

Гайд для родителей про агрессию



Здравствуйте!

Меня зовут Мария Рахмани - Тарчевская, я - нейропсихолог, психолог. Закончила МГУ имени М.В.Ломоносова. Веду семинары для специалистов, разрабатываю нейроигры и методики. Провожу супервизии.

Вот уже 10 лет я консультирую детей и родителей по волнующим их вопросам, связанным с поведением, успеваемостью, особенностями развития.

В последнее время из-за увеличенных темпов развития интернета и технологий, а также скорости обучения и большого объема информации, - родителей всё больше волнует тема успеваемости ребенка, его взаимодействия с гаджетами, и как следствие, повышение тревожного фона. Вместе с этим катастрофизруется проблема агрессивного поведения у детей.

Недавно я записала подкаст (эфир), в нём мы разбирали тему жестокости в детском возрасте и причины её возникновения.

В данном **гайде** я информирую родителей о том, на что обратить внимание, если вы заметили проявления агрессии у ребенка.

Агрессивный ребенок

✓ Проявления агрессии, злости — естественны, хотя и пугают многих родителей.

✓ За агрессивным поведением ребенка обязательно стоят какие-либо причины.

А злость — это следствие событий (внутренних или внешних), которые происходят с вашим ребенком.

✓ Агрессия — показывает уровень внутреннего дискомфорта. Часто ребенок просто не умеет адекватно реагировать на происходящие вокруг события.

К сожалению, если вовремя не помочь ребенку, агрессия может стать устойчивой формой поведения, превращаясь со временем в качество личности.

✓ Не спешите запрещать или подавлять проявления злости

Сначала разберитесь в причинах, вызывающих агрессию у ребенка.

Ваш ребенок может проявлять агрессию, если:

- Кто-то нарушил личностные границы ребенка: вырвал из рук игрушку, ударил, прервал игру и т.д.
- Его обижают, унижают, с ним поступают несправедливо. В ответ - возникает здоровая злость. Она необходима ребенку, чтобы защитить и отстоять себя.
- Он сильно чего-либо испугался, устал или заболел. Злость возникает от бессилия.
- Задумайтесь, достаточно ли вы уделяете ребенку внимания? Если ребенку не хватает любви, он прибегает к злости, чтобы привлечь внимание.

- Кто-то в семье демонстрирует агрессию (скрытую или открытую). Ребенок копирует модель поведения, транслируемую взрослыми. А может и вовсе считать, что вести себя так — это в порядке вещей и нормально.
- Ребенок не чувствует себя в безопасности. Поэтому одна из его потребностей - искать защиту на базовом уровне. Тогда ребенок нападет, чтобы «опередить» возможного агрессора.
- У него недостаточность проприоцептивных ощущений ("где мои мышцы, какое положение они занимают", даже без помощи зрения). в таком случае, ребенок бьет (себя или другого), с целью получить больше ощущений, почувствовать свое тело, себя.
- Если ребенка часто критикуют, он начинает в ответ критиковать других и злиться.
- У ребенка стресс в связи с травмирующим событием: переезд, новая школа, сильный страх, насилие.

Как проявляется агрессия?

Агрессия может выражаться словами :

Ребенок:

1. кричит
2. обзывается
3. угрожает
4. оскорбляет сверстников

Агрессия может проявляться физически:

Ребенок

1. нападает на детей или взрослых,
2. дерется,
3. кусается,
4. пинается,
5. толкается,
6. швыряет предметы,
7. ломает игрушки,
8. разрушает результаты работы другого ребенка

Агрессия может быть косвенной:

Ребенок

1. игнорирует ваши просьбы,
2. «не слышит» вас (имея сохраненный слух и способность к пониманию речи и интонаций);
3. ябедничает
4. провоцирует обидчика, чтобы тому «досталось» от взрослых ("подстава")
5. манипулирует кем -либо

Какую форму выражения агрессии можно поддерживать?

