**Как изменить агрессивное поведение ребёнка?**

Матвеева И.Б., корреспондент

Спектр выражения эмоций и чувств детей дошкольного возраста ещё далёк от разнообразия взрослых. Нередко они просто не знают иных способов проявления досады, недовольства, обиды или раздражения, поэтому выбирают грубость или агрессию. Ни объяснения, ни нотации, ни наказания преодолеть сложившиеся модели поведения не помогут. В лучшем случае ребёнок перенаправит вербальную и физическую агрессию на окружающих. А в худшем это станет нормой по отношению к родителям и будет только усиливаться.

Для изменения подобного поведения ребёнка нужно прежде всего выяснить основную причину. Это может быть результатом недостатка внимания со стороны значимых взрослых, чрезмерного контроля и запретов, стресса, пережитого ребёнком, постоянного напряжения в семье, примера взрослых, ревности, усталости или любопытства, скуки, даже устоявшейся привычки общения (в этом случае он будет вести себя так не только со взрослыми), проявлением потребности в защите собственных границ и самостоятельности.

В зависимости от причины родителям и стоит выбирать стратегию поведения:

* больше времени проводить с ребёнком;
* снизить чрезмерную опеку, уменьшить число запретов и предоставить больше самостоятельности;
* прекратить или хотя бы минимизировать воздействие стрессового фактора и источника напряжения в семье, изменить агрессивное поведение значимых взрослых и показывать положительный личный пример;
* ограничить просмотр мультфильмов, фильмов, игр агрессивного содержания;
* наладить режим и разнообразить досуг ребёнка;
* менять привычку агрессивного поведения на безобидные формы выплёскивания негативных эмоций; демонстрировать своё неприятие таких действий; объяснять, что испытываете боль, и сразу прекращать игры и взаимодействие в случае проявления агрессии. Однако если ребёнок расстраивается и начинает плакать – важно присесть с ним рядом, успокоить и обсудить чувства обеих сторон.

В любом случае от родителей потребуется спокойствие и участие, а также показ ребёнку адекватных способов проявления собственных эмоций. Оптимально проговорить с ним фразы, которые он сможет использовать для этого. Отлично подойдут: «Мне не нравится, что…» или «Мне неприятно, потому что…», «Я зол», «Я обиделся». Также важно предоставить ребёнку приемлемые способы выплеска физической агрессии, например с помощью детской боксёрской груши или большой мягкой игрушки. Хвалите его за изменение поведения. И помните, что взрослые сами должны демонстрировать пользу описанных приёмов: говорить о своих чувствах, выплёскивать физическую агрессию в социально допустимых формах. Иначе ребёнок может просто не принять их. И самым мощным оружием родителей всегда остаются любовь и забота.

По материалам журнала «Дошкольное воспитание», №9-2019 г., стр.47-48.