

«Агрессивный ребенок»

Часто можно услышать от родителей на консультации: «Почему ребёнок ведёт себя агрессивно со сверстниками: кусается, дерётся, отбирает игрушки? Как его от этого отучить?»

Начнём с того, что понимается под словом агрессия (от лат. *aggressio* – нападение). В народе говорят: «Лучшая защита – это нападение». Стоит прислушаться к народной мудрости, чтобы разобраться в причинах подобного поведения своего ребёнка. Чаще всего агрессивная энергия накапливается у людей по двум причинам: либо в ответ на агрессию более сильного в его адрес, либо из-за фрустрированной (неудовлетворённой) потребности в чём-то.

Какие дети чаще всего становятся агрессивными? Это дети, пережившие глубокую обиду, душевную травму или нападение в прошлом (насилие со стороны сердитых, разгневанных взрослых), которые чаще от родителей слышат «нет», чем «можно» в ответ на свою просьбу. Хотя не всё так однозначно. Разобраться с причинами такого поведения каждого конкретного ребёнка можно лишь во время индивидуальной работы с семьёй. Здесь мы назовём лишь некоторые из них:

* **Перевозбуждение.** У детей часто бывают разбалансированы нервные процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга: когда такие дети устают, они не успокаиваются, а наоборот, их возбуждение начинает нарастать. От этого они устают ещё больше, и дело кончается срывом: истерикой, капризами, дракой, аутоагрессией (бьётся головой о пол или стену, кусает себя...) Если ребёнок склонен к перевозбуждению, все подвижные игры прекращайте не менее, чем за 1 час до сна. Ему не нужно также смотреть возбуждающие мультики, и играть в возбуждающие компьютерные игры. Такому ребёнку необходим достаточный (10-12 часов) ночной сон, обязателен дневной отдых и очень полезен перед сном тёплый душ или ванна с ароматными успокаивающими травами.

* **Сниженная самооценка:** раз я плохой, то я и веду себя как плохой. Такие дети крайне болезненно реагируют даже на мягкую критику. Она звучит для них как «ты плохой». Взрослым в таком случае нужно следить за своими словами. Нужно говорить не «Я тебя не люблю (терпеть не могу), когда так делаешь!», а «Мне очень плохо (я расстраиваюсь), когда ты так делаешь»; не «Ты всем мешаешь!», а «Знаешь, другим людям плохо от такого шума!». То есть, реагировать не на личность, а на конкретный поступок и помочь ребёнку это понять, что он не плохой, а хороший, только иногда совершает такие поступки, от которых страдает сам и окружающие его люди.

* **Реакция на запрет взрослых, на ограничение личной свободы, на ситуацию, когда ребёнок не получает то, что ему нужно.** Ребёнку нужно запрещать только то, что действительно нельзя, или опасно для жизни или здоровья. В других случаях нужно много раз подумать, прежде чем сказать ребёнку очередное «нет» и «нельзя». Ему нужно объяснять причину запрета, обосновывая её. Если желание ребёнка просто несвоевременно, можно предложить ему какой-нибудь компромисс («мы сделаем это, но позже»).

* Недостаток внимания. Дети, на которых не обращают внимания, которые испытывают недостаток любви родителей, или уважения со стороны других взрослых, своим поведением как бы говорят: «Ах, так? Вы меня не замечаете? Ну, я вам не дам о себе забыть!» Для них важен любой знак внимания, даже негативный. Поэтому, если Ваш ребёнок изо дня в день совершает такие поступки, за которые Вам приходится его наказывать, подумайте, а может быть, он таким образом привлекает Ваше внимание, сигнализирует Вам о том, что он есть, и ему плохо?

Уважаемые родители! Если Вас беспокоит проблема агрессивности Вашего ребёнка или другие проблемы в его поведении или развитии, не затягивайте с их решением! Сама проблема не «рассосётся», обращайтесь за помощью к специалисту: детскому психологу или нейропсихологу.

