

Как бороться с детской агрессией: 5 рекомендаций для родителей и игры для детей

Злость - вполне нормальное чувство, которое может возникать и у взрослого, и у ребенка. Более того, иногда злость даже полезна, когда нужно дать отпор или справиться с непростой задачей.

Но если агрессия проявляется слишком часто и становится проблемой для окружающих, ребенку просто необходима помощь взрослых. Как правильно вести себя с маленькими забияками и каким образом скорректировать их поведение?

1. Не наказывать

В детском саду, в школе, во дворе таких забияк не любят и опасаются. Эти дети не разово проявляют свой гнев в ответ на раздражитель, а постоянно так себя выражают: обижают, дерутся, намеренно выводят на конфликт. Первое, что приходит в голову с целью пресечь такое поведение - наказание. И это в корне неверное решение, которое лишь породит новую волну агрессии.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Без внимания оставлять такое поведение нельзя. Хотя бы потому, что это может быть небезопасно как для окружающих, так и для самого ребенка.

- В момент вспышки гнева обнять ребенка сзади, обхватив так, чтобы он не мог отмахнуться. Тихонько сказать, что вы понимаете его эмоции, что это нормально - сердиться. Покачать, погладить или просто поддержать ребенка в объятиях - зависит от возраста. Когда ребенок успокоится, предложить вместе подобрать мирный вариант решения проблемы.
- После инцидента стоит избегать прямых обвинений: "Ты драчун, с такими никто дружить не захочет!", "Какой ты крикливый!", "На тебя все жалуются". Лучше работают "Я-сообщения". "Мне так жаль, что эта драка случилась", "Я знаю, что ты добрый и хороший, мне так хочется, чтобы и другие это увидели", "Мне нравится видеть тебя веселым и добрым, и так грустно, когда дерешься".
- Если агрессивный поступок не несет опасности, к примеру, ребенок просто бьет подушку, кричит в парке или стучит палкой по земле, не стоит акцентировать на нем внимание. Это возможность выпустить пар.

2. Не запрещать злиться

Если гнев все время подавлять, он никуда не денется, а будет накапливаться и может проявиться уже в виде более тяжелых последствий. Ребенок, который постоянно слышит: “Не кричи!”, “Не злись!”, в итоге выражает свои эмоции через внезапные вспышки гнева по пустяковому поводу. Аутоагрессия - еще одно возможное последствие, при котором злость направляется на самого себя. Известно также, что сдерживание негативных эмоций приводит к возникновению психосоматических заболеваний.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Дать возможность выплеснуть эмоции. Маленьким детям нужно помогать осознавать чувства, проговаривать: “Я понимаю, что ты сердисься, потому что кубики падают, ах они, эти кубики!” И предложить постучать кубиками или кулачком по полу, чтобы дать выход физическому напряжению. “Давай, я тебе помогу построить башню”, - переключение с негатива.

Ребенку постарше также важно понять, что взрослые принимают его гневное состояние и не осуждают. Это можно выразить словами, а после предложить какую-то физическую активность, чтобы выплеснуть негатив. Бои подушками, игра в мяч, бег наперегонки, прыжки “Кто выше”.

Если между детьми вот-вот вспыхнет ссора или видно, что ребенок разозлился, нужно переключить внимание и также обеспечить возможность для снятия физического напряжения: “А давайте-ка насыпем большую гору снега и будем в нее прыгать? Побежали!”.

Когда маленький ребенок обижает других детей, стоит отойти с ним в безлюдное место и дать успокоиться или сесть вместе в стороне и просто наблюдать за игрой других, объяснив, что вернуться можно будет, когда никто никого не будет обижать.

3. Научить мирно выражать свои эмоции

Итак, скрывать эмоции нельзя. Но и направлять агрессию в адрес окружающих тоже чревато. Собственно, в этом и проблема агрессивного поведения.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Негатив можно выплескивать не только в драке кулаками или с помощью крика и слез. Есть масса других более корректных и безопасных способов. Задача родителей - показать эти способы, научить применять их в разных ситуациях.

- Нарисовать свои чувства. Через цвета, через нажим ребенок выразит негатив и выплеснет мышечное напряжение. После уже можно предложить изобразить на бумаге какие-то положительные эмоции: радость, счастье.
- Прокричать злость. Завести мешочек или подушку, в которую можно кричать (звуки, слова). Мешочек или подушку можно потом демонстративно вытряхнуть над мусорным ведром.

- Физическая активность. Можно завести подушку для битья или боксерскую грушу. Но еще проще и универсальнее - придумать физическое упражнение для выражения негатива. Например, отжимания или приседания. Во время выполнения упражнений нужно следить за дыханием - это тоже успокаивает.
- Собственно дыхательная гимнастика. Когда что-то выводит из равновесия, важно остановиться, отвлечься на дыхание и думать только о вдохах и выдохах. 10 глубоких вдохов, после прислушаться к себе, сохранилась ли злорада. Если да, продолжить. Вариант, который подходит и дошкольникам, и подросткам.
- Обзывалки. При взаимодействии со сверстниками да и с родными можно предложить такой безобидный вариант решения конфликтов - негатив в адрес оппонента выражать заранее оговоренными словами. К примеру, редиска/морковка. Обижаться на подобные "обзывалки" странно, но эмоцию они выражают, ведь все понимают, что это значит. Конечно, здесь важно объяснить, какие слова можно брать для обзывалок, а какие могут быть неприятны. И обязательно напомнить, что делать так можно лишь при обоюдной договоренности, если кому-то неприятны и обидны обзывалки, это уже плохо.
- Проговорить эмоции. Попросите ребенка рассказать, что он ощущает, когда злится. Возможно, становится жарко или подступают слезы, сжимаются зубы. Нужно сосредоточиться на ощущениях и рассказывать о них. Предложите ребенку словами сообщать о том, что его охватывает гнев: "Я сержусь!", "Сейчас меня лучше не трогать, я разозлилась!".

