

Памятка для родителей Как предотвратить агрессию у ребенка

Кулагина М.Б., методист

Агрессия у ребенка — это часто крик о помощи, сигнал о том, что он не справляется со своими эмоциями или ситуацией вокруг. Ваша реакция и стратегия поведения являются ключевыми для изменения такого поведения.

1. Станьте позитивным примером (Эмоциональный пример)

Ребенок учится на вашем примере. Если вы кричите, хлопаете дверью или используете грубые слова в стрессе, он будет копировать эту модель.

• Что делать?

- Покажите, как можно справляться с гневом цивилизованно: «Я сейчас очень зол, поэтому мне нужно минуту посидеть в тишине и успокоиться».
- Говорите о своих чувствах: «Мне обидно, когда ты так говоришь». Это научит его называть свои эмоции словами, а не действиями.

2. Научите ребенка распознавать и выражать гнев безопасно (Эмоциональный интеллект)

Запрет на злость — это ошибка. Нужно не запрещать злиться, а научить правильно это делать.

• Что делать?

- «Мешочек гнева»: Предложите ребенку, когда он злится, покричать в специальный «мешочек для крика» или подушку.
- Рисование эмоций: «Давай нарисуем, как выглядит твоя злость? А теперь давай порвем этот лист!».
- Активные игры: Бег, прыжки, борьба на подушках, игра в дартс помогают сбросить физическое напряжение.
- Создайте «Уголок спокойствия»: Место, где ребенок может уединиться, чтобы прийти в себя. Положите туда мягкие игрушки, пластилин, антистрессовые игрушки.

3. Установите четкие и последовательные правила (Границы)

Ребенок чувствует себя в безопасности, когда понимает границы дозволенного. Агрессия часто возникает из-за неопределенности и вседозволенности.

• Что делать?

- Четко сформулируйте запреты. Например: «В нашей семье нельзя бить друг друга, даже если ты злишься».
- Будьте последовательны. Если сегодня что-то нельзя, а завтра — можно, это вызывает тревогу и провоцирует протест.

- Обсуждайте правила со всеми членами семьи, чтобы требования папы, мамы и бабушки не противоречили друг другу.

4. Давайте ребенку возможность быть услышанным (Внимание и поддержка)

Иногда агрессия — это единственный способ, которым ребенок может привлечь к себе внимание.

- **Что делать?**

- Ежедневно уделяйте ребенку хотя бы 15-20 минут безраздельного внимания (без телефона и телевизора). Занимайтесь тем, что хочет он.

- Активно слушайте. Вместо вопроса «Что случилось?» спросите: «Ты выглядишь расстроенным», «Я вижу, что ты злишься». Это дает ребенку понять, что его чувства важны.

- Позволяйте ему принимать решения в бытовых вещах (например, какую футболку надеть, что съесть на полдник). Это снижает уровень фрустрации.

5. Правильно реагируйте на вспышку агрессии (Мгновенная реакция)

Ваши действия в момент агрессии определяют, повторится ли это.

- **Что делать?**

- Остановите действие твердо, но спокойно. Если ребенок дерется, перехватите его руку, но не отвечайте агрессией. Скажите: «Я не могу позволить тебе бить меня/сестру. Это больно».

- Обнимите. В момент пика истерики ребенок часто не контролирует себя. Крепкие, но спокойные объятия помогают ему «собраться» и чувствовать себя в безопасности. Можно сказать: «Я помогу тебе успокоиться».

- Перенаправьте энергию. Предложите альтернативу: «Я вижу, что ты зол. Давай вместо крика попробуем потопать ногами?».

6. Хвалите за усилия и хорошее поведение (Позитивное подкрепление)

Чаще обращайтесь внимание на те моменты, когда ребенок справляется с эмоциями, и хвалите его за это.

- **Что делать?**

- «Я горжусь тобой! Ты сегодня так здорово смог сдержаться, когда тебя толкнули».

- «Мне очень понравилось, как ты спокойно объяснил брату, что хочешь поиграть его машинкой».

- Это мотивирует ребенка повторять именно «хорошее» поведение, чтобы снова получить ваше одобрение.

7. Обеспечьте ребенку здоровый режим дня (Физиология)

Усталость, голод, переизбыток впечатлений — частые физиологические причины капризов и агрессии.

• ***Что делать?***

- Следите за режимом сна и бодрствования.
- Ограничьте время за компьютером и просмотр мультфильмов (особенно агрессивного содержания).
- Обеспечьте достаточную физическую активность на свежем воздухе.

Главный принцип: Борьба с агрессией — это не борьба с ребенком, а помощь ему в освоении сложного мира эмоций. Ваши главные союзники в этом — терпение, понимание и безусловная любовь.