Опыт работы показывает, что сама по себе ситуация не разрешается, а ещё более усугубляется по мере взросления ребенка, трансформируясь в другие виды девиации и тогда уже справиться с ней будет гораздо сложнее.

В нашем центре мы эффективно помогаем агрессивным детям сбалансировать нервную систему с помощью нейропсихологической коррекции.

Примеры игр и упражнений, которые родители могут использовать самостоятельно дома для коррекции агрессивного поведения

1. «У нас завелся сварливый жук»

Когда ваш ребенок раздражен, ворчит, или злится, определите, - в чем или в ком проблема. Это, должно быть, сварливый жук. К тому времени как вы, поискав повсюду, поймаете и выбросите этого сварливого жука, в комнате будет раздаваться довольное хихиканье.

Рекомендации:

Тщательно обыщите вашего малыша на предмет наличия воображаемого сварливого жука. Проверьте в ушах. Посмотрите в подмышках. На рубашке. В карманах. «Найдите» его, а когда найдете, поймайте и выбросьте в окно. Осторожно! Он может прыгнуть еще на кого-то и тогда вам снова придется искать его.

А теперь пойдите и поищите веселого жука. Может быть, он сидит на цветке. Может быть, на мягких полотенцах. А, может быть, вы найдете нескольких веселых жуков и каждому из вас достанется по одному. Обращайтесь с ним бережно, а затем попросите ребенка посадить его себе за ухо, в карман или на грудь.

«Поищи веселого жука», - вы можете сказать это своему ребенку в те дни, когда у него плохое настроение и ему нужна помощь.

2. «Мешочек со злостью»

- Цель игры – научить ребенка справляться с отрицательными эмоциями, и, не подавляя их, направлять в новое, рациональное русло.
- Для игры потребуется небольшой мешочек из плотной ткани с завязками.
- Рекомендуемый возраст ребенка - от трех лет (и периоды возрастных кризисов вообще).

Взрослый показывает мешочек ребенку и объясняет, что этот мешочек не простой, а волшебный: все плохое, что накопится в душе, можно класть именно в него. После этого становится обязательным условие: злиться, визжать и кричать можно только в этот мешочек. После этого мешочек завязывается, и отрицательные эмоции остаются в нем в самом прямом смысле.

3. «Сейчас мы вымоем плохое настроение из комнаты»

Когда плохое настроение охватывает всех, вы можете изменить ситуацию, вымыв пол. А так как пол все равно нужно периодически мыть, то, когда дети еще маленькие, эта игра поможет вам убить двух зайцев: все игроки получают удовольствие и пол станет чистым.

Материалы: ведро с водой, мыло, швабра, полотенца или тряпки.

Рекомендации:

Наполните ведро теплой мыльной водой и начните мыть пол шваброй. Пусть все игроки по очереди орудуют шваброй или губками. Не волнуйтесь, что вода будет выплескиваться из ведра. Пусть пол будет мокрым - это всего лишь вода. Дети не заставят себя ждать и начнут играть, разбегаясь и скользя по полу.

Настроение тут же улучшится.

Когда ребятишкам надоест игра или пол станет слишком скользким, принесите полотенца и пусть они его вытрут.

Затем вылейте воду из ведра и отправьте детей под душ. Сами в это время, не переставая улыбаться, забросьте полотенца в стиральную машину.

4. «Подушечные бои»

Для игры необходимы маленькие подушки. Играющие кидают друг в друга подушки, издавая победные кличи, колотят друг друга ими, стараясь попадать по различным частям тела. Сюжетом игры может быть «Сражение двух племен» или «Вот тебе за...»

Замечание: Игру начинает взрослый, как бы давая разрешение на подобное действие, снимая запрет на агрессию.

5. «Детский футбол»

Вместо мяча - подушка. Играющие разбиваются на две команды. Взрослый - судья. Играть можно руками и ногами. Подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель - забить в ворота гол.

Замечание: Взрослый следит за соблюдением правил - нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.