

Шпаргалка для родителей или правила общения с агрессивными детьми



Уважаемые родители!

Агрессивность – это свойство личности, «выражающееся в готовности к агрессии».

Если агрессия – это действие, то агрессивность – готовность к совершению таких действий.

Агрессивная реакция складывается из неудовлетворенности основных потребностей ребёнка, протеста, возникающего при попытке ребёнка изменить положение вещей. В тех случаях, когда ребенка резко отлучают от груди и общение с матерью сводят к минимуму, у детей формируются такие качества, как тревожность, подозрительность, жестокость, агрессивность, эгоизм. И наоборот, когда в общении с ребенком присутствует мягкость, ребенок окружен заботой и вниманием, эти качества не вырабатываются.



Проявления детской агрессии связаны, в том числе, со стилями воспитания в семье. Если ребёнка строго наказывать за любое проявление агрессивности, то он научится скрывать свой гнев в присутствии родителей, но это не гарантирует подавления агрессии в любой другой ситуации.

Пренебрежительное, попустительское отношение взрослых к агрессивным вспышкам ребёнка также приводит к формированию у него агрессивных черт личности. Дети часто используют агрессию и непослушание для того, чтобы привлечь к себе внимание взрослого. Если родители ведут себя неуверенно и постоянно колеблются при принятии каких-либо решений, то это тоже провоцирует вспышку гнева.

Если родители не обращают внимания на агрессивные реакции своего ребенка, то такое поведение незаметно перерастает в привычку действовать агрессивно.

Только родители, которые умеют находить разумный компромисс, «золотую середину», могут научить своих детей справляться с агрессией.



Если Вы, как родитель, считаете, что ваш ребенок не более агрессивен, чем остальные дети, то можете воспользоваться специальной анкетой, разработанной для воспитателей, и самостоятельно определить уровень агрессивности вашего ребенка.

Критерии агрессивности

(схема наблюдения за ребенком)

Ребенок:

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается со взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Часто завистлив, мстителен.
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Предположить, что ребенок агрессивен, можно лишь в том случае, если в течение не менее чем 6 месяцев в его поведении проявлялись хотя бы 4 из 8 перечисленных признаков.

Критерии агрессивности у ребенка

(авторы анкеты: Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М.)

1. Временами кажется, что в него вселился злой дух.
2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.
3. Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить тем же.
4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.
5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, что-то разбивает, потрошит.
6. Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение.
7. Он не прочь подразнить животных.
8. Переспорить его трудно.
9. Очень сердится, когда ему кажется, что кто-то над ним подшучивает.
10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот.
12. Часто не по возрасту ворчлив.
13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного.
14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.

15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.
16. Легко ссорится, вступает в драку.
17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми.
18. У него нередко приступы мрачной раздражительности.
19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.



Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл.

Высокая агрессивность – 15 – 20 баллов.

Средняя агрессивность – 7 – 14 баллов.

Низкая агрессивность – 1 – 6 баллов.

Лучший способ избежать чрезмерной агрессивности в ребёнке – проявить к нему любовь. Нет ребёнка, который, чувствуя себя любимым, был бы агрессивным.

Родители, помните!

1. Одобряйте то поведение ребенка, которое Вы сами оцениваете как благородное, доброе, достойное, не одобряйте агрессивное поведение, направленное на человека, животное.
2. Определите границы дозволенного. Если ребенку позволяется все, то он и будет себе многое позволять.
3. Не применяйте физические наказания.



4. Дети во многом подражают родителям. Подавайте хороший пример. Если Вы будете требовать от ребенка одно, а сами вести себя противоположным образом, дитя вас просто не послушает.

5. Пресекайте любые проявления агрессивного поведения.

6. Давайте возможность ребенку «выпустить пар», (подеритесь подушками, порвите бумагу, поиграйте в подвижные игры).

7. Обучите агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме. Научите детей прямо говорить о своих чувствах, при этом давая выход отрицательным эмоциям.

8. Проанализируйте внутрисемейные отношения, поведение ребенка – зеркальное отражение атмосферы в семье.
9. Не прикасайтесь к ребёнку в тот момент, когда вы злы на него, в таких ситуациях лучше уйти в другую комнату. Чтобы полностью установить контроль над собой, двигайтесь медленнее, не делайте резких движений, не кричите и не хлопайте дверью.
10. Проследите за тем, чтобы агрессивное поведение не поощрялось окружающими (например, другими членами семьи), чтобы ребенок не получал видимой выгоды от агрессии (например, силой отобрал игрушку у другого и с удовольствием играет ею, не обращая внимания на огорчение обиженного и не получив негативной оценки своего поведения со стороны взрослых).
11. Не допускайте бесконтрольного просмотра телепередач, видеофильмов, т.к. даже некоторые мультфильмы имеют высокий уровень сознательной и подсознательной агрессии.
12. Не допускайте чрезмерного увлечения играми на компьютере, компьютерной приставке, отбирайте видеоигры без элементов насилия, агрессии.
13. Объясняйте ребенку, что помимо агрессивных действий есть множество способов разрешения любых конфликтов (при этом рассказы подкрепляйте собственным поведением).
14. Обучите ребенка навыкам распознавания и контроля негативных эмоций.
15. Не прибегайте к строгим мерам воздействия, так как ответом на них будут непослушание и агрессивное поведение.
16. Не давайте обещаний, которые вы не в состоянии выполнить.
17. Пусть ребенок чувствует: вы любите его даже в самые трудные моменты жизни.
18. Будьте спокойными: раздраженный или агрессивно настроенный родитель – плохой воспитатель.
19. Окружите ребенка спокойной обстановкой.
20. Старайтесь соблюдать режим дня.
21. Больше общайтесь с вашим ребенком, гуляйте, играйте, читайте ему.
22. Самое главное: учите детей ЛЮБИТЬ окружающий их Мир!



