

Ребёнок агрессивен

что делать родителям



памятка от практикующего психолога и
арт-терапевта Елены Бурьевой

Родителям необходимо помнить, что злость – это эмоциональная реакция, которая возникает на какое-либо событие, препятствие.

Злость помогает почувствовать и обозначить свои границы. Именно поэтому важно не подавлять злость, а учить ребенка понимать её и экологичным способом выразить!

Чем полезна агрессия для ребёнка?

- Ребёнок учится отстаивать своё мнение и не бояться конкуренции.
- Ребёнок учится защищать себя и свою семью.
- Ребёнок имеет здоровые желудок и систему пищеварения.

Чего НЕЛЬЗЯ делать, когда ребёнок злится?

- Запрещать ему злиться.
- Обижаться на него.
- Ругать.
- Наказывать.
- Стыдить.
- Запугивать.
- Угрожать.



Этого нельзя делать, так как такие реакции чаще всего приводят к негативным последствиям. ОНИ АБСОЛЮТО НИЧЕМУ НЕ ОБУЧАЮТ.

ПОМНИТЕ, что когда вы озвучиваете ребенку его чувства:

- он видит, что вы понимаете, принимаете и не отвергаете его;
- на вашем примере он постепенно учится озвучивать свои чувства сам.

Золотое правило в общении с ребенком: «Если говорите ребенку, что чего-то НЕЛЬЗЯ, обязательно сообщите ему, что МОЖНО».

Если ребёнок бьет вас

Пока ребёнок не обладает достаточными коммуникативными навыками, он, как правило, использует невербальную агрессию – он просто выражает свое недовольство как может.

Причём ребёнок может драться, выражая не только эмоцию злости, но и эмоцию радости (например, в игре). В любом случае, НЕЛЬЗЯ позволять ребёнку бить вас.

Чего делать НЕ НУЖНО:

- бить в ответ;
 - запрещать злиться;
 - смеяться;
 - обижаться;
 - изображать, что вам больно;
 - игнорировать;
 - отвлекать;
 - требовать извинений;
 - говорить, что вы не любите его, когда он такой;
- наказывать ребёнка (ставить в угол, лишать его просмотра мультфильма, сладкого или чего-то важного).

Что делать?

Если ребёнок ударил вас, следует действовать по следующей схеме.

1. **Г – границы - Физически не дать ребенку себя ударить, перехватить руку, остановить действие, отойти**
2. **О – отражение/озвучивание ситуации - «Я вижу, ты злишься и хочешь меня ударить»**
3. **Г – границы = правила - «Но бить меня нельзя/никого нельзя»**
4. **А – альтернатива - «Можно ударить подушку» Если ваш ребенок уже умеет говорить, то предлагайте ему сначала сказать: «я злюсь», «нет», «я не согласен».**

Если ребёнок кусается

Не нужно даже в игре позволять ребёнку кусать вас, помните, что ребёнок не понимает, почему маму кусать можно, а девочку на площадке – нет.

Чтобы не спровоцировать укусы ребёнка, не используйте фразу «я тебя съем» в минуты нежности и не играйте с ребёнком, «прикусывая» его.

Чего делать НЕ НУЖНО:

- кусать в ответ;
- бить ребёнка;
- отвлекать;
- игнорировать;
- требовать извинений;
- давать неверную альтернативу: «кусать нельзя, можно гладить» (ребёнок кусается потому, что в данный момент злится).



Что делать?

- Остановить действие ребёнка (зажать нос, чтобы раскрыл рот).
- Сказать, что кусаться нельзя, это больно.
- Прекратить игру/общение с ребенком (1-3 мин игнорировать ребёнка, не читать в этот момент нравоучений и т.п.).
- Сказать: «Ты злился на меня и поэтому хотел укусить, но кусать людей нельзя, МОЖНО укусить игрушку, порычать и т.д.» (обязательно дать ребёнку альтернативу).
- Ввести правило «Когда кто-то кусается, то с этим человеком прекращают играть и общаться 1-3 мин».

Если ребёнок обзывается, говорит неприятные фразы

«Ты плохая», «я тебя не люблю», «ненавижу» и подобные фразы из уст ребёнка всего лишь означают, что он очень сильно сердится, недоволен, обижен, разочарован, злится на вас или не согласен с вами.

Самое главное, не обижаться на такие высказывания ребёнка и не начинать произносить подобные слова в ответ!

Неприятные фразы, произнесённые ребёнком, означают, что он просто ещё не научился выражать свои чувства, а ваша задача этому его научить.

Чего делать:

- «Я-сообщением» сказать ребёнку, что вам неприятно данное высказывание («Мне очень неприятно/больно/обидно слышать такое»).
- Проговорить чувства ребёнка словами («Я вижу, что сейчас ты очень злишься», «Ты злишься на меня», «...и поэтому так говоришь»).

