

АГРЕССИВНЫЕ ДЕТИ

Признаки: Физическая агрессия (действия против кого-то), раздражение, вспыльчивость, словесная агрессия, косвенная агрессия (сплетни, злые шутки) и т.п.

Причины агрессивного поведения:

1. Слишком суровое воспитание.
2. Попустительство.
3. Формирование агрессивного стиля поведения по подражанию родителям или героям кинофильмов.

Выражение гнева в приемлемой форме:

1. Прямо заявить человеку о своих чувствах, при этом давая выход своим отрицательным эмоциям.
2. Вымещать гнев на неодушевленных предметах (бить подушку, мягкую игрушку, кидать мяч и т.п.)
3. Вежливое обращение и стремление найти конструктивное решение.

Пять рецептов избавления от гнева

Рецепт	Содержание	Пути выполнения
№1	Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно.	<ol style="list-style-type: none">1. Слушайте своего ребенка2. Проводите с ним как можно больше времени.3. Делитесь с ним своим опытом.4. Рассказывайте о своем детстве, своих ошибках и успехах.5. Если в семье несколько детей, то постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и отдельно с каждым.
№ 2	Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь в состоянии стресса и вас легко вывести из равновесия.	<ol style="list-style-type: none">1. Отмените, если это возможно, все совместные с ребенком дела2. Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.
№3	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии.	Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: «Я очень расстроена и хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате».
№4	В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное.	<ol style="list-style-type: none">1. Примите теплую ванну или душ.2. Выпейте чаю.3. Позвоните друзьям.4. Расслабьтесь, лежа на диване5. Послушайте любимую музыку.
№5	Старайтесь предвидеть возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.	<ol style="list-style-type: none">1. Не давайте ребенку те предметы, которыми вы очень дорожите.2. Не позволяйте выводить себя из равновесия.

