Что делать, если ваш малыш – агрессор.

Сколько бы не велись споры по поводу агрессивности у дошкольников, родителям важно соблюдать следующие рекомендации.

1. Создайте безопасное пространство

Ребёнку необходимо исследовать окружающий мир, а вам необходимо сделать эти исследования безопасными для его здоровья и жизни. Попытки оградить малыша от опасностей окриками «Нельзя!» действуют как серьёзный раздражающий фактор и, кроме того, формируют недоверчивое отношение к миру. Проще и эффективнее свести к минимуму все возможные угрозы: надёжно закрыть шкафчики с опасными предметами и веществами, вставить заглушки в розетки, использовать силиконовые накладки на углы и пр.

2. Побеспокойтесь о базовых потребностях

Маленький ребёнок не то что вам объяснить не может — он и сам не вполне осознаёт, что именно вызывает у него ощущение дискомфорта: голод, усталость, физическое недомогание. Но если дискомфорт присутствует, а возможности устранить проблему нет, неудивительно, что ребёнок начинает вести себя агрессивно: капризничать, драться, пытаться укусить и пр. Базовые потребности должны быть удовлетворены вовремя. И не забывайте, что чувствовать себя в безопасности не менее важно, чем не чувствовать голод или холод.

3. Установите причины агрессии

Будьте внимательны к своему ребёнку. Агрессивное поведение не появляется из ничего. Что-то ему непременно предшествует, что-то его обязательно провоцирует. В раннем возрасте наиболее распространенная причина, по которой малыши пускают в ход кулачки и зубы, — неспособность нормальными, приемлемыми способами объяснить, что им нужно в данный момент. Агрессивной может быть также реакция на нарушение границ: попытки забрать любимую игрушку, отвлечь от заинтересовавшего занятия и т. п.

4. Проанализируйте своё отношение к агрессивности

Нередко в семьях бывает так, что на деле родители всячески выражают своё недовольство агрессивным поведением ребёнка, а в глубине души испытывают удовлетворение от того, что малыш «с характером», может дать отпор обидчикам, может постоять за себя. Про таких говорят: «Не пропадёт». Дети отлично считывают ваше истинное, пусть даже не высказанное отношение, а считав и распознав его как своеобразное одобрение, они продолжают гнуть свою линию. Важно, чтобы ваши слова отражали ваш внутренний настрой. Постарайтесь следить за этим.

5. Родительское единство

Родительские запреты работают в том случае, когда они однозначны и непоколебимы, когда «нет» — это «нет» без условий. Чем младше ребёнок, тем чётче надо соблюдать это правило. Взрослые, имеющие отношение к воспитанию малыша, должны договориться между собой и найти в этом вопросе общий знаменатель. А если мама не разрешает залазить на подоконник, а у папы можно, то недовольство, агрессия малыша на мамин запрет — вполне прогнозируемая реакция. Не запрещайте лишнего, но, если уже запретили, держите оборону все вместе. Будьте мягки, но непреклонны.

6. Будьте готовы

Слово «агрессия» переводится как «нападение», «приступ». Это самая доступная, первая реакция на вспышку гнева. Ребёнок, не умеющий распознавать свои эмоции и не имеющий представления о том, как с этими эмоциями справляться, делает то, что подсказывает ему интуиция. Он нападает — кусается, замахивается, швыряет вещи. Для неподготовленного родителя такие приступы выглядят пугающе. Кто-то впадает в растерянность,

кто-то начинает винить себя: «Разбаловали, упустили, не справились», кто-то включает ответную агрессию. Но вам надо просто принять факт: все дети в процессе взросления пробуют такое поведение на вкус. Это совершенно нормально. Ненормально закрепить его как вариант нормы. Внутренняя готовность к верной реакции на такое поведение поможет вам избежать проблем с агрессией в более сознательном возрасте.

7. Не запрещайте эмоций

Итак, агрессия — нормальная реакция на вспышки гнева. Гнев — эмоция. Одна из многих. И она имеет право на существование не меньше, чем радость, удивление, печаль. Человек не может приказать себе не гневаться. И неважно, этому человеку 25 лет или 25 месяцев. Наши эмоции — важная составляющая нашей личности. Не разрушайте личность ребёнка, не устанавливайте ему с младенчества запрет на какие бы то ни было эмоции.

8. Запрещайте нарушать чужие границы

Гневаться можно, а вот в гневе обижать окружающих людей и портить окружающие предметы — нельзя. Личность каждого человека неприкосновенна — и личность разгневанного, агрессивного малыша, и личность тех, кто этот гнев вызвал или на кого он оказался направленным. Мягко, но решительно пресекайте любые попытки ребёнка ударить или укусить вас. «Мне больно», «Не делай этого», «Я не разрешаю тебе себя бить» — эти фразы необходимо произносить спокойно, но уверенно. Отстраните от себя ребёнка, задержите замахнувшуюся на вас руку. Покажите, что такой вариант поведения неприемлем.

9. Спокойствие, только спокойствие

Как бы пугающе для вас ни выглядели вспышки детского гнева, сохраняйте полное спокойствие. Не повышайте голос, не играйте в «дать сдачу». Нередко предлагается несильно ударить ребёнка в ответ на его действия или слегка прикусить — так, чтобы он почувствовал боль и понял, что это плохо. Но, причиняя малышу боль, вы учите, что прав тот, у кого больше силы и власти. Вы сильнее и крупнее, вы можете сделать ему больно, поэтому делать больно вам нельзя. А котёнок сможет дать сдачи? А бабушка? А младший братик? Нет! Это не наш метод. Вы можете приучать малыша к слову «больно», используя другие ситуации: когда он упал на прогулке, не вписался в угол, прикоснулся к горячей кружке. Это больно. И когда он бьёт или кусает вас — это больно тоже. Но в вашей семье никого нельзя бить или кусать: ни

вас, ни ребёнка. Вы не бьёте и не кусаете его и просите от него взаимности. Это справедливо!

10. Дайте эмоции выход

Когда человеку весело — он может смеяться, чтобы дать эмоции выход, когда грустно — плакать. Что делать, если овладел гнев, обида, злость? Эта эмоция требует выхода, как и все прочие. Позвольте малышу выпустить пар приемлемым способом: порвать на мелкие кусочки бумажку, покусать силиконовый прорезыватель или батон, полупить по подушке, прокричаться на свежем воздухе.

И в завершение. Дорогие друзья! Пожалуйста, уделяйте психологическому благополучию ребёнка не меньше внимания, чем его физическому и интеллектуальному развитию. Только уверенный в себе, со здоровой самооценкой и достаточным уровнем эмпатии человек может быть действительно успешной и по-настоящему счастливой личностью.

Материал подготовила педагог-психолог, Зорина О.Ю.