

Как реагировать на агрессию младшего школьника

Младшие школьники уже владеют некоторым набором правил о выражении агрессии. Для того чтобы агрессия не стала проблемой важен правильный пример взрослых; последовательность и ясность правил об агрессии; сбалансированность учебы и отдыха.

Частые ситуации, провоцирующие агрессию у младших школьников:

- препятствия для достижения цели (не получается решить задачу, не удастся договориться);
- агрессия взрослых или сверстников;
- отказ в праве поиграть, отдохнуть;
- малоподвижность, усталость;
- негативное сравнение с другим человеком (он делает, а ты – нет).

Как реагировать на агрессию младшего школьника:

1. *Подумайте, в каких ситуациях ребенок чаще всего проявляет агрессию.*

Скорее всего, эти ситуации говорят о неудовлетворенных потребностях:

- в успехе: не получается что-то;
- в безопасности: на ребенка эмоционально или физически нападают;
- в отдыхе: нет времени и права играть и бездельничать, но и то, и другое жизненно важно для благополучного развития школьника;
- в признании: не чувствует себя имеющим значение для других.

Если вы увидите общее в этих ситуациях, вы сможете понять, что добавить или убрать из жизни ребенка, чтобы агрессия нормализовалась.

2. *Запрещайте действия, а не чувства.*

Не надо (и невозможно) запретить злиться. Человек не может не злиться никогда. Но если ему запрещают испытывать злость, он не научается выражать ее наружу, а оставляет в себе, что чревато аутоагрессией (саморазрушением) и психосоматическими заболеваниями. Если ребенок ведет себя агрессивно, ставьте запрет на действия (Не дерись! Остановись! Брать чужое нельзя), но признавайте его чувства (ты злишься на него).

3. *Реагируйте на агрессию по правилам «горячей плиты» (Д. Мак-Грегори):* сразу, ясно, последовательно, без припоминания прошлых ошибок и с указанием правильного способа поведения.

4. Уделяйте внимание тому, что хотите закрепить в поведении ребенка.

Озвучивайте его сильные стороны, его правильные решения. Описывайте вслух действия и усилия, которые он предпринял и которые вам нравятся (ты очень цивилизованно ему ответил; ты старался не сказать грубо и т.п.). Помните: внимание – это награда. Награждайте вниманием то, что хотите развивать в ребенке.

5. Предоставляйте детям возможность разрядки негативной энергии.

Активным, склонным к агрессии детям нужно двигаться, и это могут быть спортивные секции, физкультминутки, спортивный уголок дома; велосипед и возможность двигаться на нем; двигательная активность (гулять, бегать); разрешение в определенном месте делать то, что хочется, лазить, прыгать, бросать мяч и пр.

6. Ежедневно обязательно давайте ребенку возможность отдохнуть от уроков, побездельничать и поиграть.

Свободное время и игра – основа для восстановления психологических ресурсов ребенка. Не пытайтесь занять все время ребенка спланированными развивающими занятиями, развитие требует, в том числе, и покоя, и спонтанной активности, и умения занять себя при возникновении скуки.

7. Своим примером показывайте, как вести себя в случае, если возник гнев, раздражение, конкуренция или обида.

Учите выражать агрессию: тоном, словами, физическим дистанцированием (отойти, сказать, что так не буду, не хочу). Если вышли из себя и накричали на ребенка или повредили его вещь, обязательно попросите прощения (словами, а не подарками или молчанием), признайте свою неправоту.

8. Научите ребенка простым приемам успокоения.

Например, считать до двадцати и глубоко дышать; как можно крепче сжимать, а потом расслаблять кулаки; представлять костер на берегу моря, на который накатывают волны и постепенно гасят его.

9. Предоставляйте детям возможность выразить чувства.

Для этого предложите ребенку:

- остаться одному в комнате и высказать все, что накопилось в адрес того, кто его разозлил;
- побить подушку, диван;
- порвать газету;
- написать на бумаге все слова, которые хочется выкрикнуть, а затем порвать написанное;
- в момент раздражения, прежде чем что-то сказать, несколько раз глубоко вздохнуть или сосчитать до десяти;
- нарисовать свой гнев, тогда он большей своей частью останется на бумаге.

10. Старайтесь понять и поддержать ребенка.

Скажите ребенку о том, что вы его понимаете; в ситуации агрессивной вспышки разделите ответственность за конфликт; скажите ребенку, что вы его по-прежнему любите (принимаете); расскажите о том, что в вашей жизни были подобные ситуации, что чувства ребенка вам знакомы, вы тоже переживали подобное.

11. Предоставляйте детям возможность получить совет.

Часто дети и не знают, как можно повести себя в той или иной ситуации. Агрессорам нужен ваш совет, готовность помочь, а не гнев и наказания.

