

Снижаем агрессивность у детей

Агрессивный ребёнок, драчун и забияка – родительское огорчение. Детская агрессивность – признак внутреннего неблагополучия, негативные переживания или неправильная форма защиты. Иногда агрессивность является проявлением неотрагированных эмоций, усталости или проявление неверно направленной активности.

Проявлением детской агрессии является то, что ребёнок ищет любую возможность, чтобы толкать, бить, ломать или щипать других.

Поведение может носить провокационный характер. Чтобы вызвать агрессивное поведение, готовы разозлить маму, педагога, или сверстников. Сознательно нарушают правила, не реагируют на замечания, ведут себя вызывающе. После наказания могут заплакать и естественно ожидают жалости или утешения со стороны взрослых.

Данный тип поведения является способом привлечения внимания, иногда это можно охарактеризовать как механизм выхода напряжения или тревоги.

Итак, причин агрессивного поведения несколько:

1. Это выраженные эмоциональные нарушения, являющиеся следствием различных проблем. Это ослабленные дети, подвижные, неустойчивые.
2. Это семейное неблагополучие.
3. Это стрессы, перемены или любые изменения.
4. Это излишне строгое воспитание, постоянные запреты или отказы
5. Или наоборот, это излишняя опека, потакание любым прихотям.
6. Это повторение стиля поведения одного из родителей.

Следует помнить, что, пытаясь, что-то менять в своём ребёнке, важно проанализировать и своё отношение к происходящему. Паника или попустительское отношение не являются союзниками в воспитании. Кроме того, ваш ребёнок развивается и потому не следует спешить с выводами «агрессивный», «злой». Важнее воспитывать, а не переживать по поводу того, что ребёнок не соответствует каким-то стандартам.

Если вы замечаете у своего ребёнка проявления агрессивности, то следует формировать умения, навыки, установки в отношении других людей.

Важно и взрослым формировать определенные принципы общения с агрессивными детьми (младший школьный возраст):

- Давать ребенку возможность выплеснуть агрессию, сместить её на другие объекты. Поколотить подушку, крепко сжать кулаки.
- Показывать ребенку личный пример конструктивного поведения.
- Сигнализировать ребёнку о том, что его любят, ценят и принимают. Не стесняться приласкать, обнять, пожалеть.

Существует большое разнообразие коррекционных методов, это игры, художественное творчество:

Брыкание

Ребёнок ложится на спину на ковёр. Медленно начинает брыкаться. Ноги чередуются и высоко поднимаются, постепенно увеличивается сила и скорость. Можно произносит слово «нет».

Упражнение способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.

Кулачок

Дайте ребёнку какую-нибудь мелкую игрушку и попросите его сжать кулачок крепко-крепко. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабится, и на ладони будет красивая игрушка. Упражнение способствует смещению агрессии и мышечной релаксации.

Художественное творчество

Рисование карандашами каракулей.

Упражнение развивает воображение, снимает напряжение.

Сюжетно- ролевые игры

Игра с игрушечным оружием – пистолеты, шашки, сабли.

Целью данных игр является смещение агрессии в мирное русло или на защиту, т.е. игра в «благородного защитника». Игра с подушками так же помогает снять агрессию.