

## **КАК СПРАВИТЬСЯ С АГРЕССИЕЙ РЕБЕНКА ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА?**

Когда вчерашний ласковый малыш вдруг превращается в колючего подростка или начинает отвечать на любую просьбу вспышкой гнева, родители часто чувствуют растерянность и бессилие. Кажется, что контакт потерян, а привычные методы воспитания больше не работают.

Однако детская агрессия в школьном возрасте — это не признак «испорченности», а громкий сигнал о том, что ребенок не справляется с нагрузкой, эмоциями или переменами в жизни. В этой статье мы разберемся, что на самом деле стоит за криками и протестами, и как родителям сохранить самообладание, чтобы помочь своему ребенку пройти этот непростой этап без потерь для отношений.

### **Каковы причины агрессии детей в школьном возрасте?**

- Ребёнок не получает должного внимания к себе со стороны взрослых и пытается негативным поведением привлечь к себе внимание.
- Ребёнок наблюдает постоянные ссоры между родителями, другими членами семьи и такой способ взаимоотношений копирует сам.
- Ребёнок слишком много времени проводит перед телевизором, компьютером, телефоном, где просматривает жестокие и агрессивные игры.
- В семье поменялись обстоятельства: переезд, смена школы, развод родителей, рождение второго ребёнка.
- Ребёнок испытывает потребность в признании, желает занять лидерские позиции чего бы это ему не стоило.
- В стиле воспитания ребёнка (опека или снисхождение), а также в его непоследовательности. (родители запрещают что-то и тут же разрешают)
- В высокой степени возбудимости нервной системы, низких навыков самоконтроля ребёнка.

### **Как вести себя родителю?**

- Использовать «Я-сообщения». Следует говорить не «Почему ты до сих пор не убрал школьные вещи?», а «Мне неприятно, что вокруг такой беспорядок».
- Давать обратную связь о конкретных поступках, а не о личности. Вместо того, чтобы говорить ребёнку, что он плохой, невоспитанный и т.д., следует обращаться к фактам (что сказал/сделал, как при этом себя вёл. При этом обращаться только к ситуации «здесь и сейчас», не стремясь припомнить все похожие случаи в прошлом).
- Контролировать собственные негативные эмоции, снимать напряжение ситуации. Ответная агрессия в виде криков, запретов и недоверия вызовет

в ответ только большее сопротивление. А вот демонстрация модели конструктивного неагрессивного поведения поможет сгладить конфликт и даст ребёнку пример.

- Поощрять даже минимальные позитивные изменения. Так ребёнок почувствует, что его любят, принимают и ценят.

### **Как научить ребёнка неопасным способам выражения агрессии в домашних условиях?**

#### 1. Создать в комнате вместе с ребёнком уголок для «разрядки»

Это может быть уголок с разными вещами: лёгкие мячики, мягкие подушки, резиновые молотки, боксёрская груша, газеты — всё, что можно безопасно бить, кидать, мять, комкать. Если ребёнок разозлился на кого-нибудь, то он может выплеснуть свой гнев не на людей, а используя предметы из своего уголка.

2. Предложить всё своё недовольство, гнев, обиды оставлять в специальном мешочке с завязками. Ребёнок может сам его выбрать. Обязательным условием: злиться, визжать и кричать можно только в этот мешочек. После этого мешочек завязывается, и отрицательные эмоции остаются в нём в самом прямом смысле.

3. Придумать вместе с ребёнком «Шпаргалки от гнева». Для этого понадобится мешочек, стаканчик или шкатулка, в которую ребёнок положит заранее подготовленные шпаргалки с упражнениями от гнева. Эти упражнения должны быть записаны на отдельных маленьких листочках (можно их скрутить в трубочки). В тот момент, когда ребёнок почувствует, что он очень сильно разозлился, то может взять шпаргалку и посмотреть, что ему сделать. Примеры упражнений могут быть такими: умой лицо холодной водой, сделай десять приседаний, побей подушку, послушай приятную музыку, попрыгай на скакалке, сделай несколько глубоких вдохов и выдохов, нарисуй свой гнев.

4. Организовывать совместное чтение поучительных сказок (терапевтические сказки для детей, проявляющих агрессию). Через события сказки, дети, во-первых, сравнивают себя со сказочным героем, и это позволяет чувствовать и понять, что не у них одних есть проблемы и переживания. Во-вторых, посредством ненавязчивых сказочных образов детям предлагаются выходы из различных сложных ситуаций, пути решения возникших конфликтов, позитивная поддержка их возможностей и веры в себя. Перечень сказок: «сказка про Колю и его друзей», «Львёнок в школе».

### **Как научить ребёнка неопасным способам выражения агрессии в школе?**

– Проведите беседу со своим ребёнком о правилах поведения в школе. Расскажите ему о том, что ребёнок имеет право на любые эмоции, даже на негативно окрашенные. Но нужно их проявлять так, чтобы остальные люди от этого не страдали. Например, если у ребёнка в школе произошла ситуация, в которой он очень сильно разозлился (хочется ругаться, драться, всё кидать), то можно ему предложить более безопасный способ управления своим гневом:

- Порвать или скомкать ненужную бумагу;
- Сделать 10 глубоких вдохов и выдохов;
- Умыться прохладной водой;
- Написать на бумаге всё, что бы хотел сказать обидчику;
- Переключить внимание с помощью игрушки анти-стресс;
- На перемене позвонить близкому человеку, чтобы получить поддержку.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.

© Шихова Евгения Павловна