Следуя вышеуказанным рекомендациям, вы сможете ребёнку избавиться от агрессии, что позволит ему наладить отношения со сверстниками, чувствовать себя комфортно.

Рецепты избавления от гнева

Рецепт	Содержание	Пути выполнения
1.	Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно.	<p>Слушайте своего ребёнка.</p> <p>Проводите вместе с ним как можно больше времени.</p> <p>Делитесь с ним своим опытом.</p> <p>Рассказывайте ему о своем детстве, о детских победах и неудачах. Уделяйте внимание каждому ребёнку в отдельности.</p>
2.	Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.	<p>Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребёнком.</p> <p>Старайтесь не прикасаться к ребёнку в минуты раздражения.</p>
3.	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии.	<p>Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: <i>«Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате»</i>, или: <i>«Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня»</i>.</p>
4.	В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.	<p>Примите тёплую ванну, душ. Выпейте чаю.</p> <p>Позвоните друзьям.</p> <p>Сделайте «успокаивающую» маску для лица.</p> <p>Просто расслабьтесь, лежа на диване, послушайте музыку.</p>
5.	Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.	<p>Не давайте играть вещами, которыми вы дорожите. Уберите их.</p> <p>Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией.</p>
6.	К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребёнка к предстоящим событиям.	<p>Изучайте силы и возможности вашего ребёнка.</p> <p>Если вам предстоит визит (к врачу), отрепетируйте все загодя. Если ребёнок капризничает, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки.</p> <p>Если вы идете на прогулку, то еще до выхода обговариваете, до которого часа будете отдыхать, сколько денег в распоряжении ребенка и на что он может их потратить.</p>

7.	Если ребенок просит вас поиграть с ним, уделить ему внимание, а вы в данный момент не можете этого сделать (готовите ужин), не раздражайтесь.	Покажите ему, насколько вы заняты и объясните, почему не можете выполнить его просьбу: <i>«Ты хочешь, чтобы я поиграла с тобой? Малыш, мама тебя очень сильно любит, но мне нужно приготовить ужин. Пожалуйста, поиграй сегодня один».</i>
8.	Проявляйте любовь к ребенку в любой ситуации.	Нельзя допускать высказываний, наподобие следующих: <i>«Если ты себя так поведешь..., то мама с папой тебя больше любить не будут!».</i>
9.	Старайтесь разговаривать с ребенком на «языке принятия», а не категоричным тоном, не допускайте оскорблений в ответ на отказ ребенка: идти спать, делать уроки или убраться в комнате и т. д.	Спокойно скажите: <i>«Да, наверное, тебе хочется еще поиграть, но уже поздно. Сколько времени тебе надо, чтобы подготовиться ко сну? или «Ты сядешь, делаешь уроки сейчас или через 15 минут?»», «Мне бы очень хотелось, чтобы ты был более независимым в жизни и убирал комнату тогда, когда это надо, а не тогда, когда тебе напоминают».</i>



***Стили родительского воспитания
(в ответ на агрессивные действия ребенка)***

Стратегия воспитания	Конкретные примеры стратегии	Стиль поведения ребенка	Почему ребенок так поступает
Резкое подавление агрессивного поведения ребенка.	«Прекрати!», «Не смей так говорить». Родители наказывают ребенка.	Агрессивный (ребенок может прекратить сейчас, но выплеснет свои отрицательные эмоции в другое время и в другом месте).	Ребенок копирует родителей и учится у них агрессивным формам поведения.
Игнорирование агрессивных вспышек ребенка.	Родители делают вид, что не замечают агрессии ребенка или считают, что ребенок еще мал.	Агрессивный (ребенок продолжает действовать агрессивно).	Ребенок думает, что делает все правильно, и агрессивные формы поведения закрепляются как черта характера.
Родители дают ребенку возможность выплеснуть агрессию приемлемым способом и в тактичной форме запрещают вести себя агрессивно по отношению к другим.	Если родители видят, что ребенок разгневан, они могут вовлечь его в игру, которая снимет его гнев. Родители объясняют ребенку, как надо вести себя в определенных ситуациях.	Скорее всего, ребенок научится управлять своим гневом.	Ребенок учится анализировать различные ситуации и берет пример со своих тактичных родителей.



Терпения Вам и удачи, уважаемые родители!