

## МОЙ РЕБЁНОК АГРЕССИВНЫЙ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Агрессивное поведение детей - своеобразный сигнал «sos», крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми самостоятельно ребенок справится не в силах.

Причины внутренней агрессивности:

1. Агрессивность – проявление внутреннего дискомфорта, неуверенности;
2. Неумение адекватно выражать отрицательные эмоции, контролировать себя;
3. Чувство страха, высокая тревожность, ощущение отверженности;
4. Неадекватная самооценка (чаще заниженная);
5. Стремление привлечь внимание взрослых.
6. Заболевание центральной нервной системы.
7. Отстаивание своей личности, территории, обретение независимости и самостоятельности.
8. Столкновение ребенка с невыполнением его желаний, запретами на удовлетворение определенных его потребностей.

Ваша реакция на агрессивное поведение:

- помогите ребёнку выражать негативные эмоциональные состояния не злостью и враждебностью, а другими эмоциями и поведением;
- учите выплёскивать злость в приемлемой форме;
- учите агрессивного ребёнка говорить словами о том, что ему нравится или не нравится;
- учите ребёнка выражать агрессию словами, а не физической агрессией;
- стремитесь использовать чувство юмора, объяснять ребёнку, склонному к агрессии, следующее: «Если кто-то на тебя лает, то не надо лаять (реагировать) в ответ».

В Ваших силах научиться переключать состояние ребенка:

- стимулируйте положительные эмоции у ребёнка с целью переключения с агрессивного состояния на иное. Используйте новизну, необычность, неожиданность игрового и неигрового поведения и действий с предметами, чтобы переключить ребёнка на неагрессивное поведение.

В Ваших силах предупредить агрессивные состояния:

- не навешивайте ярлыки на агрессивного ребёнка: злой, забияка, драчун, вредина и более обидные;

Способы выражения (выплескивания) злости:

- Под рукой всегда иметь при себе блокнот и карандаш красного цвета. При ярких вспышках дать ребёнку нарисовать обидчика (и неважно что он рисует). Потом ребёнок вырывает страницу, сминает её и выкидывает в мусорное ведро — сам!!!
- Проговорить эмоцию, объяснить, что ребенок чувствует - «Ты чувствуешь злость!»
- Громко спеть любимую песню.
- Попрыгать на скакалке.
- Используя «стаканчик для криков», высказать все свои эмоции.
- Топать ногами.
- Втирать пластилин в картонку или бумагу.

- Устроить бой пластмассовыми бутылками.
- Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
- Комкать и рвать бумагу.
- Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачирикать его.
- Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.