



## АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА:

практичні поради  
та підказки



**АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА - ЦЕ ФАЗА, ЯКУ ПРОХОДИТЬ БАГАТО ДІТЕЙ, ПОКИ НЕ НАВЧАТЬСЯ СЕБЕ КОНТРОЛЮВАТИ.**



У віці двох-трьох років дитина може вкусити або вдарити, щоб висловити розчарування, самоствердитися, захистити свою іграшку. Більш вищі навички мислення дитини все ще знаходяться на стадії розвитку, тому дитина не в змозі протистояти примітивним імпульсам. Однак така поведінка не може не турбувати найрідніших. Батьки завжди відчують провину за дії свого малюка і цілком обґрунтовано побоюються, що ніхто не захоче дружити з "забіякою".

Розуміючи, що стоїть за такою фізичною агресією, і знаючи, як на неї правильно реагувати, ви зможете навчити свою дитину опанувати різні способи керування гнівом, не виплескуючи його на інших.

**Поставте себе на місце дитини.**

Як би ви відреагували, якби інший дорослий схопив одну з ваших найцінніших речей? Тоді вам буде простіше зрозуміти, як важко малюкові, який все ще покладається на свої інстинкти, не помститися загарбникові, який посягає на його речі.

**Приділіть більше уваги жертві, а не агресору.**

Пошкодуйте постраждалого, запитайте, чи все у нього в порядку. Це продемонструє вашому малюку, що якщо він битиметься чи кусатиметься, то увага дістанеться не йому.



**Слідкуйте за своєю поведінкою.**

Дитина розлючена. Тому замість того, щоб кричати, підвищуючи рівень стресу, відведіть малюка вбік, подивіться йому в очі і скажіть: «Так не піде. Сердитись можна. Битися не можна».

**Заохочуйте дитину використовувати мислення.**

Після того як конфлікт згасне, попросіть малюка розповісти, що він міг би зробити по-іншому. Це допоможе запустити його раціональні розумові процеси, критичне мислення, розвине навички долаання імпульсивної поведінки.



**Подумайте, чи достатньо уваги ви приділяєте дитині.**

Дітям важливо, щоб батьки помічали їх. Якщо малюк вважає, що батьки не звертають на нього уваги, то може вдаватися до крайніх методів - агресивних проявів. І бійки гарантовані.

**Заохочуйте доброзичливу поведінку.**

Візьміть за звичку вголос висловлювати надії на те, що дуже скоро малюк стане краще поводитися, буде добрим та доброзичливим. Тоді дитині буде простіше зрозуміти, що саме такої поведінки ви від неї чекаєте.





### Шукайте інші причини.

Можливо, дитина голодна, перезбуджена, втомилася, з'їла забагато солодкого. Забезпечте повсякденний догляд, правильне харчування та пропорційні навантаження, щоб виключити фізіологічні причини подібних спалахів.

### Пропонуйте альтернативу.

Підкажіть, як можна було по-іншому вийти із ситуації. Запропонуйте наступного разу, коли дитина помітить, що в голові з'являться думки, зробити кілька глибоких вдихів, знайти слова, щоб сказати, чому він засмучений, звернутися до дорослого або піти пограти з кимось іншим.



## ПІДКАЗКИ за віком



### 2 - 3 роки

Підкажіть дитині, що інші не вміють читати її думки. Маленькі діти ще вміють висловлювати емоції словами. Говоріть про це малюкові і йому стане простіше зрозуміти, що йому подобається чи не подобається. Дуже корисними є тривалі прогулянки та фізична активність, адже невитрачена енергія також може стати причиною прояву агресії.

### 4 - 5 років

Якщо дитина б'ється, то заведіть «похвальну» таблицю і винагороджуйте її в ті дні, коли дитина використовує свої руки для того, щоб допомогти комусь, а не нашкодити. Використовуйте рольові ігри. У них можна опрацювати конфліктні ситуації та показувати дитині, як знаходити вихід без застосування фізичної сили.

### 6 - 7 років

Додаткова допомога. Якщо у цьому віці дитина ще виявляє агресію, поспостерігайте за нею, коли вона спілкується з іншими дітьми. Можливо, йому потрібні додаткові поради, як поводитися в суспільстві або допомога психолога.