

Устраняем вспышки агрессии у ребенка

Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой. К сожалению, многие родители пока еще и сами не умеют управлять собственными эмоциями. Следствием этого будет то, что их дети вряд ли когда-либо в процессе воспитания усвоят навык адекватного выражения агрессии.

* Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно. Слушайте своего ребенка. Проводите вместе с ним как можно больше времени. Делитесь с ним своим опытом. Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах. Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.

* Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия. Отложите или отмените совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно). Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.

* Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии. Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» или «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».

* Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев. Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.

* Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией.

* К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям. Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т. д.), проиграйте ситуацию заранее или проговорите ее. Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т. п.

Для того чтобы устранить нежелательные вспышки агрессии у ребенка, родителям стоит уделять больше внимания своим детям, стремиться к установлению теплых отношений с ними, а на определенных этапах развития сына или дочери проявлять твердость и решительность.