

Как предупредить нарушения в поведении ребенка

Учите детей прямо заявлять о своих чувствах, а отрицательные эмоции выражать с помощью игровых приемов.

Агрессивные дети иногда проявляют агрессию лишь потому, что не знают других способов выражения своих чувств. Задача родителей — научить их выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами. С этой целью можно обсудить с ребенком, наиболее часто встречающиеся конфликтные ситуации. Например, как поступить, если ребенку нужна игрушка, в которую кто-то уже играет. Иногда дети поступают так или иначе не потому, что им это нравится, а из-за того, что не знают, как можно сделать по-другому.

Предложите ребенку конфликтную ситуацию из любой знакомой сказки, к примеру, про двух упрямых медвежат, и дайте возможность высказать свой вариант выхода из конфликта. Довольно часто дети предлагают агрессивные способы выхода из создавшейся ситуации: закричать, ударить, отобрать, припугнуть и т.д. В этом случае не надо критиковать и давать оценку предложению ребенка. В процессе его обсуждения ребенок, как правило, сам убеждается в неэффективности такого подхода к проблеме.

Научите ребенка в момент агрессии расслабляться и улыбаться. С ребенком можно и нужно говорить о том, что такое агрессия и каковы ее разрушительные действия, каким злым и некрасивым становится человек в порыве гнева.

Поэтому важно работать над собой, управлять и владеть своими эмоциями. Агрессивным детям зачастую свойственны мышечные зажимы, особенно в области лица и кистей рук.

Для таких деток будут полезны любые расслабляющие упражнения. Например, в карман одежды можно положить нарисованный от руки дорожный знак «Стоп». Как только агрессивного ребенка начнут одолевать незваные мысли и желания, он может достать из кармана картинку и мысленно или шепотом произнести: «Стоп». Для того, чтобы данный прием начал работать, необходима многодневная тренировка.

Чтобы приучить ребенка в момент «неприятной ситуации» не стискивать челюсти, а расслаблять мышцы лица, можно использовать релаксационные упражнения. Например, в игре «*Теплый, как солнце, легкий, как дуновение ветра*» дети с закрытыми глазами представляют себе теплый чудесный день. Над их головами проплывает серое облачко, на которое они поместили все свои горести и заботы. Ярко-голубое небо, легкий ветерок, мягкие лучи солнца помогают расслабить мышцы не только лица ребенка, но и всего тела.

Другая игра — «*Улыбка*» — способствует расслаблению мышц лица. Выдыхая воздух, и многократно улыбаясь, лучу солнца, дети становятся чуть-чуть добрее. В неприятных жизненных ситуациях они могут вспомнить свои ощущения, отработанные в этих и других подобных играх, и вернуться к ним, заменяя негативные эмоции на нейтральные или положительные.

Устраняем вспышки агрессии у ребенка. Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой. К сожалению, многие родители пока еще и сами не умеют управлять собственными эмоциями. Следствием этого будет то, что их дети вряд ли когда-либо в процессе воспитания усвоят навык адекватного выражения агрессии.

Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно.

Слушайте своего ребенка. Проводите вместе с ним как можно больше времени. Делитесь с ним своим опытом.

Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах. Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.

Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко

вывести из равновесия. Отложите или отмените совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно). Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.

Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии. Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» или «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».

Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев. Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.

Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией.

К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям. Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т. д.), проиграйте ситуацию заранее или проговорите ее. Если ребенок капризничает, в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т. п. Для того чтобы устранить нежелательные вспышки агрессии у ребенка, родителям стоит уделять больше внимания своим детям, стремиться к установлению теплых отношений с ними, а на определенных этапах развития сына или дочери проявлять твердость и решительность.

Для предупреждения агрессивного поведения детей существует широкий спектр возможностей. Эти правила позволяют в конфликтной ситуации с детьми и подростками обеспечить её позитивное разрешение конфликта и установить партнёрские отношения.

1. Старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребенке, так это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которую он будет переносить на окружающий социум.
2. Адекватно оценивайте возможности своего ребенка и не ставьте перед ним заведомо неосуществимых задач, невыполнение которых неизбежно приведет к фрустрации, заниженной самооценке, суицидальным попыткам.
3. Наладьте взаимоотношение со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:
 - проводите вместе с ним как можно больше времени, установите семейные традиции, совместные дела, игры, совместное чтение интересных книг, совместные прогулки, совместные покупки, совместные развлечения и отдых, совместное приготовление пищи;
 - делитесь с ребенком своим опытом: рассказывайте ему о своем детстве, о трудностях, радостях, ошибках и переживаниях;
 - если в семье несколько детей, постарайтесь уделять свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности, а не только всем вместе одновременно;
5. Контролируйте собственные негативные эмоции. Демонстрируя свою агрессию, ребёнок проявляет негативные эмоции: раздражение, гнев, возмущение, страх, беспомощность. При общении с агрессивно 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.

