

Ребенок бывает агрессивным. Что делать?

Ребенок 2-4 лет испытывает очень сильные эмоции, как положительные, так и отрицательные. Развивается эмоционально-волевая сфера, причем с регуляцией поведения малыш не всегда и справляется. Еще и всем известный кризис трех лет — он может начаться и раньше.

Нас не смущает, когда ребенок хохочет во весь голос или прыгает от восторга или признается в любви по 10 раз в день, это чаще всего воспринимается как должное.

Но при этом малыш может быть не управляем. Он может все крушить, кидать, ломать. Может достаться старшим детям и родителям — щипки, кусания и толкания.

Почему-то считается, что ребенок не способен или не имеет права на настоящие злость, агрессию, горе и всячески отрицается естественность этих эмоций.

Ребенок учится и познает мир, не всегда ему удается совладать с собой и чувствами, а взрослые или потакают ему во всем или же запрещают проявлять негативные эмоции: плакать, кричать, ругаться. Оба пути одинаково опасны.

В первом случае ребенок не понимает границ, из-за чего не чувствует себя в безопасности, а во втором — постоянное сдерживание отрицательных эмоций ведет к тому, что и положительных становится меньше, ребенок может стать апатичным, безвольным, нытиком и т.п.

Поэтому очень важно давать ребенку регулярно проявлять как положительные, так и отрицательные эмоции. При этом постепенно обучая его социально — приемлемым вариантам их проявления.

О том, как устанавливать границы и дисциплинировать ребенка, как учить его выражать эмоции я обучаю на своих консультациях.

А пока «скорая помощь» в случае «военных действий»

1. Если ребенок проявляет физическую агрессию, прежде всего нужно пресечь само действие, но не проявлять ответной агрессии. Возьмите ребенка на руки, за руку, отведите в другую комнату, если есть такая возможность, в общем,

физически изолируйте.

2. Если ребенок только замахивается - можно попытаться пресечь словами (меня бить нельзя). Но если он уже толкает, пинает Вас или кого-то еще — прежде всего стоит прекратить это действие физически (аккуратно перехватить руку/ногу ребенка или обхватить его за туловище, прижимая руки и держать, пока ребенок не «обмякнет»).

3. Не нужно читать длинные нотации. Если малыш не бьется в истерике, можно проговаривать его чувства. «Ты злишься, потому что... (называем предполагаемую причину). Я тебя понимаю. Злиться можно, драться нельзя. Мне больно».

4. Ни в коем случае не кричите на ребенка, тем более не наказывайте его физически.

5. Попробуйте понять, что стало причиной агрессивного поведения. Помните, что у ребенка до 6-7 лет самоконтроль не сформирован и он не может выразить словами свои эмоции.

6. После того, как ребенок успокоится, нужно с ним поговорить. Недостаточно просто запретить нежелательное поведение, надо рассказать как можно выражать свой гнев по-другому.

«Если ты злишься, то нельзя обижать других. Но можно побить подушку, топтать ногами, убежать в другую комнату, кричать, просто сказать «я злюсь».

Более старшему ребенку можно предложить нарисовать свой гнев, злость, порвать или скомкать листок. Обсудить с ребенком все варианты и помочь выбрать то, что подходит для него.

В любом случае нельзя предлагать просто зажимать агрессию в себе, не давая ей выхода.

Главное, будьте максимально спокойными и последовательными в своих действиях. Помните, что это всего лишь ребенок. И наша взрослая ответственность научить его социально приемлемым правилам поведения.