

# Рекомендации родителям агрессивного ребёнка

Всех агрессивных детей объединяет одно общее свойство – невнимание к другим детям, неспособность видеть и понимать другого. Как бы себя не вел ребенок: кидался песком, дрался, мучил животных, тиранил все и вся, под этой маской скрывается маленькое несчастное существо, глубоко неуверенное в себе. Им движет единственное желание – обратить на себя внимание, если нужно – даже при помощи силы. В демонстрации силы и власти – выражение глубокой беспомощности. Наука едина во мнении: чрезмерно агрессивное поведение зарождается от невнимания к детской личности. Такие дети считают, что их недостаточно любят, им не хватает внимания родителей.

## ОЧЕНЬ ВАЖНО:

1. Показать ребенку, что вы его любите и цените, даже если это трудно сделать, потому что ребенок разбушевался.

2. Хвалить ребенка при каждом удобном случае. Но не стоит говорить: Хороший мальчик или Хорошая девочка. Дети часто не обращают на это внимание. Лучше сказать: Ты доставил мне огромное удовольствие, когда поделился со своим младшим братом.



3. Установить разумные границы. Нельзя все время все запрещать ( Не делай этого, не трогай того! ), эти замечания действуют на нервы, приводят в бешенство. Но нельзя и все разрешать, это ведет к вседозволенности, ребенок теряет чувство меры.

4. Определить четкие правила, ритуалы. Очень важный ритуал ежедневный совместный ужин, во время которого ребенок ощущает семью как единое целое. Другой ритуал приготовление ребенка ко сну. У родителей должно быть отведено для этого достаточно времени.

5. Иногда требовать, чтобы ребенок отказался от своего желания. Если ребенок не научен уступать, реакция его всегда агрессивна. Очень важно, чтобы он научился терпеливо ждать исполнения своих желаний и требований.



6. Старайтесь избегать крика и наказаний это не пресечет плохого поведения, а лишь еще больше заведёт.



7. Старайтесь сразу же реагировать на агрессивное поведение, не дожидаясь, пока ребенок сам поймет, что так делать нельзя. Если он сделал что-то неправильно, он должен узнать об этом немедленно.

8. Обязательно требуйте, чтобы за каждый проступок ребенок извинялся. Пусть сначала это будет лишь следствие вашей настойчивости, но постепенно ребенок привыкнет, что обиженного надо жалеть и просить прощения за неприятности, которые он причинил.

## ИГРЫ ДЛЯ СНЯТИЯ АГРЕССИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ.

### «Брыкаши»

**Цель :** снять мышечное напряжение и способствовать эмоциональной разрядке.

Ребёнок ложится на ковёр на спину. Ноги свободно раскинуты и он начинает (сначала медленно) брыкаться, касаясь пола попеременно правой и левой ногой. Постепенно увеличивается сила и скорость данных действий. На каждый удар ногой об пол ребёнок говорит «Нет» увеличивая интенсивность удара.

### «Сдвинь камень»

**Цель:** снять агрессию и расслабить мышцы.

Ребёнок ложится на пол. К нему обращаются со словами: «Представь себе, что около твоей правой ноги лежит тяжёлый камень. Постарайся сдвинуть его, а для этого приподними правую ногу, упрись ступнёй в камень, напряги её (8-12 сек). Положи ногу в исходное положение» Нога стала тяжёлая...лёгкая...мягкая. То же самое проделывается с левой ногой.