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. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса, раздражены: скажите себе «стоп» и посчитайте до 10; не прикасайтесь к ребенку; лучше уйти в другую комнату; отложите совместные дела с ребенком (если это возможно); в эти моменты избегайте резких движений, двигайтесь намеренно медленно; дышите глубже и медленнее, намеренно сбавьте громкость и тон голоса, не хлопайте дверью;

Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии, говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях, используя «я – сообщения» вместо того, чтобы срывать свое недовольство на детях:

- «Извини, я очень устала на работе. У меня не все ладится. Был очень трудный день. Сейчас я попью чаю, немного отдохну, а потом мы с тобой поговорим»; «Я очень расстроена, у меня ужасное настроение. Я хочу побыть одна. Пожалуйста, поиграй в соседней комнате»;
- «Извини, я сейчас очень раздражена. Ты абсолютно ни причем, и ни в чем не виноват. Сейчас я приведу себя в порядок и приду к тебе».
- в те минуты, когда вы расстроены или разгневаны: сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить;
- примите теплую ванну или душ;
- выпейте чаю;
- послушайте любимую музыку;
- просто расслабьтесь лежа на диване;
- используйте глубокое дыхание, выдыхайте свой гнев в виде облачка.

Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности ситуации, которые могут вызвать ваш гнев и эмоциональный срыв:

- не позволяйте выводить себя из равновесия;
- умейте предчувствовать собственный эмоциональный срыв и не допускайте этого – управляйте собой;
- скажите себе «стоп» и посчитайте до 10;
- напрягайте и расслабляйте кисти рук; дышите медленнее и глубже;
- переключите мысль, подумав о чем-то хорошем, удерживайте это в сознании некоторое время;
- положительный пример поведения взрослого это и есть коррекция агрессивности;
- говорите ребенку больше добрых и красивых слов;
- хвалите ребенка;
- при необходимости попросите у ребенка прощение;
- советуйтесь с ребенком, пусть он почувствует, что вы нуждаетесь в его совете, в нем самом;
- делитесь своими радостями и проблемами.

Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины агрессивного поведения и устранив их, вы можете надеяться, что агрессивность вашего ребенка будет снята.

Давайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, сместите ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку или разорвать портрет его врага, и вы увидите, что уровень его агрессивности и ее проявления в реальной жизни снизились;

6. Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева, нелестных, злых высказываний о других людях, проявлений желания отомстить кому-нибудь за обиду;

7. Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы любите его, цените и принимаете таким, какой он есть. Не стесняйтесь его лишний раз приласкать, пожалеть. Пусть он видит, как он нужен и важен для вас;
8. Не забывайте, что агрессивная реакция – естественная реакция человека. Важно уметь управлять своей агрессивностью, выражать и снимать ее приемлемыми способами.
9. Избегайте практики физического наказания. После подобной тактики воспитания конфликты между родителем и ребенком становятся традиционной формой общения, дети перестают доверять не только родителям, но и взрослым вообще, боятся рассказывать о своих проблемах и трудностях, лгут и выкручиваются, становятся замкнутыми, убегают из дома, ищут поддержки на стороне.
10. При общении с ребенком необходимо использовать «Я - послания». Отправителю такого послания может грозить опасность: когда он открывает себя другому (особенно ребенку), это может быть расценено, возможно, как знак слабости. Преимущества: «Я- посланий» очевидны: они действуют менее угрожающе, и не загоняют ребенка в угол, ему не нужно сразу оправдываться, обороняться и «наносить ответный удар». «Я-послания» способствуют большей честности и открытости в отношениях (таблица 1).

Таблица 1.

