

Що робити якщо дитина АГРЕСИВНА?

АГРЕСІЯ.

Якогось сталого визначення агресії учені не виробили. Але будь-яка мама і будь-тато, спостерігаючи за поведінкою своїх і чужих дітей, цілком здатні визначити, коли дитина проявляє агресію. Інша справа, що не кожен з нас може при цьому реагувати на її прояви адекватно.

Агресія наших дітей - це завжди крик про допомогу. Діти, як і всі інші люди, мають право на будь-яке людське почуття, у тому числі і на агресію.

Три роки - це криза в розвитку особистості дитини. Пов'язаний він з тим, що дитина починає шукати своє місце серед інших людей. Він весь час експериментує з межами дозволеного. Проявляється крик в тому, що усі прагне зробити сам.

Чому виникає агресія в цьому віці і що з нею робити?

По-перше, самостійні прагнення дитини не відповідають набутому досвіду та навичкам. Дитина, намагаючись повторити те, що роблять дорослі, як правило, стикається з тим, що у нього багато чого не виходить. Батькам важливо розуміти, що відбувається, і намагатися допомогти дитині в освоєнні невідомих дій. Це забирає багато часу, сил, але іншого способу навчити дитину жити немає.

Звичайно, прояви цього необхідного кризи приносять багато клопоту: з дітьми в цьому віці дуже важко домовитися, вони кажуть "ні" на будь-яку нашу пропозицію. Будь-яка дія або явище, що порушують вільно чи мимоволі плани дитини, викликають напади цієї люті. У цьому віці діти можуть кидатися на батьків і близьких буквально з кулаками. Саме трьохлітки часто говорять батькам що ненавидять їх.

У три роки вже можна вчити дитину висловлювати своє невдоволення словами. Як це зробити?

По-перше, треба звертати увагу дитини на його власну поведінку. Коли дитина замахується на маму, мама повинна обов'язково зупинити агресію, тобто буквально взяти за руку, але читати нотації в цьому віці марно. У відповідь на агресивні дії або слова батьки багато говорити: "Я розумію твоє почуття, бачу, що ти зараз ображений і засмучений. Зі мною таке теж буває. Але вважаю, що неправильно битися або обзиватися. Давай краще заспокоїмося і поговоримо", - і постарайтеся переключити дитину на якесь інше заняття або об'єкт. Звичайно, немає ніякої гарантії, що дитина в ту ж секунду перестане злитися. Але будьте впевнені, він "вважає" вашу поведінку, ваш спосіб реагування на чужу агресію і коли-небудь їм скористається.

Ситуація загострюється тим, що саме в цьому віці більшість дітей потрапляють у дитячий садок.

Це серйозне випробування практично для кожної дитини.

Невідоме лякає, а страх викликає агресію. Часто можна спостерігати, як трирічний малюк виривається, плаче, кусається, коли його ведуть в дитячий

сад. Іноді він цілком спокійно переносить перші дні нового життя, тому що його умовили. Але коли дитина розуміє, що це - на все життя, він може відчувати крайнє незадоволення, а значить, і стати агресивним.

Найбільш сильну і глибоку агресивну реакцію на дитячий садок проявляють діти, занадто залежні від матері. Слід розуміти, що такого роду агресія не завжди спрямована зовсім, вона також може до пори до часу не проявлятися в крику, сльозах, тупання ногами, а збільшуватись, перетворюватися у форму самоагресії. Найчастіше це виливається в нескінченні соматичні захворювання.

Як правило, психологи спокійно ставляться до агресії дошкільнят, що виникає в процесі їх спілкування. Багато з них вважають, що батькам, якщо справа не йде до серйозної бійки, взагалі не варто втручатися у сварки малолітніх граючих дітей. Єдине, про що все-таки варто подбати, - вже в цьому віці вчити дитину усвідомлювати свої негативні почуття та емоції і виражати їх багатьма способами, тобто не тільки за допомогою кулака, але і словами, жестами, мовчанням, за допомогою гумору. Як ми вже говорили, навчити цього можна єдиним способом: самим різноманітно і конструктивно реагувати на агресію.

