

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА АГРЕССИЮ И ИСТЕРИКИ РЕБЁНКА?

Если нырнуть поглубже, то можно увидеть сначала злость, которая приводит к агрессии, а потом уже и саму причину злости. Не разобравшись в причинах, мы никогда не сможем помочь своему ребенку справиться с проблемой.

Помните? Намерение всегда позитивно!)

Банальный запрет злости и агрессии без понимания причин их возникновения может привести к еще более сложной ситуации – замкнутости, потере себя, закомплексованности или, наоборот, демонстративному и протестному выражению гнева.

Очень важно осознать, что злость – это абсолютно нормальное чувство, которое так же важно, как и радость, и грусть.

Важно научиться распознавать злость в себе и других в самом ее зачатке, чтобы вовремя ее "заморозить". Берем ее под контроль до того, как она начнет контролировать нас.

Распознавать и контролировать свою злость можно научить даже ребенка еще в достаточно раннем возрасте. Уже с 5 лет ребенок может поймать "предвестников" гнева и своевременно сказать "СТОП" своей агрессии. У истерики тоже есть предвестники, важно научиться их распознавать. Часто ребёнок начинает сопеть, хныкать, замолкает. Это затишье перед бурей. Если вовремя отреагировать, истерики можно избежать. Порой для этого достаточно ласково обнять обидевшегося на весь мир малыша, спросить, что его так огорчило. Если дело в сломавшейся игрушке, предложить починить ее вместе.

Есть замечательная сказка «Три медведя». Прочитайте и обсудите её с ребёнком. Обратите внимание на то, какая разная сила гнева у разолившихся медведей. Пусть ребёнок порассуждает на тему гнева и что вызывает гнев у него. В такой безопасной манере можно много интересного и полезного узнать о гневном настроении своего ребёнка. В частности можно научиться измерять силу гнева. Для этого возьмите три стакана (чашки), налейте туда воды (в один стакан – на донышко, в другой до половины и в третий полный наберите воды). Держа по очереди стаканы в руках расскажите когда, в какие моменты вы, ребёнок испытываете «гнева на донышке», «полстакана», «стакан гнева переполнен». Такая практика – отличный ключ к контролю над гневом, умению им управлять и замечать чувство на стадии раздражения, когда гнева ещё на донышке. Обратите внимание ребёнка как трудно держать переполненный стакан гнева, его легко расплескать. Так же и со злостью в жизни.

Дать понять ребенку, что вы его понимаете и осознаете важность всего происходящего.

Тут можно подключить разговор на уровне чувств: "Я понимаю, что ты злишься и тебе хочется все вокруг разломать, но давай сначала возьмем гнев под контроль".

Попробуйте вместе найти иной выход из ситуации, более конструктивный и обдуманый.

Учите ребёнка с раннего возраста словами выражать свои проблемы и недовольство, а не закатывать истерику. Как только малыш начал говорить, ваша задача привить ему хорошую привычку – рассказывать о своих чувствах: «Меня пугает темнота» или «Меня раздражает, когда не получается сделать аппликацию».

Учите говорить по формуле: «Я разолился потому, что ... И я хотел бы...»

Лучше всего в момент злости представить себе, что весь "огонь гнева" переходит в огненный меч в твоих руках.

Огонь, как костер, согревает нас, дает нам тепло и энергию.

Но если мы теряем над ним контроль, случается пожар, который уничтожает все на своем пути. Так же и гнев. Он дает нам силу и энергию, когда нам надо победить в соревновании или защитить себя и друзей. Но, теряя над гневом контроль, мы разрушаем все вокруг себя.

Для начала обязательно надо сделать 3 глубоких вдоха, затем размяться, сделав приседания или отжавшись от стены, и пойти прогуляться. Главное представить, что весь гнев не внутри тебя, а это меч. И теперь ты управляешь им, а не он тобой.

Затем обсудите ситуацию с ребенком: "А вот теперь давай подумаем, точно ли твое решение крушить все вокруг является самым хорошим? Может, рассмотрим и другие варианты?". Задайте ребенку вопрос: "Это большая, средняя или маленькая проблема?".

Эта техника работает с детьми от 5 лет. Задавая этот вопрос, вы подталкиваете ребенка на осознание проблемы и ее анализ. Так он сможет отделить себя от эмоции и рассмотреть ее со стороны.

