

## **Как помочь ребенку преодолеть агрессивные состояния** (рекомендации для родителей агрессивных и тревожных детей)

- Необходимо понять причину агрессии ребенка. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций – приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно...»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны.

- Помогайте ребенку преодолеть агрессию – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Т.о. вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.

- Если в школе ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным – например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону; ограничьте время пребывания в школе – не оставляйте первое время на продленку, избегайте перегрузок.

- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

- Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы агрессии, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.

- Заранее готовьте агрессивного и тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.

- Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.

- Делиться своей агрессией и тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я злился ..., а потом произошло то-то и мне удалось ...»

- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки в контрольной – это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...

- Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их без агрессии.

- Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

- Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.

- Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта, преодолеть агрессию лучше с помощью физической нагрузки, общих дел с ребёнком.

- У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности. У спокойных и последовательных родителей – уравновешенные не агрессивные дети.

Педагог-психолог Рыжкова Е.С.