

Советы психолога родителям « Как помочь агрессивным детям?»



Критерии агрессивности:

1. Часто теряет контроль над собой
2. Часто спорит, ругается с взрослыми
3. Часто отказывается выполнять правила
4. Часто специально раздражает людей
5. Часто винит других в своих ошибках
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо
7. Часто завистлив, мстителен
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его

I этап: Работа с гневом. Способы выражения (выплескивания)

злости: Громко спеть любимую песню. Пометать дробы в мишень
Попрыгать на одной ноге
Использовать стаканчик для криков, высказать все свои отрицательные эмоции
Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом. Пускать мыльные пузыри
Устроить бой с боксерской грушей или подушкой. Пробежать по коридору школы. Полить цветы Быстрыми движениями руки стереть с доски. Забить несколько гвоздей в мягкое бревно. Погоняться за кошкой (собакой).
Пробежать несколько кругов вокруг дома. Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик). Поиграть в настольный футбол (баскетбол, хоккей)
Постирать белье Отжаться от пола максимальное количество раз или заняться другими физическими упражнениями. Сломать несколько ненужных игрушек. Устроить соревнование «Кто громче крикнет. Кто выше прыгнет. Кто быстрее пробежит» Стучать карандашом по парте. Скомкать или помять несколько листов бумаги, а затем их выбросить. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем замалевать его. Слепить из бумаги фигуру обидчика и сломать ее. Помыть посуду Принять прохладный душ. Послушать музыку

II этап: Обучение навыкам контроля, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева. Один из способов контроля своих эмоций – игра «Камушек в ботинке»

III этап: Формирование способности к доверию, сочувствию, сопереживанию «Золотые» правила воспитания: Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия. Не давайте своему ребёнку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд. Не ставьте своему ребёнку каких бы то не было условий. Будьте тактичны в проявлении воздействия на ребёнка. Не наказывайте своего ребёнка за то, что позволяете делать себе. Не изменяйте своим требованиям по отношению к ребёнку в угоду чему – либо. Не шантажируйте ребёнка своими отношениями друг с другом. Не бойтесь поделиться с ребёнком своими чувствами и слабостями. Не ставьте свои отношения с собственным ребёнком в зависимость от его учебных успехов.

**Помните, что ребёнок – это воплощённая возможность!
Воспользуйтесь ею так, чтобы она была реализована в полной мере.**