

Как да се държим с агресивното дете - 5 правила

Като предупреждение за агресивно поведение съществува широк спектър от възможности. Разработени са специални Правила за възрастните за работа с агресивното поведение на децата. Тези правила позволяват в конфликтна ситуация с деца и подрастващи, да бъде обезпечено позитивното разрешение на конфликта и да се изградят партньорски отношения.

Правило 1. Игнорирайте незначителната агресия.

Когато агресията на детето не е опасна и е обяснима, целесъобразно е възрастният да реагира на поведението на детето по следния начин:

- просто „не забелязвайте“ реакцията на детето;
- изразявайте разбиране към чувствата на детето: „Разбирам, че ти е обидно“ ;
- насочете вниманието на детето в друга посока, предложете му да изпълни някаква задача, различна игра;
- отнесете се позитивно към поведението му – „Ядосан си, защото аз съм уморен“.

Коментари. – Установено е, че при всички хора се натрупва агресия и затова, възрастният виждайки и разбирайки ситуацията, може просто да изслуша детето и да се постарее да го ангажира с нещо различно. Вниманието на възрастния е важна необходимост за детето. Често, именно недостатъчното внимание предизвиква агресивното поведение. Игнорирането на агресията е мощен способ за промяна на нежеланото поведение.

Правило 2. Акцентирайте вниманието на постъпките, не на личността на детето.

В момент на агресия опишете поведението на детето с помощта на следните словесни варианти:

- „Ти се държиш агресивно“ - констатация ;
- „Ядосан ли си?“ – констатиращ въпрос;
- „Ти искаш да ме обидиш?“, „Сила ли ми демонстрираш ?“ – разкриване на мотивите на агресора;
- „Не ми харесва, когато разговарят с мен с такъв тон“, „Силните крясъци ме напрягат“ - разкриване на собствени чувства по отношение на нежеланото поведение;
- „Нарушаваш правилата за поведение“ – напомняне за правилата.

Коментари. – Изговаряйки всичко изброено до сега, възрастният трябва да запази спокойствие, доброжелателност и твърдост. Акцентирайте само върху постъпките, за да не прозвучи обвинително тона на гласа ви. В никакъв случай не споменавайте аналогично поведение в миналото. След като детето се успокои е необходимо да обсъдите с него поведението му и да обясните защо постъпката му е неприемлива. Акцентирайте само върху това, че агресията вреди най-много на него, а не на околните. Помислете заедно какво поведение в дадения случай би било най-приемливо.

Правило 3. Контролирайте собствените си негативни емоции.

Демонстрирайки своята агресия, детето проявява негативни емоции – раздразнение, гняв, възмущение, страх, беспомощност. При общуване с агресивно настроено дете, същите емоции могат да възникнат и у възрастния. Възрастният е длъжен да може да се съдържа.

Контролирайте се, демонстрирайте положителен пример в общуването с агресивното дете и запазете партньорско отношение, необходимо за по-нататъчното сътрудничество.

Постарайте се:

- да не повишавате глас, не крещете, не заплашвайте;
- не демонстрирайте своята власт: „Ще стане така, както аз кажа.“;
- не заставайте в агресивни пози и не ползвайте агресивни жестова (стиснати челюсти, стиснати юмруци и насочен палец);
- не се надсмивайте на детето, не го дразнете и не го унижавайте;
- не оценявайте личността на детето или на приятелите му;
- не използвайте физическа сила, не заплашвайте;
- не четете лекции, проповеди;
- не се оправдавайте, не се опитвайте да се защитите или да подкупите детето.

Коментари. Най-често агресивното поведение на детето е свързано с желанието да предизвика

гняв у възрастния и така показва своята слабост. Когато възрастният се остави на манипулацията, той губи своя авторитет в очите на детето и възможността да установи партньорски отношения. Възрастният е длъжен да положи усилие за да снижи напрежението и агресията.

Правило 4. Запазете положителната репутация на детето.

Децата, както и някои възрастни, доста трудно признават своята неправота. Публичното обсъждане може да го нарани много болезнено и по правило да подсили агресивното поведение в бъдеще. За да запазите положителната репутация на детето, използвайте изброените варианти на поведение с тях:

- „Вероятно не се чувстваш добре.“, „Ти не си искал да го обидиш.“ – публично минимализирайте вината на детето:

- позволете му да изпълни вашите изисквания частично, по свой начин;
- предложете на детето договор с взаимни отстъпки;

Коментари. Докато настоявате за пълно подчинение, провокирате нов взрив на агресия. Когато позволявате на детето да се подчини по свой начин, инцидентът ще се изчерпа съвсем скоро.

Правило 5. Демонстрирайте неагресивно поведение.

В резултат от конфликта, двете страни губят контрол. Вие сте длъжни да помните, че колкото е по-малка възрастта на детето, толкова по-доброжелателно трябва да бъде вашето поведение в отговор на агресията. Поведението на възрастния трябва да бъде противоположно на лошото поведение на детето. За целта можете да използвате следните похвати:

- задържайте на пауза (изслушвайте мълчаливо);
- тайм-аут (дайте възможност на детето да се успокои в самота);
- внушавайте спокойствие с жестове и мимики;
- шегувайте се ("Те сега изглеждаш като Шварценегер, Покахонтас").

Коментари. Децата бързо преминават в неагресивна форма на поведение, Главното условие е – искреността на възрастния и съответствието на тона на гласа му, жестовете, мимиките, пантомимиката на изказаните мисли. В начален стадий на агресивно поведение /първи незначителни признаци/ най-подходящо е да използвате следните методи за противодействие на агресията:

- игнориране;
- пренасочване на вниманието;
- "елегантен изход".

Елегантен изход – това е дипломатична маневра, позволяваща на всички участници спокойно да излязат от конфликтната ситуация. Всяка оригинална и нестандартна реакция на възрастния спрямо агресивното поведение на детето помага да се уреди благоприятно проблемната ситуация, вместо заплахи и физически мерки.

Вниманието на детето може да се пренасочи към игра. Играта е най-добрият способ за весело и занимателно прекарване на времето и за снижаване на емоционалното напрежение, тревога и страх. Замяната на агресия с игра повишава увереността в себе си, развива позитивната самооценка, укрепва емоционалната сфера на детето.