

## **Как вести себя с агрессивным ребёнком.**

Для предупреждения агрессивного поведения детей существует широкий спектр возможностей. Специалистами (психологами, педагогами) разработаны специальные рекомендации для взрослых по работе над агрессивным поведением детей. Эти правила позволяют в конфликтной ситуации с детьми и подростками обеспечить её позитивное разрешение конфликта и установить партнёрские отношения.

**Правило 1.** Игнорируйте незначительную агрессию. Когда агрессия детей не опасна и объяснима, взрослому целесообразно реагировать на поведение ребёнка следующим образом: просто «не замечайте» реакцию ребёнка; выражайте понимание чувств ребенка: «Я понимаю, что тебе обидно»; переключайте внимание ребёнка на что-то, например, предложите выполнить какое-либо задание (поиграть); позитивно обозначьте его поведение: «Ты злишься потому, что устал».

**КОММЕНТАРИИ.** Поскольку установлено, что агрессия накапливается у всех людей, то взрослый, видя и понимая ситуацию, может просто внимательно выслушать ребёнка и постараться переключить его на что-то другое. Внимание взрослого – необходимость для ребёнка и подростка. Часто именно недостаток такого внимания и ведёт к агрессивному поведению. Помните, что игнорирование агрессии – мощный способ изменения нежелательного поведения.

**Правило 2.** Акцентируйте внимание на поступках (поведении), а не на личности ребёнка. В момент агрессии опишите поведение ребёнка при помощи следующих словесных вариантов: "Ты ведёшь себя агрессивно" (констатация факта); «Ты злишься?» (констатирующий вопрос); «Ты хочешь меня обидеть?», «Ты демонстрируешь мне силу?» (раскрытие мотивов агрессора); «Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я напрягаюсь, когда кто-то громко кричит» (раскрытие собственных чувств по отношению к нежелательному поведению); «Ты нарушаешь правила поведения» (апелляция к правилам).

**КОММЕНТАРИИ.** Проговаривая одно из высказываний, взрослому нужно проявлять спокойствие, доброжелательность и твёрдость. Акцент делайте только на поступке, чтобы ребёнок (подросток) не услышал в тоне голоса, что вы против него. Ни в коем случае не вспоминайте аналогичное поведение в прошлом. После того как ребёнок успокоится, нужно обсудить с ним его поведение подробно и объяснить, почему его поступок неприемлем. Делайте акцент на том, что агрессия больше вредит ему самому, чем окружающим. Подумайте вместе (без свидетелей) какое поведение в данном случае было бы более приемлемо.

**Правило 3.** Контролируйте собственные негативные эмоции. Демонстрируя свою агрессию, ребёнок проявляет негативные эмоции: раздражение, гнев, возмущение, страх, беспомощность. При общении с агрессивным настроенным ребёнком аналогичные эмоции могут возникнуть и у взрослого. Но взрослый, должен уметь сдерживаться. Контролируйте себя, демонстрируя положительный пример в обращении со встречной агрессией, и сохраняйте партнёрские отношения, необходимые для дальнейшего сотрудничества. Старайтесь не повышать голос, не кричать, не устрашать; не демонстрировать свою власть: «Будет так, как я скажу»; не принимать агрессивные позы и жесты (сжатые челюсти, пальцы в кулаки); не смеяться над ребёнком, не передразнивать его; не оценивать личность ребёнка или его друзей; не использовать физическую силу, не угрожать; не читать нотации, проповеди; не оправдываться, не пытаться защищать себя или подкупать ребёнка.

**КОММЕНТАРИИ.** Зачастую агрессивное поведение детей связано с желанием вызвать гнев взрослого, тем самым показав его слабость. Если взрослые попадают на эту «удочку» – они теряют свой авторитет в глазах детей и возможность устанавливать партнёрские отношения. Взрослый должен проявить усилия, чтобы снизить напряжение и агрессию.

**Правило 4.** Сохраняйте положительную репутацию ребёнка. Ребёнку, как и некоторым взрослым, очень трудно признать свою неправоту. Публичное обсуждение может его больно ранить и, как правило, приведёт только к усилению агрессивного поведения в дальнейшем. Чтобы сохранить ребёнку

положительную репутацию, используйте следующие варианты поведения с ним: «Ты, возможно, неважно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть» (публично минимизируйте вину ребёнка); позвольте выполнить ваше требование частично, по-своему; предложите ребёнку договор с взаимными уступками.

**КОММЕНТАРИИ.** Настаивая на полном подчинении, можно спровоцировать новый взрыв агрессии. Если позволить подчиниться «по-своему», инцидент будет исчерпан скорее.

**Правило 5.** Демонстрируйте не агрессивное поведение. В результате конфликта обе стороны теряют контроль. Вы должны помнить, что чем меньше возраст ребёнка, тем более доброжелательным должно быть ваше поведение в ответ на агрессию. Поведение взрослого должно быть противоположно плохому поведению ребёнка (подростка). Поэтому здесь возможно использование следующих приёмов: выдерживайте паузу (выслушивайте молча); тайм-аут (предоставьте ребёнку возможность успокоиться в одиночестве); внушайте спокойствие жестами, мимикой; шутите («Ты сейчас выглядишь круче Шварценегера»).

**КОММЕНТАРИИ.** Дети довольно быстро перенимают неагрессивную модель поведения. Но главное условие – искренность взрослого и соответствие тона его голоса, жестов, мимики, пантомимики высказанной им мысли. Итак, на начальной стадии агрессивного поведения (при первых незначительных признаках) лучше всего использовать следующие методы борьбы с агрессией: игнорирование; переключение внимания; «изящный уход».

Изящный уход – это дипломатический манёвр, позволяющий всем участникам спокойно выйти из конфликтной ситуации. Любая оригинальная или нестандартная реакция взрослого на агрессивное поведение ребёнка помогает уладить проблемную ситуацию лучше, чем угрозы и физические меры. Переключить внимание ребёнка можно на игру. Игра – самый лучший способ весёлого и занимательного времяпрепровождения, а также это лучший способ снять эмоциональное напряжение, тревоги, страх. На смену агрессии в игре приходит уверенность в себе, развивается позитивная самооценка, укрепляется эмоциональная сфера ребёнка.