

**ДЕТСКАЯ АГРЕССИЯ:  
КАК ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ?**



## **Учим реагировать правильно**

Всегда важно вовремя отреагировать эмоцию, то есть дать выход ее энергии, а не подавлять. Нужно научить ребенка, как ее отреагировать социально приемлемым путем.

Часто дети проявляют агрессию физически просто потому, что не знают, что можно выражать негативные чувства по-другому. Перевод чувств ребенка из действия в слова позволит ему узнать, что о них можно говорить, а не обязательно сразу драться.

Ребенок постепенно освоит язык чувств, и ему проще будет вам сказать, что он обижен, расстроен, зол, а не пытаться привлечь ваше внимание своим ужасным поведением. Дайте ему понять без чтений нравочений, что он может рассказывать о своих переживаниях, а вы готовы его слушать.

Научите ребенка выражать чувства разными способами, например можно порвать бумагу, скомкать газету, побить специально заведенную для этого «злую подушку», покусать и покричать в нее. Злость можно рисовать, лепить, можно устроить войну между игрушками или покидать со всей силы в угол мягкие мячики. Можно написать все слова, что хочется высказать.

## **Если ребенок дерется**

Если ребенок кричит, пытается вас ударить, обнимите его, крепко прижмите к себе. Постепенно он успокоится, со временем ему будет требоваться для этого все меньше времени. Позже вы сможете сказать ему, что готовы его выслушать, когда ему плохо.



**Покажите, к чему приведет в дальнейшем такое поведение, причем желательно порассуждать вместе с ребенком. Например, объясните, что даже если сейчас он отобрал игрушку у ребенка, то потом дети не захотят с ним играть.**

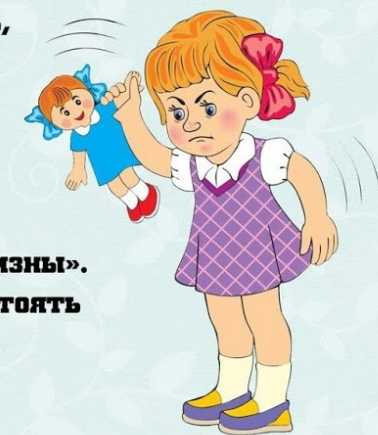
**Беседуйте с ребенком о проступке без свидетелей, старайтесь использовать меньше эмоциональных слов («стыдно» и др.).**

**Обучите ребенка разным способам выхода из конфликтных ситуаций, придумайте их вместе с ним, пусть малыш зарисует возможные пути, проиграйте вместе сценки, сочините сказки, где главный герой ведет себя достойно и заслуживает похвалу.**

### **Агрессия – под контролем**

**Предоставьте ребенку возможности для эмоциональной разрядки в спорте. Внимательно контролируйте передачи, которые смотрит ваш ребенок по телевизору, ограничивайте просмотры передач с насилием (включая новости и жестокие мультфильмы).**

**Конечно, ребенок должен знать, что в мире существует не только добро и счастье, но у него не должно создаваться впечатление, что делать кому-то больно – это норма и признак силы и «крутизны». Важно научить детей противостоять агрессорам, не уподобляясь им.**





**Чтобы избежать излишней агрессии, стоит подробно объяснять ребенку, почему вы ему запрещаете делать что-то, чаще искренно говорить ему о своей любви. Требования, предъявляемые детям, должны быть разумны, а на их выполнении надо настаивать, ясно давая детям понять, чего от них ждут.**

**И конечно, не забывайте хвалить своего умницу за его успешные действия! Вам следует сосредоточить усилия на формировании желательного поведения, а не на искоренении нежелательного. Когда дети реагируют должным образом, сделайте все, чтобы закрепить эти усилия. Скажите им: «Мне нравится, как ты поступил». Дети лучше реагируют на похвалу, когда видят, что родители действительно довольны ими.**