4. Найти и устранить причину

Дети от рождения настроены позитивно по отношению к миру. Агрессивность - приобретенная черта. И чтобы ее избежать или смягчить, ликвидировать, необходимо разобраться в причинах такого поведения и предупредить, устранить их.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Проанализировать ряд наиболее распространенных причин агрессии.

- Страх, тревога. Если ребенок с рождения осознает себя в безопасности, чувствует любовь, понимает, что его ценят и уважают в семье, у него нет нужды обороняться. Отсутствие эмоционального контакта, непредсказуемое и непоследовательное поведение родителей, "условная" любовь (ты ведешь себя хорошо - люблю, шалишь - не люблю), семейные ссоры - не самая благодатная почва для роста уверенной и спокойной личности. Сюда же можно добавить детскую ревность.
- Безосновательные запреты. "Не бегай!", "Не кричи!", "Не трогай палку!", "Не подходи к луже!", "Не трогай собаку!". Запреты нужны, другая крайность без них не лучше. Но запреты должны быть обоснованы. В мире ребенка должны быть вещи условно

допустимые. Если родители не видят прямой угрозы, то стоит предупредить о возможных последствиях и предоставить ребенку самому принять решение. “Если залезть в лужу, то промокнут ноги и придется сразу идти домой. Для луж нужны резиновые сапоги, давай завтра наденем их и ты измеришь лужу”. Если ребенок настаивает, пусть шагает в лужу, но прогулка на этом закончится. Для строгих запретов тоже необходимы пояснения: “Спичками играть нельзя, от этого может случиться пожар, ты можешь пострадать и другие люди. Как же мы будем без тебя, ведь мы тебя очень любим”. Запреты должны своевременно пересматриваться в зависимости от возраста.

- Ограничение свободы. Дети постоянно развиваются, растут, расширяют свои возможности и границы. Если родители при этом дают свободы, то могут получать регулярные вспышки агрессии. Это естественный способ отстаивания своей территории
- Никаких запретов. Если в семье дитя с рождения не видит отказа ни в чем, то рано или поздно ему придется столкнуться с этим в обществе. Кто-то не поделится игрушкой, учитель поставит двойку, одноклассник посмеет прибежать раньше в эстафете - все это неминуемо будет вызывать негодование и агрессию.

5. Пересмотреть свое поведение

Если дети рождаются добрыми и открытыми, то у кого они учатся быть агрессивными? Обычно у самых близких людей - у семьи.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Обратите внимание на то, как вы сами выражаете негатив. Признаетесь ли вы, что устали, что сердитесь на начальника или скрываете, а после срываетесь и выплескиваете на тех, кто под руку подвернулся?
- Избегайте крика, физического воздействия как в общении с ребенком, так и при общении с другими родственниками. В противном случае ребенок будет воспринимать это как норму. “Кто громко кричит, того боятся”, “Ударяешь, значит ты сильнее”.
- Проговаривайте свое отношение к агрессивному поведению других (на улице, в книгах, в кино). Обсуждайте вместе причины, что чувствует каждая из сторон.
- Не поощряйте агрессию посредством просмотра фильмов, мультфильмов со сценами драк, убийств. Ребенок может начать подражать любимым героям.

Игры для снижения агрессии

“Бяка-бука, уходи!”

Сообщить ребенку, что в каком-то предмете, например, в подушке или в табуретке спряталась страшная и злая Бяка-бука. Она боится громких криков и шума. Предложить прогнать Бяку-буку. Пусть ребенок кричит, стучит и шлепает пока хватит сил и желания.

Игра помогает бороться со страхами и дает выход эмоциям, физическому напряжению.

“Цирк”

Ведущий - дрессировщик, а участники - звери на арене цирка. Львы и тигры, к примеру. Дрессировщик подает команды. А звери могут слушаться, а могут и выразить несогласие, например, порычать, помахать лапами. Но дрессировщик не должен отступить. Далее можно меняться ролями.

В этой игре дети учатся не сдерживать гнев, не затаивать эмоции. Также игра способствует снятию физических зажимов.

“Бумажный дождик”

Предложите ребенку порвать газеты, журналы, старые тетрадки на мелкие кусочки. Их можно складывать в кучку, а затем подбрасывать вверх.

Незамысловатая, но очень веселая игра помогает сбросить напряжение.

“Ежик”

Ежик при приближении опасности сжимается в клубок и выпячивает свои иголки. Предложите ребенку изобразить такого ежика. А после, когда опасность минует, пусть ежик расслабитя. К примеру, взрослый может быть лисичкой. Вот лисичка пришла - ежик сжался в комочек, напрягся весь. Ушла лисичка - расслабился.

Чередование напряжения и расслабления мышц позволяет сбросить негатив.

“Пчелиный улей”

Могут играть сразу несколько детей или один. На лугу улей. Пчелы в нем спокойно гудят. Но тут приходит медведь (взрослый или другой ребенок). Пчелы сердятся, гудят злобно. Медведь ходит-ходит и возвращается в лес. Пчелки успокаиваются и снова гудят мирно.

Игра учит контролировать свои эмоции, а также позволяет расслабить напряженные мышцы.

Иногда действий родителей может быть недостаточно. Не пренебрегайте помощью психолога. Агрессивное поведение поддается коррекции. Но проще его предупредить. Терпение, любовь и спокойствие в семье - лучшие лекарства для забияки.