Переводим ребенка в другую эмоциональную среду

Например, предложить ему позлиться, как это сделали бы различные животные – тигры, котики, утки или рыбки. Главное правило – искренне самим включиться в игру. Но этот этап реализуем только в том случае, если пережитые злость и агрессия были не сильными. Иначе ребенок может болезненно воспринять такое предложение.

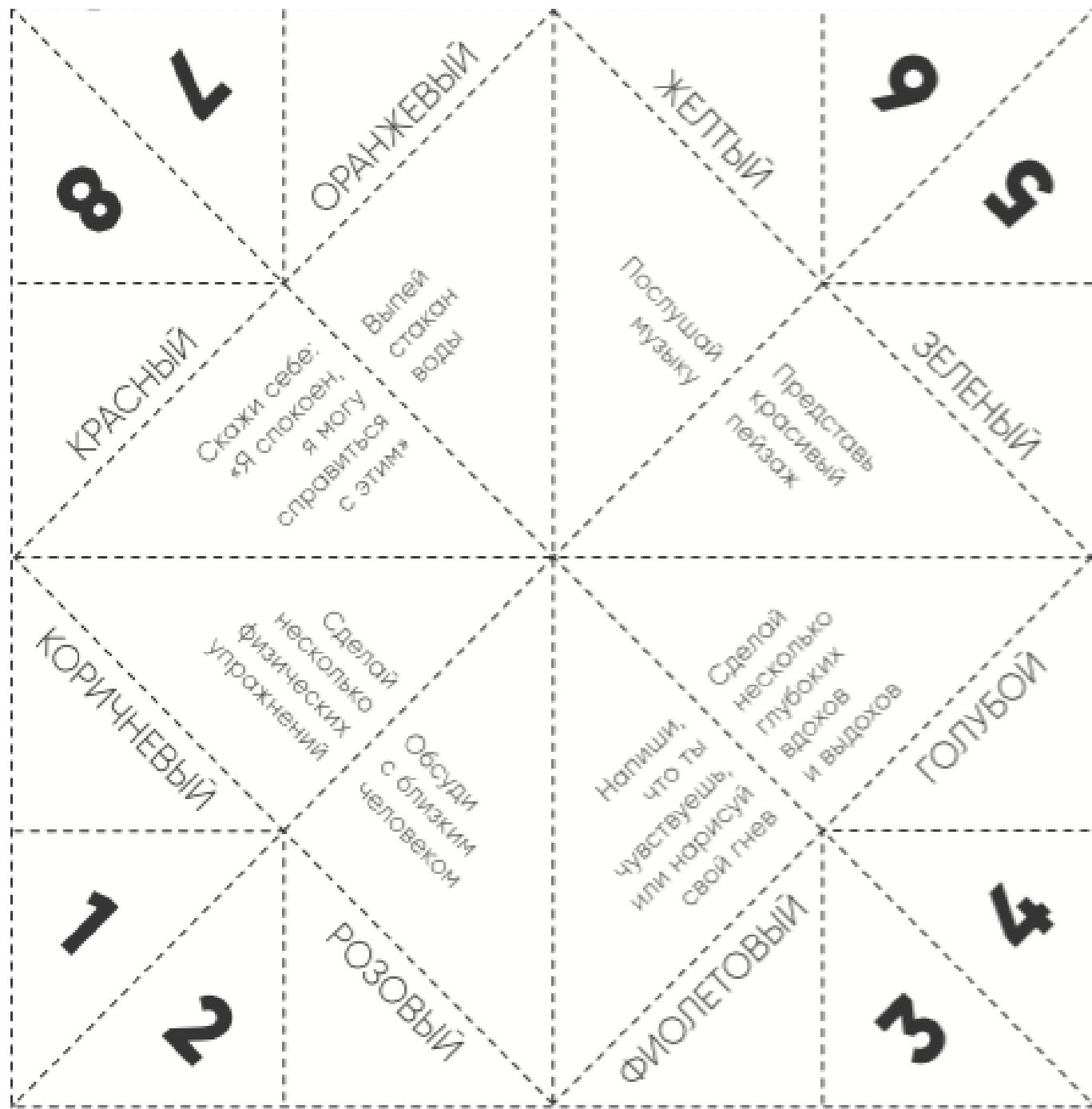
Используем технику «СТОП» или «ЗАМРИ»

Помочь в этом могут такие экспресс-методы, как:

- сделать 3 глубоких вдоха и выдоха;
- посчитать до 10ти,
- попить воды;
- произнести свою эмоцию;
- произнести «охлаждающие» слова: «Спокойствие! Только спокойствие!»
- попрыгать;
- попросить поддержку у взрослого.