Можно разрешать ребенку:

1. рисовать агрессию в разных формах (взрывы, драки, войны)
2. играть с предметами (разрушать собственноручно построенные объекты, швырять игрушки ограниченном, условленном, управляемом пространстве);
3. выражать протест («нет!»}, желательно с объяснениями «почему» (если может говорить)

- 4. ломать игрушки (если это не очень дорогие во всех смыслах предметы), желательно, отведенные для этой цели
- 5. бить подушки, спортивные груши
- 6. бороться с кем-нибудь (по обоюдному согласию), в игре, по правилам
- 7. заниматься спортом, единоборствами
- 8. Развивать проприоцепцию (использовать игры с давлением, утяжелителями) - здесь сначала однозначно нужна консультация специалиста.

Неприемлемые формы (которые стоит останавливать):

Не разрешайте ребенку:

оскорблять и унижать других людей,

применять физическое насилие,

выраженное по отношению к любым живым объектам (в том числе к животным),

манипулировать чувствами других людей, провоцировать других.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Выяснить первопричины агрессивного поведения (поможет психолог, если самостоятельно не справитесь)
- Быть внимательным потребностям ребенка.
- Осознавать, агрессивное поведение — это попытка завоевать свое место под солнце
- Показать ребенку инструменты, как другим способом можно защитить себя или привлечь к себе внимание.
- Понимать, что злость ребенка не делает его плохим, это естественное выражение его недовольства.
- Учитывать, что жесткое подавление агрессии не устраняет ее, а только усиливает

Если не обращать внимания на агрессивные реакции, ребенок начнет считать, что такое поведение позволительно. Есть риск, что разовые вспышки перерастут в привычку действовать агрессивно.

Важно твердо реагировать на нежелательное поведение ребенка. При этом обсуждать поступок, а не ребенка в целом. Ребенок должен понимать, что вы любите его, но вы против того, как он себя ведет.

будьте : последовательными

неагрессивными

предсказуемыми

- Если ребенок проявляет гнев в допустимых пределах и по объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, выслушать его и переключить его внимание на что-то другое.
- Частые наказания и запреты заставляют ребенка подавлять свой гнев, а невыражаемая, подавленная агрессия может перейти в агрессию по отношению к себе. Кстати, она может выражаться в обкусывании ногтей, получении травм, постоянных болезнях и т.п., или привести к появлению в характере пассивно-агрессивных черт, выражающихся в желании вывести из себя, расстроить окружающих.
- Контролировать собственные негативные эмоции. Когда ребенок демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает сильные отрицательные эмоции у родителей (раздражение, гнев, возмущение, страх, беспомощность). Нужно признать естественность негативных переживаний, понять причину, характер, силу охвативших ребенка чувств и сохранять конструктив.
- Понимать, что когда вы что-то запрещаете, ребенок имеет право злиться по этому поводу. Так же как и вы злитесь, когда что-то, например, пошло не так, как вы того хотели. И вы имеете право на выражение злости.

- Обращать внимание на то, как вы и окружающие ребенка люди выражают злость, осознавая, какие модели выражения этой эмоции, скорее всего, будет копировать ребенок. Расширять репертуар эмоционального реагирования ребенка (это часто кабинетная работа с психологом или под его контролем)
- Избегать просмотра телевизионных передач и т.п. агрессивного содержания.
- Учить его:
 - понимать собственное эмоциональное состояние и чувства других людей; сопереживать другим людям;
 - «выражать гнев, злость приемлемыми способами, ясно и конкретно, а не манипулятивно проявлять свое неудовольствие;
 - отстаивать свои личностные границы, не посягая при этом на чужие;
 - осознавать последствия своих действий и ответственность за свои поступки.
- Относиться к окружающему миру и своему ребенку позитивно.



Если вы не справляетесь с агрессивными проявлениями ребенка, если они проявляются постоянно и приобретают форму жестокости — обязательно обратитесь к специалисту — психологу!

Положительные изменения возможны, только если вы будете последовательными. Важно терпение и внимание к ребенку, его чувствам, его нуждам и потребностям.

Удачи вам! Все получится!



Записывайтесь на консультацию или супервизию