Ты-послания	Я-послания
Ты поступил плохо	Я думаю, что...
Ты не смеешь	Я недоволен тем, что...
Ты не должен	Мне не нравится, что...
Ты виноват	Я недоволен тем, что...
Если ты не сделаешь этого, то ты будешь наказан	Мне кажется, что в данной ситуации ты не прав

11. Также важно, чтобы коммуникация велась посредством «языка принятия». Такой язык поясняет, что другой человек принимается таким, какой он есть. Принятие и уважение могут быть переданы различным образом: без слов (жесты, положение тела, мимика), невмешательство, пассивное слушание или вербально сообщаемое принятие (взаимоотношения через коммуникацию, активное слушание). Родители, которые активно слушают своих детей, замечают, что активное слушание помогает справиться с отрицательными чувствами, переживаниями. Разговаривая на равных с родителями, дети привыкают к тому, что им не нужно оправдываться и бояться своих собственных чувств. Активное слушание побуждает активно думать и говорить о проблеме, улучшает отношения между детьми и родителями. Оно помогает войти в положение собеседника и увидеть мир под другим углом. Конечно, всегда есть ситуации, в которых «язык принятия» и метод «без поражения» не помогают. Но все-таки они являются хорошей возможностью для повышения коммуникативной культуры и могут использоваться в профилактических целях.
12. Умеренная дозировка компьютерных игр и телевидения, совместное составление режима дня, могут помочь ребенку рационально распределять нагрузку и отдых. Ограничьте общее количество времени, отведенного для просмотра телепередач, чтобы телевидение не играло доминирующей роли в формировании образа мира у вашего ребенка. Если нужно, составьте расписание, когда можно смотреть телевизор и играть на компьютере. Внимательно следите за тем, что смотрит ваш ребенок. Переключите на другую программу или выключите телевизор, если считаете программу вредной и опасной для его психики. Для ребенка необходимо рациональное чередование сна и

отдыха, известен «синдром понедельника», когда вследствие нарушения режима дня в выходные дни дети и педагоги приходят в детский сад не выспавшиеся и раздраженные.

13. 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". 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.

14. 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).

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.

15. 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.

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

16. Демонстрируйте неагрессивное 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. Поэтому здесь возможно использование следующих приёмов:

- выдерживайте паузу (выслушивайте молча);

- тайм-аут (предоставьте ребёнку возможность успокоиться в одиночестве);
- внушайте спокойствие жестами, мимикой;
- шутите.

Дети довольно быстро перенимают неагрессивную модель поведения. Но главное условие - искренность взрослого и соответствие тона его голоса, жестов, мимики, пантомимики высказанной им мысли. Так же родителям необходимо помнить, что 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.

Игры и упражнения для детей и подростков, склонных к агрессивному поведению. Эти игры освобождают ребёнка от накопившейся негативной энергии. Конечно, всякая другая игра, например подвижная, также снимает агрессию, но часто у родителей, после тяжёлого рабочего, дня нет сил бегать по квартире с ребёнком или пойти с ним на улицу. Данные игры минимизируют деятельность взрослого в игре с детьми, не требуют много места и особого оборудования. Предлагайте ребёнку поиграть, если вы видите, что для него "всё не то и не так", когда он злится или скучает, или когда он сам просит вас поиграть с ним. *Играя, соблюдайте следующие правила:*

- Всякий раз обязательно хвалите ребёнка: "Хорошо!", "Молодец!", "Умница!", "Как у тебя здорово получается!", "Смотри, как нам интересно!"
- Атмосфера в процессе игры должна быть обязательно положительной. Наслаждайтесь игрой сами! Она снимет напряжение, раздражение, усталость.
- Даже самые неожиданные и странные ответы ребёнка - хорошие! В игре нет "правильного" или "неправильного". Хорошо то, что оригинально и нестандартно.

Список литературы

1. Агрессия и детей и подростков: Учебное пособие / Под ред. Н.М. Платоновой. – СПб.: Речь.
2. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов. – СПб.: Речь, 2004.
3. Заостровцева М.Н., Першеина Н.В. Агрессивность дошкольников: коррекция поведения. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
4. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг общения с ребенком (период раннего детства). – СПб.: Издательство «Речь», 2003.

5. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М.: Генезис, 2000.
6. Профилактика детской агрессивности: теоретические основы, диагностические методы, коррекционная работа / авт. – сост. М.Ю. Михайловна. – Волгоград: Учитель, 2009.
7. Психология дошкольного возраста / авт. – сост. Д.Г. Курачев. – Бирск: Бирск. Гос. Пед. Ин-т, 2001.
8. Смирнова Е.О., Холмогорова В.М. Межличностные отношения дошкольников: Диагностика, проблемы, коррекция. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. .
9. Хухлаев О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – М.: Генезис, 2005.

Педагог-психолог: Кириллова О.В.