

Памятка для преодоления детских проблем.

Детская агрессия.

Агрессия - это энергия преодоления, борьбы, отстаивания своих прав и интересов. Эта сила необходима ребенку для того, чтобы достигнуть своей цели, противостоять препятствиям. Нежелательной является не сама по себе агрессия, а неприемлемые формы ее проявления: привычка кричать, обижать, драться. Поэтому заданием для воспитания ребенка является не устранение агрессии, а обучение ребенка адекватно проявлять свои негативные чувства: гнев, обиду, возмущение, неприятие. Именно потому, что ребенок не умеет осознать и высказать протестные чувства относительно значимого человека (родителя или учителя), у него может возникать «беспредметная агрессия» - распространенное явление, распространение чувства злости на более слабые и безопасные объекты - на детей, животных, предметы. Причиной повышения раздражительности также могут быть физические или психологические проблемы ребенка, которые утомляют его, обессиливают, повышают возбудимость и импульсивность.

Чем могут помочь родители:

1. Не ругайте ребенка за то, что он посмел сердиться на вас. Наоборот, отнеситесь к его обиде с пониманием и уважением: помогите ему осознать и сформулировать свои претензии к вам.
2. Только тогда, когда эмоции утихнут, расскажите ребенку о том, как вы переживали, когда он проявлял свой гнев. Найдите вместе с ним удачную форму высказывания претензий.
3. Понаблюдайте за собой. Очень часто мы сами заглушаем свое раздражение, терпим его до тех пор, пока оно не взорвется, как вулкан, которым уже нельзя управлять. Намного легче и полезнее своевременно заметить свое неудовольствие и проявить его так, чтобы не унижить ребенка, не обвинить, а просто проявить свое неудовольствие.
4. Учите ребенка понимать себя и других. Если ребенок научится осознавать свои чувства и чувства других, он сможет сознательно выбирать мирные формы борьбы и защиты.

Чем может помочь психолог:

Основные задачи психологической коррекции:

1. Определить основные причины агрессивного поведения ребенка.
2. Разработать такие игры, в которых ребенок сможет не просто выжить свой гнев, а экспериментировать с формами его проявления.
3. Помочь ребенку с помощью игры научиться понимать свои и чужие негативные переживания.
4. Вместе с родителями найти возможность оптимизации воспитательного влияния на ребенка в семье.