- Чем старше ребенок, тем подробнее объяснить, что вы понимаете причину его злости («Я понимаю, что ты злишься, потому что я не дала тебе еще одну конфету. Я помню, как тоже злилась за это на свою маму, твою бабушку»).
- Важно не менять свой запрет/решение при возникновении злости у ребёнка.
- Надо показать ему, как он может выражать свою вербальную агрессию («Я злюсь!», «Я не согласен!», «Ты не права!», «Я так не хочу!» и т.д.).
- Предложить ребёнку прямо сейчас (можно достаточно громко) потренироваться.

Если ребёнок бьёт сам себя

Почему ребёнок так делает?

- Если малыш грызёт ногти, кусает губы, язык и щёки, бьёт себя по голове или стучит ей об стену, колет и режет себя, говорит в свой адрес плохие слова, отказывается от еды и общения, то такое саморазрушающее поведение (аутоагрессия) является защитно-приспособительной реакцией, которая зависит от индивидуальных адаптационных возможностей ребёнка.
- У него пренебрежительное отношение к собственному телу.
- Он очень раним, легко расстраивается (преобладание негативных эмоций над позитивными).
- Важно помнить, что дети копируют своих родителей. Если аутоагрессия есть у родителей, то будет и у ребёнка. В некоторых парах во время ссор один из супругов отказывается от еды, обзывает себя или прекращает общение с семьёй. Родителям нужно быть взрослыми! Им нужно уметь общаться в конфликтных ситуациях, чтобы научить этому малыша.



- Когда ребёнку не хватает любви и внимания родителей, то, причиняя себе боль, он получает внимание и заботу обеспокоенных родных. В данном случае аутоагрессия выступает как манипуляция.
- Если у взрослых завышенные требования к ребёнку, то он начинает бояться неудач – аутоагрессия становится способом самонаказания за неоправданные ожидания родителей.
- Когда родители используют грубые методы воздействия (бьют, кричат, запугивают), у ребёнка нет возможности ответить на их агрессивные методы и защитить себя и свои эмоции. Злость, обида, негодование копятся и их нужно куда-то девать – так появляется аутоагрессия.
- Иногда ребёнок может делать себе больно до родительского наказания, это из-за страха перед физическим наказанием. Он думает, если он сам себе сделает больно, то родители не будут.

Что делать?

- Обязательно соблюдать режим дня и принципы правильного питания.
- Убрать гаджеты и мультики.
- Побольше гулять.
- Уменьшить дополнительную нагрузку (секции).
- Проконсультироваться с неврологом, эпилептологом (для исключения патологии). Возможно, понадобится назначение лекарств, если ребёнок наносит себе сильный вред.
- В семье не должно быть ссор, унижений, криков, претензий, недовольства, рукоприкладства! Если нет возможности сделать это самостоятельно, то стоит обратиться к психологу.
- Родители должны быть едины в воспитательных методах.



- Каждый день надо проводить с ребёнком качественное время – 20 мин. В это время не следует ругать, командовать, надо играть по правилам ребёнка и в то, что он хочет, не стоит спешить, торопить его.
- Ежедневно надо говорить, что вы любите ребёнка, что защитите его, что вам важно его здоровье, что переживаете, когда ему больно. Ребёнок должен чувствовать, что он для вас значим!
- Уменьшить требования к малышу.
- Нельзя обесценивать проблему ребёнка – для него важно всё!
- Если вы стали свидетелем того, как ребёнок причиняет сам себе боль, то надо остановить его экологичным способом. Важно за это не ругать, не кричать, не угрожать, не пугать. Необходимо обнять, прижать сильно к себе, поцеловать, сказать что-то приятное, проговорить что вы его любите и что не хотите, чтобы ему было больно.
- Не забывать хвалить ребёнка почаще!
- При категоричных запретах обязательно стоит сказать, как можно было поступить. Например: «Нельзя бить брата, но можно побить игрушку», «Нельзя кричать, можно рычать!»
- Показать, как общаться в конфликтных ситуациях.
- Увеличить количество физических упражнений: прыжки, кувырки, бег.
- Практиковать громкое пение или крики в лесу.
- Попробовать методы игровой терапии. Для снятия напряжения очень хороши игры с песком или с пластилином. Пусть малыш нарисует свои эмоции.
- Почитать терапевтические сказки на эту тему.





Я Елена Бурьева - практикующий детский психолог, игровой, песочный и арт-терапевт, Instagram-блогер, психолог СМИ и мама двух активных девочек.

Ребёнок не понимает, почему ему хочется ударить или обозвать "обидчика". Только вы, родители, сможете объяснить ребёнку, что с ним происходит, и помочь выплеснуть гнев правильно.

Приглашаю вас на мой интенсив по детской агрессии, который состоит из записи вебинара и 5 практических видео-уроков.

Зарегистрироваться на
ИНТЕНСИВ



© Автор: Бурьева Елена Александровна
Коммерческое использование данного чек-листа без разрешения автора запрещено!

Присоединяйтесь



@elena_burevaaya



Елена Бурьева