

### **«Воспитывая детей, начинайте с себя»**

Многие родители, которые обращаются ко мне, как специалисту, жалуются на агрессивное поведение детей (он кусается, щипается, кричит, бьет сверстников и взрослых и т.д.). Родители часто просят, Вы сделайте с ребенком что-нибудь, чтобы он изменился и так себя не вел дома и особенно в образовательном учреждении (школе или детском саду). **Первый вопрос**, который задается родителям, а вы как ведете себя дома в общении с ребенком?

Мамы и папы удивляются и говорят : - «У нас все хорошо», но причины агрессивности почти всегда внешние: семейное неблагополучие, лишение чего-то желаемого. Разница между желаемым и возможным. И только приняв, взрослые понимают, что ребенок ни в чем не виноват, и если его не будут обижать, то он будет доброжелателен в общении. Поэтому, воспитывая детей, нужно начинать с себя и менять в первую очередь свой образ жизни и свои привычки.

**Агрессивный ребенок** – это несчастный ребенок. Он сам страдает от своего гнева. Гнев, как и страх, и другие эмоции, выполняет функции адаптации человека к окружающей среде. Гнев, как у животных, так и у человека, направлен на устранение преград. Препятствий для достижения цели, отдыха получения приятных впечатлений. Поэтому не каждое проявление агрессии может считаться нарушением. Гнев – ситуативная реакция, и необходима она, пока продолжается опасная для человека ситуация. Если же гнев становится надситуативным, постоянным переживанием, то это не может считаться нормальным. Длительное действие стрессора в норме ведет к адаптации к нему, тогда как появление в этом случае агрессивности, высокой тревожности, страхов и других невротических симптомов считается нарушением системы саморегуляции. А в дальнейшем все может выливаться в соматические заболевания, которые придется лечить очень долго.

**Любое нарушение берет свое начало из конкретной ситуации. Условиями «перерастания» реакции гнева в нарушение являются:**

- постоянное агрессивное поведение родителей, которым подражает ребенок и «заражает» их агрессивностью;
- проявления нелюбви к ребенку, формирование у него ощущений незащитности и враждебности окружающего мира;
- длительные и часто травмирующие ситуации;
- унижения, оскорбления со стороны взрослых.

-«Так с чего же нам начинать и что делать?» спрашивают родители меня. Важно понять для себя, что Вы хотите изменить свое поведение, если родитель сможет воспитать себя, то и поведение ребенка изменится как по взмаху волшебной палочки. Дети редко слушаются своих родителей, но копируют всегда просто замечательно.

**Предлагаем родителям несколько правил, которые подскажут, как вести себя с ребенком:**

- Необходимо понять, что агрессивный ребенок нуждается в понимании и сочувствии, так как агрессивность – это негативные переживания, которые находят неправильный выход в драках, толкании и так далее.
- Помогите ребенку переключить негативные чувства на позитивные.
- Поговорите с ребенком, дайте ему возможность выговориться и тем самым недовольство
- душе в слова. Избегайте непрерывных одергиваний и запретов- «прекрати», «не смей».
- Помогите ребенку найти выход из трудной ситуации.
- Регулярно играйте и занимайтесь с ребенком для снятия напряжения.
- Не фиксируйте внимание ребенка на трудностях.
- Укрепляйте веру ребенка в вашей любви.
- Постарайтесь сами избавиться от тревоги и не проявляйте агрессии по отношению к ребенку, он может ответить вам тем же.

**Для того, чтобы эти правила работали, хотим дать несколько советов, о том, как вести себя, не вызывая приступов гнева и агрессии у ребенка.**

1. наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно, то есть:

- 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, но и уделяйте свое внимание каждому индивидуально.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия, то есть:

- отмените или отложите беседу или дело с ребенком (если это, конечно, возможно);
- старайтесь не контактировать с ребенком в минуты раздражения.

3. если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии, то есть:

- говорите детям 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». Соблюдая данные правила вы научитесь правильно вести себя в трудной ситуации и поможете своему ребенку избавиться от гнева и агрессии.

