

Что делать и как помочь ребенку победить гнев



КАК ПРАВИЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ НА АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ:

научите ребенка контролировать агрессивное поведение и использовать его в мирных целях. Важно учитывать, что ребенок иногда бывает прав в своих действиях!

НУЖНО ДЕЛАТЬ ТАК

Обнимать ребенка и разговаривать с ним о том, что его тревожит
Проявлять безусловную любовь в любой ситуации и проговаривать ребенку, что его любят
Уважать личность ребенка, считаться с его мнением, воспринимать всерьез его мнение
Обсуждать с ребенком ситуацию
Устанавливать правила поведения в понятной для ребенка форме
Использовать игру, спорт, сказку, любимое занятие для эмоциональной разрядки ребенка

НЕДОПУСТИМО

Оскорблять и обзывать ребенка
Грозиться перестать любить ребенка, если он плохо будет себя вести
Шпионить и подслушивать, рыться в вещах
Проявлять агрессию в ответ на агрессивное поведение ребенка
Использовать в общении с ребенком ненормативную лексику, жаргонизмы
Отчитывать при свидетелях

Важен самоконтроль! Взрослый, который не справляется с собственным агрессивным поведением, не может научить спокойствию и равновесию своего ребенка.

В диалоге:



шаг первый: озвучить состояние ребенка (по-моему, ты злишься на что-то?) Родители показывают, что видят его состояние;



шаг второй: присоединяйтесь к чувствам ребенка. Следует говорить о понимании сильных эмоций;



шаг третий: помочь ребенку выразить гнев адекватным способом, помочь ему переключиться, сформулировать свою проблему. Можно предложить звуком или движением выразить злость (воплем, рычанием, швырянием мягких кубиков в стену) или нарисовать свой гнев, скомкать или разорвать изображение;



шаг четвертый: договорится как себя вести при подобных обстоятельствах.