«Ловушка гнева»

Существует уникальный инструмент по совладанию с эмоцией гнева — это ловушка гнева. Можно воспользоваться ей, когда трудно справиться со своей злостью.



«Мешочек гнева»

Технически: берёте надувной шарик, насыпаете в него через воронку крупу (лучше перловую или рис) и завязываете шарик узлом. Получается мешочек, который можно поместить в ладонку. Когда чувствуете лёгкий гнев или раздражение — мнёте мешочек в руке, если сильнее — можно бросить об пол или стену (где нет бьющихся предметов), вложив всю силу гнева в удар с резким выдохом: Ха!

Обсуждение

Когда ребенок почувствовал, что его эмоцию признали, дали возможность "отделить" эмоцию от себя, сняли напряжение экспресс-методами, поймали гнев в ловушку и, возможно, даже развеселили на этапе **"Перевода ребенка в другую эмоциональную среду"**, то наступает последний, 7 этап — обсуждение.

В этот момент ребенок уже спокоен и готов трезво оценить ситуацию. Поговорите с ним о его чувствах, эмоциях, а также придумайте вместе все возможные варианты выхода из подобных ситуаций — как еще можно среагировать, если такое повторится?

Истерики: произвольные и непроизвольные. Что делать?

В воспитании важно держать баланс и, конечно, любить ребенка и уважать, учить его так же относиться к окружающим. Держать границы и не допускать крайностей: от вседозволенности до жестокого обращения. Если мы, взрослые, не так сильно улавливаем оттенки, то ребенок очень остро ощущает перегиб в одну или другую сторону.

Истерики: произвольные и непроизвольные

Произвольные истерики. Когда ребёнок выбирает истерику, как способ добиться своего, проверяет границы дозволенного. Тогда важно дать ему понять, что таким способом он не достигнет цели. Если однажды ребенок добился своего путем такой истерики, он возьмет это на вооружение, и будет манипулировать родителями все чаще и чаще.

Что делать? Предоставить ребёнку право выбора. Спокойно объяснить, что вам не нравится такое его поведение, предупредить о возможном наказании (например, лишении возможности посмотреть мультики или пойти в парк), а потом, если малыш не успокоился, осуществить наказание. Таким образом, у ребенка есть выбор — кричать дальше и лишиться чего-то приятного или взять себя в руки и разрешить конфликт миром. Физически в этой ситуации наказывать нельзя! Это сделает малыша еще более агрессивным. Убедившись в неэффективности истерики как инструмента для получения личной выгоды, ребенок постепенно перестанет капризничать.

Непроизвольные истерики. Ребёнок не в состоянии контролировать свое поведение и свое тело из-за резкого выброса гормонов стресса. Уговаривать в этой ситуации бесполезно, так как ребенок попросту вас не слышит.

Что делать? Успокоить, дать тактильный контакт (обнять, погладить по голове), отвлечь.

Кризис семи лет — это второй ощутимый возрастной кризис в жизни человека. В 7 лет ребенок переходит от младшего возраста к школьному. Он болезненно воспринимает крутые перемены в жизни (необходимость учиться, соблюдать распорядок дня). Истерики в этом возрасте спонтанны. Бороться с ними нужно вместе со взрослыми, осваивая такое понятие как «сотрудничество».

В 8 и 9 лет истерики случаются редко, обычно они связаны со сложностями в межличностном общении ребенка. Если у него с трудом складываются отношения со сверстниками и нет уверенности в собственных силах, истерики протекают в форме долгого или систематического плача. Установите причину и действуйте. Помогите чаду поверить в себя.

Истерика в возрасте 9 и 10 лет — скорее исключение из правил. Связана она, как правило, с переходным периодом — ваш ребенок становится подростком. Он может довольно агрессивно скандалить, драться с ровесниками или подолгу плакать. В этом возрасте истерика всегда произвольная, преднамеренная и нередко связана с недостатком любви, в том числе к себе самому.

Ну и самое главное – это принятие ребенка в любом его состоянии, внимание к нему. 80% всех истерик и агрессивных выпадов происходят по причине недостаточного внимания.

Только любовь мамы и ее поддержка могут помочь ребенку не бояться своих эмоций, научиться выражать их свободно, а главное – корректно, не обижая себя и окружающих людей.