

Детская агрессивность - признак внутреннего эмоционального неблагополучия, комплекс негативных переживаний, один из неадекватных способов психологической защиты. Такие дети используют любую возможность, чтобы толкать, бить, ломать. Их поведение часто носит провокационный характер.

Что такое «агрессия»?

Агрессия – это реакция на конкретную ситуацию, чаще всего неблагоприятную для ребёнка. Если родители не отнесутся внимательно к таким ситуациям и не смогут адекватно воспринять их, то всплески агрессии могут закрепиться в характере ребёнка, превратившись в устойчивую черту. Агрессия – это не эмоция, не повод и не установка. Агрессия – это модель поведения.

Причины детской агрессии.

- Непринятие детей родителями.

Это одна из базовых причин агрессивности. Статистика подтверждает такой факт: нередко приступы агрессивности проявляются у нежеланных детей. Такие дети стараются любыми средствами доказать, что имеют право на существование. Они пытаются завоевать столь необходимую им родительскую любовь и, как правило, делают это довольно агрессивно.

- Безразличие или враждебность со стороны родителей.

Очень тяжело бывает детям, родители которых безразличны, а то и враждебны по отношению к ним.

- Неуважение к личности ребенка.

Агрессивные реакции могут быть вызваны некорректной и нетактичной критикой, оскорбительными и унизительными замечаниями. Неуважение к личности ребенка и пренебрежение, высказанное публично, порождает в нем глубокие и серьезные комплексы, вызывает неуверенность в себе и в своих силах.

- Чрезмерный контроль или полное его отсутствие.

Часто родители окружают ребенка чрезмерной опекой. Они предугадывают каждый шаг, предоставляют по любому вопросу готовое решение, лишая ребенка собственной инициативы, возможности выбора. В результате ребенок вырастает совершенно безвольным, не способным справиться с трудностями. Или же ребенок, а тем более подросток, будет бунтовать, агрессией пытаясь побороть давление.

- Недостаток внимания.

Недостаток внимания ребенка переносит тяжело, и чтобы компенсировать его, он готов делать запрещенные вещи - пусть отругают, зато уж точно заметят.

- Агрессивному поведению дети могут учиться и в процессе общения со сверстниками или наблюдая такое поведение в своей семье.

В детской группе сильный - значит главный. Особенно ярко это выражено у мальчиков. Если же ребенок в семье видит агрессивное поведение родителей или испытывает его по отношению к себе, то он усваивает подобный стиль взаимоотношений. Самое главное, чтобы ребенок получил качественно иной опыт общения (без необходимости постоянно проявлять агрессию).

Что делать с агрессивным поведением?

Реагируйте немедленно.

Скажите о недопустимости подобного поведения сразу, без промедления. Даже если сами сердитесь, постарайтесь не повышать голос, не ругать и ни в коем случае не бить.

Учите быть ответственным.

Не наказывайте, а просто объясните своему ребёнку связь между агрессивным поведением и его последствиями.

Всегда обсуждайте.

Обсудите произошедший случай. Лучше сделать это через какое-то время, когда ребенок уже пришёл в себя, но ещё не забыл о происшествии. Таким образом, у вас будет возможность спокойно обсудить случившееся. Можно научить подростка ещё одному из способов преодоления гнева: просто уйти на какое-то время от ситуации или человека, которые приносят ему недовольство. В это время стоит обдумать своё поведение и найти верный выход из ситуации.

Замечайте хорошее поведение ребёнка.

Награждайте ребёнка своим вниманием, одобрением, особенно, если раньше поведение ребёнка отнюдь не блистало.

Будьте в курсе того, что интересует подростка.

Следите за тем, какая информация привлекает вашего ребенка. Далеко не все сайты, фильмы безобидны: многие из них наполнены драками, криками, сценами жестокости, угрозами.

Следите, в какие компьютерные игры играет ребёнок.

Ни маленьким детям, ни подросткам не пойдут на пользу компьютерные игры, наполненные сценами насилия, уродливыми персонажами, мрачным сюжетом. Предложите им другие, более яркие интересные виртуальные разработки.

Как помочь ребенку справиться с агрессией?

Побуждайте ребенка рассказывать вам о своих чувствах. Научите его озвучивать свои чувства в "я - сообщениях", например, "мне неприятно, когда мои вещи берут без спроса". Таким образом, вы учите его выражать злость словами, а не действием. Конечно, самим родителям тоже следует выражать свои чувства в "я - сообщениях": "Мне неприятно, что ты так поступил".

Направьте агрессию подростка в другое русло, допустим, выплеснуть злость он может на занятиях спортом. Можно повесить в доме боксерскую грушу. Отреагировать злость можно и во всех играх, где есть возможность для удара, пинка: это все игры с мячом, футбол, хоккей, бадминтон, теннис, баскетбол, естественно, все виды борьбы. Даже простейшая зарядка поможет снять напряжение.

Устраивайте вечера для семейного просмотра добрых фильмов и интересных передач, порекомендуйте подростку для чтения хорошие книги. Ограждайте от фильмов, где демонстрируется насилие.