

Коррекция агрессивного поведения ребёнка

Стратегии родительского воспитания

Агрессивное поведение определяется влиянием семьи, сверстников, учебным заведением, а также массовой информации.

Многочисленные исследования показали, что для семей, из которых выходят агрессивные дети, характерны особые взаимоотношения между членами семьи. Подобные тенденции психологами описаны как «цикл насилия», дети склонны воспроизводить те виды взаимоотношений, которые «практикуют» их родители по отношению друг к другу. Подростки, выбирая методы выяснения отношений с братьями и сестрами, копируют тактику разрешения конфликтов у родителей. Когда дети вырастают и вступают в брак, они используют отрететированные способы разрешения конфликтов и, замыкая цикл, передают их своим детям, посредством создания характерного стиля дисциплины. Установлено, что жестокое обращение с ребенком в семье не только повышает агрессивность его поведения в отношении со сверстниками, но и способствует развитию склонности к насилию в более зрелом возрасте, превращая физическую агрессию в жизненный стиль личности.

На становление агрессивного поведения влияют степень сплоченности семьи, близости между родителями и ребенком, характер взаимоотношений между братьями и сестрами, а также стиль семейного руководства.

Стили родительского воспитания (в ответ на агрессивные действия ребенка)

Стратегия родителей	Стиль поведения родителей	Стиль поведения ребенка	Почему ребенок так поступает
Резкое подавление агрессивного поведения ребенка	«Прекрати!», «Не смей так говорить». Родители наказывают ребенка	Агрессивный ребенок может прекратить сейчас, но выплеснет свои отрицательные эмоции в другое время и в другом месте	Ребенок копирует родителей и учится у них агрессивным формам поведения
Игнорирование агрессивных вспышек ребенка	Родители делают вид, что не замечают агрессии ребенка или считают, что ребенок еще мал	Агрессивный ребенок продолжает действовать агрессивно	Ребенок думает, что все правильно, и агрессивные формы поведения закрепляются в черту характера
Родители дают возможность ребенку выплеснуть агрессию	Если родители видят, что ребенок разгневан, они могут вовлечь его в	Скорее всего, ребенок научиться управлять своим гневом	Ребенок учится анализировать различные ситуации и берет пример со

приемлемым способом и в тактичной форме запрещают вести себя агрессивно по отношению к другим	игру, которая снимет его гнев. Родители объясняют ребенку, как надо вести себя в определенных ситуациях		своих родителей
---	---	--	-----------------

При **коррекции агрессивного поведения ребенка** прежде всего нужно запомнить одну простую вещь: агрессия — нормальная эмоция, которая в той или иной степени присуща каждому. Это инстинктивная форма поведения, без которой невозможна самозащита и выживание.

Но человек — не животное, и с возрастом у нас происходит социализация природной агрессии. Тут важно подчеркнуть, что взрослым нельзя насильно подавлять детскую агрессию, так как агрессия - это совершенно естественное и нормальное чувство. Подавление агрессивных импульсов ребенка очень часто перерастает в аутоагрессию или в психосоматические расстройства.

Ребенок должен научиться не подавлять, а контролировать свою агрессию. В этом и состоит главный секрет коррекции агрессивного поведения у детей.

Подавление агрессивных импульсов, как мы уже писали, опасно для психического и физического здоровья ребенка. Поэтому **нужно научить малыша выражать свои негативные чувства любым социально приемлемым, безобидным для окружающих способом**: рукоделие, спорт, рисование; с помощью игрушек, наконец.

Также для того, **чтобы ребенок смог «выпустить пар» можно использовать множество различных приёмов:**

- Завести специальную «подушку для битья», на которой можно вымещать всю накопившуюся агрессию
- Забить несколько гвоздей в мягкое бревно
- Пробежать несколько кругов вокруг дома
- Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик)
- Поиграть в настольный футбол (баскетбол, хоккей)
- Постирать белье
- Отжаться от пола максимальное количество раз или заняться другими физическими упражнениями
- Сломать несколько ненужных игрушек
- Устроить соревнование «Кто громче крикнет. Кто выше прыгнет. Кто быстрее пробежит»
- Стучать карандашом по парте
- Скомкать или помять несколько листов бумаги, а затем их выбросить
- Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем замалевать его
- Слепить из бумаги фигуру обидчика и сломать ее.

- Помыть посуду
- Принять прохладный душ
- Послушать музыку
- Громко спеть любимую песню
- Пометать дротики в мишень
- Попрыгать на одной ноге
- Использовать стаканчик для криков, высказать все свои отрицательные эмоции
- Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом.
- Пускать мыльные пузыри
- Устроить бой с боксерской грушей или подушкой
- Пробежать по коридору школы, детского сада
- Полить цветы
- Быстрыми движениями руки стереть с доски

Психика тесно взаимосвязана с телом, негативные переживания ведут к естественному ответу организма. Снимая физическое напряжение и мышечные зажимы мы способствуем снятию эмоционального напряжения, выплеску отрицательных эмоций, расслаблению.

Агрессивные дети в силу особенностей своего характера обладают довольно ограниченным набором реакций на неприятную ситуацию. Как правило, дети в таких ситуациях придерживаются силовых моделей поведения, которые они считают обычной обороной.

Необходимо научить ребенка, что агрессия является не единственным способом реагировать на проблемную ситуацию, существует еще большой спектр более конструктивных реакций. Задайте вопрос «Как ещё ты мог бы поступить в этой ситуации?». Расскажите ребёнку, что и как он мог сделать по-другому, каков был бы результат. Проиграйте проблемную ситуацию с новыми конструктивными реакциями. Это не только минимизирует агрессию, но и улучшит навыки общения и социализации.

Один из важных методов — научить ребенка переводить чувства из действия в вербальную плоскость. Умение говорить о своих чувствах, а не сразу лезть в драку — важнейший навык. К тому же, родителям тоже будет легче, если малыш научиться объяснять на словах, почему он обижен или рассержен. Здесь, опять же, не забывайте о собственном примере. Говорите! Без человеческого общения любая коррекция агрессивного поведения будет бессмысленной и безрезультативной.