У чутливих, зі слабким типом нервової системи дітей може виникнути ще одна форма захисту: самоагресія. Виражається вона в нападах самобичування в разі невдачі: я погана, я дурна, раз у мене нічого не виходить. Деякі діти можуть навіть бити себе по руках або кусати. Це серйозний сигнал для батьків: швидше за все він означає, що дитині важко тягнути вантаж надій, які на нього поклали. Так висловлюють своє крайнє незадоволення надто звантажені діти, позбавлені можливості навіть грати скільки і коли хочуть. Самоагресія руйнівню діє на розвивається особистість і в кращому випадку може покласти початок серйозним комплексів неповноцінності, а в гіршому - стати причиною цього психічного захворювання.

ПРИНЦИПИ СПІЛКУВАННЯ З АГРЕСИВНИМИ ДІТЬМИ.

Пам'ятайте, що заборона й підвищення голосу - самі неефективні способи подолання агресивності. Лише зрозумівши причини агресивної поведінки і знявши їх, ви можете сподіватися, що агресивність вашої дитини буде знята;

Дайте дитині можливість свою агресію, підштовхнути її на інші об'єкти. Дозвольте їй побити подушку або розірвати "портрет" її ворога і ви побачите, що в реальному житті агресивність у даний момент знизилася.

Показати дитині особистий приклад ефективної поведінки. Не допускайте при ній вибухів гніву або нелісові висловлювання про своїх друзів або колег, будуючи плани "помсти";

Нехай ваша дитина в кожний момент часу відчуває, що ви любите, цінуєте і приймаєте її. Не соромтеся зайвий раз її приголубити або пожаліти. Нехай вона бачить, що потрібна й важлива для вас.

Нехай дитина залишається один у кімнаті й висловить все, що накопичилося на адресу того, хто його дратує;

Запропонуйте йому, коли складно стриматися, бити ногами і руками спеціальну подушку, порвати газету, бгати папір, штовхати консервну банку або м'яч, бігати навколо будинку, писати усі слова, які хочеться висловити у гніві;

Дати дитині рада: в момент роздратування, перш ніж щось сказати або зробити, кілька разів глибоко вдихнути або порухувати до десяти;

Можна послухати музику, голосно поспівати або покричати під неї;

Можна попросити дитину намалювати почуття гніву, тоді агресія знайде вихід у творчості.

ПОРАДИ БАТЬКАМ.

Батьки можуть навчитися управляти поведінкою своїх агресивних дітей, для цього слід:

Звернути особливу увагу на ігри дитини. В іграх діти здійснюють свої мрії, фантазії і страхи;

Обговорювати з дитиною на кого він хоче бути схожий, які якості характеру, його приваблюють, а які ні.

Стежити за тим, який приклад ви подаєте дитині. Якщо дитина судить інших людей, нагороджує їх "ярликами", можливо він повторює ваші дії.

Бути готовим уважно вислуховувати дитину, якщо він хоче розповісти вам свій сон. Уві сні діти часто бачать те, чого їм не вистачає в житті. Особливу увагу звертайте на повторювані сюжети сновидінь.

Заохочувати дитину говорити про те, що його хвилює, що він переживає, навчити дитину прямо говорити про свої почуття, про те, що йому подобається, а що ні.

ПРОПОНУЄМО ВАМ КІЛЬКА ІГОР:

"КУЛАЧОК"

Дайте дитині яку-небудь дрібну іграшку або цукерку і попросіть його стиснути кулачок міцно - міцно. Нехай він потримає кулачок стисненим, а коли розкриє його, рука розслабиться, і на долоньці буде гарна іграшка.

Вправа сприяє усвідомленню ефективних форм поведінки, зміщення агресії і м'язової релаксації.

"ПОДУШКОВИЙ БІЙ"

Для гри необхідні маленькі подушки. Гравці кидають один в одного подушками, видаючи переможні кличі, гамселять одне одного ними, намагаючись попадати по різних частинах тіла. Сюжетом гри може бути "Битва двох племен" або "Ось тобі за +"

Зауваження: гра починає дорослий як би даючи дозвіл на подібні дії, знімаючи заборону на агресію.

"ІДИ, ЗЛІСТЬ, ІДИ!"

Гравці лягають на килим по колу. Між ними подушки. Закривши очі, вони починають з усією силою бити по підлозі, а руками по подушках з гучним криком "Іди, злість, іди!" Вправа триває 3 хв, потім учасники по команді дорослого лягають у позу "зірки, широко розставивши ноги і руки, і спокійно лежать, слухаючи музику - 3 хв.

Застереження: стежите, щоб вдаряючи руками по подушці, діти не потрапляли дуже часто по руках сусіда. Окремі потрапляння корисні.