1. Для начала необходимо остановить приступ гнева. Для этого нужно крепко обнять малыша. Причем именно обнять, а не схватить или скрутить. В Ваших действиях не должно быть ответной агрессии.
2. Затем нужен зрительный контакт. Вы должны посмотреть малышу прямо в глаза, если это возможно. Не разрывая совсем телесный контакт, необходимо в зависимости от возраста, правильно подобрать фразу, чтобы успокоить малыша. Например, для совсем маленьких: «Тебе плохо, успокойся!». Для тех, кто постарше необходимо обозначить чувство, которое испытывает малыш и причину: «Тебе обидно, что нужно собирать игрушки, а тебе еще хочется поиграть». Или: «Ты сейчас на меня очень злишься, так, как я веду тебя в детский сад. А тебе совсем не хочется туда идти». Если вам больно от укуса или удара. Стоит сказать о своем чувстве так: «Мне больно! Я очень злюсь, когда меня кусают».
3. Как бы Вам не хотелось сорваться на привычное поведение и наказать или накричать. Или хотя бы строго скомандовать: «нельзя!» или «прекрати сейчас же!» - этого делать не стоит. Поймите, малыш в такой момент испытывает очень сильную злость. И он, скорее всего, еще не способен осознавать последствия своих действий. Кроме того, когда любому человеку в момент злости приказывают или наказывают его, это еще больше провоцирует накал страстей. Поэтому Вы своими действиями лишь усугубите вспышку гнева, а не ликвидируете ее. Можно таким образом добиться прекращения атаки, но эмоция останется и будет все равно искать выход.
4. Фразу, с которой вы начнете свое обращение к ребенку, нужно строить обязательно в утвердительной форме и обязательно с обозначением эмоционального состояния малыша. Это необходимо для того, чтобы дать ему понять, что Вы понимаете его чувство. Ведь фактически атака устраивается с целью продемонстрировать свое чувство. А если Вы его поняли и обозначили, то цель достигнута и дальнейшее продолжение становится бессмысленным. И ваш тон не должен быть приказным, поучающим или повелевающим. Интонация должна быть по возможности нейтральной.
5. Если вам поведение ребенка причинило боль, то говорить об этом стоит именно с позиции «Я – высказывания». Это такое предложение, где используется только местоимение «Я», «мне», «меня», но нет места для «ты», тебя, твое». А действие малыша лучше сформулировать безлично. То есть не: «Не кусайся, сколько раз тебе говорить!», а «мне не нравиться, когда меня бьют». Не «меня раздражает. Когда ты кусаешься, не делай так!», а «Я очень недовольна, когда дети кусаются». Казалось бы, несущественное изменение несет в себе более глубокий смысл. В нем не содержится обвинение, которое неизбежно есть в «Ты-высказываниях». А «Я - сообщения» приводят к тому, что ребенок не начинает обороняться и защищаться от нападок. Что еще более способствует «остыванию» и уходу эмоции. Воспитание о том, что так себя вести не стоит, необходимо проводить после случившегося, когда эмоции уже схлынули. Тогда малыш будет способен вас услышать. В момент атаки это делать бессмысленно.
6. Регулярная профилактика таких атак. В связи с тем, что гнев является естественной эмоцией, которая возникает даже у самых спокойных детей, пока малыш не научился выражать свое недовольство спокойно, стоит проводить специальные игры. Их условно можно обозначить как «гневно-профилактические», поскольку основная их цель – это моделирование телесного и звукового проявление гнева. Они позволяют в игровой форме снять тот эмоциональный накал, который мог скопиться у Вашего малыша.
7. Примеры таких игр: для драчунов подойдут игры, где необходимо делать движения, которые совпадают с реальными ударами. Драка воздушными шариками или подушками. Игра на профилактику вербальной агрессии. Смысл игры: обзывать друг друга безобидными словами, например: «А ты – шнурки!», «А ты – чашка!». В сочетании с предыдущей игрой, очередная «обзывалка» совпадает с атакой воздушным шаром. Выбивание ковра теннисной ракеткой с ритуальным изгнанием оттуда микробов, сопровождающееся криком Воинов.

Разрывание на мелкие кусочки бумаги на скорость, а затем бросание этими кусочками друг в друга. Пинание или бросание мяча. Необходимо найти такое пространство, где малыш смог бы бросать мяч безопасно для окружающих, не ограничивая себя в движениях. Для «зубастиков» подойдут игры. Где есть проявление гнева с использованием зубов. Игры в зоопарк со скалящимися и рычащими животными. Необходимо показать, как злятся тигры, львы, волки, медведи и др. Обязательно с ревом и оскалом. Купить длинный багетный батон и играть, кто больше откусит от него кусочков. Съеденные кусочки не считаются. Для совсем маленьких малышей можно использовать детские прорезыватели для зубов, которые малыш имел бы возможность кусать.

Помните, что все игры необходимо проводить вместе с малышом, принимая в них активное участие. Самое лучшее время для них – когда попытки действительно проявить свой гнев еще нет.

Юшковская Т.В.  
педагог-психолог ЦКРОиР

Государственное учреждение образования «Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Ошмянского района»



**Как бороться с агрессией у ребенка?**

**Ошмяны**