

Боремся с детской агрессией с помощью спорта

Как бороться с детской агрессией — вопрос очень распространенный и сложный. Видов и типов агрессии существует множество, как и методов, которые применяются для борьбы с агрессивным поведением.

Спорт — один из наиболее эффективных средств по преодолению агрессии, о чем свидетельствуют сотни исследований и научных работ.

Портрет агрессивного ребенка

В разном возрасте детская агрессия проявляется по-разному, но важно понимать, что это всегда имитация поведения взрослых. Выражается агрессивное поведение в следующих формах:

- В возрасте 4-6 лет дети начинают «переносить» агрессию с сильных взрослых на более слабых существ: других детей и животных. Такое поведение необходимо сразу пресекать. Еще один вариант переноса — сублимация через творчество или физическую активность. Именно на этом этапе ребенка рекомендуется отдать в спортивную секцию, которая направит энергию и агрессию в конструктивное русло.

- В более старшем возрасте (9-11 лет) дети окончательно отстраняются от родителей: перестают их копировать и выстраивают собственную линию поведения. Ее скорректировать уже труднее, поэтому правильную работу с агрессией лучше начинать в дошкольном возрасте.

Причины

Говоря о конкретных причинах проявления детской агрессии, можно выделить следующие:

- Желание подчеркнуть собственное превосходство путем унижения/принижения другого человека.
- Стремление к главенствующей роли (быть главным, быть самым важным).
- Месть.
- Защита.
- Стремление привлечь внимание окружающих.
- Стремление получить желаемое.

Как бороться

Справиться с агрессией у детей не так сложно, как кажется. Есть достаточно много методов и способов.

1. Бесконечная и безусловная любовь. Ребенок должен ежедневно и ежеминутно чувствовать, что вы его любите несмотря ни на что. Ни в коем случае не следует шантажировать ребенка «Если будешь так делать — я тебя разлюблю» — это не решит проблему, а только нанесет вред.

2. Общение. Разговаривайте, спрашивайте, интересуйтесь делами ребенка, его поступками и мыслями. Не забывайте рассказывать и о себе — например, если вы не настроены на беседу, то скажите ребенку правду: вы устали, у вас болит голова, у вас плохое настроение... Ребенок должен знать, почему в данный момент вы не хотите общаться, и должен понимать, что он в этом не виноват.

3. Наказание. Наказание со стороны родителя — адекватная мера противостояния агрессии детей. Но нужно помнить о том, что наказания должны зависеть не от вашего настроения.

4. Поощрение хороших поступков. Ребенка необходимо хвалить. За любой, даже самый пустяковый (на ваш взгляд) поступок, ребенок должен получить искреннюю и достаточную порцию похвалы.

5. Обоснованные запреты. Всё, что вы запрещаете ребенку, должно иметь под собой прочное основание. Нельзя запрещать что-либо делать потому что «Я твоя мама!» или «Я так сказал!». Любой запрет должен быть объяснен ребенку в понятной для него форме.

6. Контроль над собой. Если вы склонны нервничать, переживать, ругаться, демонстрировать свой гнев — неудивительно, что ребенок будет делать то же самое.

7. Установление правил. Пример: поход в парк развлечений. Перед тем, как отправиться развлекаться, нужно заранее объяснить ребенку правила, по которым вы будете отдыхать. Так, он покатается на трех аттракционах (если будет хорошо себя вести — на четырех), он съест одну сахарную вату, ему купят один воздушный шарик.

Заключение

Обратите внимание: все вышеперечисленные пункты могут и должны работать в комплексе. Действие только одного какого-либо правила вряд ли приведет к успеху в борьбе с детской агрессией. А вот самоконтроль, установление правил, любовь и, конечно же, спорт — ключ к успеху!

И еще: помните, что проявление негативных эмоций — абсолютно нормальная часть эмоционального существования человека. Если ваш ребенок иногда злится, испытывает гнев, обижается, реагирует отрицательно на раздражители, вас можно поздравить — у вас здоровый нормальный ребенок!