

Что делать, если ваш ребенок чересчур агрессивен?

Определите причины агрессивности

- Иногда агрессия ребенка — часть протеста против чрезмерных требований взрослых. Это встречается в семьях, родители переусердствовали в отношении каких-либо действий, которые они считают необходимыми.
- Агрессивные реакции могут появляться как ответ на невыполнение желаний ребенка. Далеко не все разнообразные «хочу» ребенка могут быть выполнены без неприятных последствий для него самого и взрослых. Поэтому требования ребенка необходимо ограничивать. В таких ситуациях можно попробовать перевести его активность в другое русло. Это поможет избежать конфликта.
- Агрессия может быть следствием переживаний, связанных с обидой, ущемленным самолюбием.

Как вести себя с агрессивным ребенком

- Помните, что запрет и повышение голоса — самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь определив причины агрессивного поведения и сняв их, вы можете надеяться, что агрессивность вашего ребенка будет преодолена.
- Дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, сместите ее на другие объекты: разрешите ему поколотить подушку и увидите, что в реальной жизни в данный момент агрессивность снизилась.
- Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения, не допускайте при нем вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы «мести».
- Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы его любите, цените и принимаете, не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть.

Рекомендуем поиграть

- Совместные настольные игры со сверстниками или взрослыми.
- Игра «Брыкание». Ребенок ложится на ковер на спину и медленно начинает брыкаться, касаясь то правой, то левой ногой пола. Постепенно увеличивается скорость и сила брыкания. На каждый удар ребенок говорит «нет», увеличивая интенсивность удара.
- Игра «Карикатура». Вместе с ребенком обсудите, какие качества ему нравятся и не нравятся в других (в конкретном человеке). Пусть ребенок нарисует портрет этого человека в шутовском виде.