

Ребёнок проявляет агрессию в дошкольном возрасте? что делать?



Агрессивное поведение детей – вербальная и физическая активность, направленная на причинение вреда собственному здоровью, людям, животным, внешним объектам. Основано на негативных эмоциях, желании навредить. Проявляется непослушанием, раздражительностью, жестокостью, оскорблениями, клеветой, угрозами, отказами от общения, актами насилия (укусами, ударами).

Как быть в данной ситуации родителям?

1. Понять. Агрессивное поведение обусловлено вовсе не желанием наказать, причинить зло, а фактическим отсутствием у ребёнка других известных ему моделей поведения для отстаивания своих границ, самовыражения. Кризис пройдёт, а характер ребёнка формируется здесь и сейчас, поэтому важно не реагировать жёстко, наказывать. Существуют другие способы реагирования и коррекции, о них речь пойдёт ниже.

2. Простить. Замечать, принимать, но не обижаться. Если ребёнок просит прощения, искренне прощать.

3. Поддержать. Ребёнку приходится очень непросто в ситуации возрастного кризиса, и задача родителей - помочь преодолеть его безболезненно, без травматичного опыта.

Что конкретно можно предпринять? Можно выделить следующие меры профилактики:

К мерам профилактики можно отнести:

1. Постараться установить причину агрессии, событие, запускающее агрессивную реакцию. Купировать, по возможности, возникновение ситуаций, предсказуемо влекущих агрессивное поведение ребёнка.

2. Регулярно поощрять нужное поведение: хвалить, упоминая, за что конкретно, одобрять вниманием, подойдёт, все, что угодно. Можно поощрять наклейками и смайликами

3. Обеспечить активное совместное времяпрепровождение, переключить поток энергии в "мирное русло". Прогулки, активные игры, катание на велосипеде/самокате, бассейн и др.

4. Учить выражать эмоции словами, воспитывать эмоциональный интеллект ребёнка. В помощь книги по воспитанию эмоционального интеллекта, разъяснительные беседы.

Эмоциональный интеллект (ЭИ) — это способность отслеживать свои эмоции, а также эмоции и чувства других людей, различать их и использовать для руководства своим мышлением и действиями.

5. Советоваться и интересоваться мнением ребёнка. Позволить проявить самостоятельность в выполнении разнообразных простых поручений.

Меры реагирования:

1. Не позволять ребёнку бить. Перехватить руку.

2. Спросить, что случилось. Попытаться выразить эмоции словами.

3. Объяснить, почему нельзя бить так, *чтобы ребёнок не почувствовал себя плохим, но понял, что такое поведение неприемлемо.* Например: я тебя люблю и хочу, чтобы ты был счастлив, а для этого мне нужно тебе рассказать, как правильно себя вести. *Разговор будет эффективным только тогда, когда ребёнок будет способен услышать, в момент проявления агрессии такой разговор неуместен.*

4. Давать адекватную и последовательную реакцию. Больно - всегда говорить об этом. Не допускать ситуаций, когда сегодня агрессивное поведение непереносимо, а завтра поощряется тем или иным способом.

5. Не поощрять вниманием агрессивное поведение ребёнка. Негативная реакция родителей, крик -это тоже внимание, и оно может эффективно подкреплять такое поведение.

Тактика /мамы во многом зависит от ее психологической устойчивости и общего физического и психического состояния.

1. Первое, что нужно сделать, – проанализировать собственное поведение и взаимоотношения, ведь определенные нюансы вполне можно исправить

. В этом случае самый главный шаг в решении проблемы ранней детской агрессии – уделить должное время себе, а не ребенку. Если у мамы элементарно нет сил, то она не сможет дать адекватную взрослую реакцию, а все остальные действия будут бессмысленны.

2. Второй важный момент – нужно учиться понимать ребенка, расшифровывать его невербальный язык. На это потребуется время (и силы!), но, разобравшись с истинными причинами того или иного действия, намного проще правильно на него отреагировать.

Например, ребенок бьет маму и улыбается. Скорее всего, для него это игра, а значит, избыточное реагирование со стороны взрослых только усилит действие, ведь на игру начнут отвечать. В таком случае лучше спокойно останавливать руку (возможно, много раз), объяснять, что бить нельзя, и предлагать другую игру.

3. Всегда давайте ребенку качественную обратную связь и наращивайте его эмоциональный интеллект. Не нужно сильно ругать или утверждать, что нельзя бить, потому что «мама будет ругаться». ***Правильнее сказать, что бить нельзя, потому что это обижает других малышей, им грустно, они плачут. То есть сделать упор именно на эмоциональную составляющую.***

Если данные рекомендации не помогли и по-прежнему присутствуют сложности, обращайтесь к специалисту на консультацию

Материал подготовила: Смирнова Юлия Викторовна, педагог-психолог.