

## Драчливость. Четыре ступени к избавлению от драчливости



### СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

#### Коротко о главном

Дети, прибегающие к дракам, не знают, как поступить иначе, когда огорчены или разозлены. Поэтому научите ребенка положительной альтернативной реакции.

Большинство детей время от времени дерутся. Возможно, драка — это единственное известное им средство взять ситуацию под свой контроль.

Безусловно, злость и огорчение — нормальные чувства, однако выражать их дракой — ненормально. Это очень быстро становится привычкой, от которой крайне трудно избавиться. Исследования показывают, что из драчливых детей очень часто вырастают хулиганы, люди, дурно ведущие себя в семье, или жестокие родители. Остановите подобное поведение немедленно.

### Четыре ступени к избавлению от драчливости

Воспользуйтесь следующими шагами как руководством, чтобы искоренить драчливость в ребенке.

#### Ступень 1. Введите правило абсолютной нетерпимости к дракам

Выберите время, чтобы спокойно поговорить о своем беспокойстве по поводу драк. Говорите серьезно и твердо, чтобы ребенок понял, что вам не нравится его поведение, и объясните, почему вы этого не одобряете. Если ребенок постарше, обсудите с ним возможные серьезные последствия такого поведения: телесные повреждения участников драки, неприятности, временное исключение из школы, плохая репутация, потеря друзей. Постарайтесь терпеливо выслушать объяснения ребенка по поводу мотивов такого поведения. Не осуждайте, а просто выслушайте. Возможно, вы услышите о причинах, о которых не знали. Предложите помощь в разрешении серьезных проблем. Затем заявите о недопустимости драк и о штрафных санкциях, которые будут применяться, если он не прекратит драться: "Если я еще раз увижу, что ты бьешь сестру, ты перестанешь играть и отправишься на 15 минут в угол" (не будешь играть в компьютер, попрощаешься с мыслью о новом телефоне и т.д.)

#### Ступень 2. Научите ребенка приемлемым альтернативам

Сказанные ребенку слова, что драться нельзя, не подскажут ему, что же можно сделать вместо этого. Помогите ребенку найти подходящие средства, чтобы справиться со своими фрустрациями (*Фрустрация* (от лат. *frustratio* — обман, тщетное ожидание) — психическое состояние, вызываемое невозможностью удовлетворить некую потребность или желание. Состояние фрустрации сопровождается различными негативными переживаниями: раздражением, тревогой, разочарованием и т.д. — *Прим.ред.*), не прибегая к драке. Придумайте вместе несколько приемлемых решений - замен: "Давай подумаем, что можно предпринять вместо драки". Затем выберите какой-либо вариант и обучите ему

ребенка. Повторяйте его снова и снова, пока ребенок не научится. Вот несколько вариантов.

- *Разрядить свои эмоции на нейтральном объекте.* Раздробить кусок глины, бить по подушке или наносить удары по подвесной груше.
- *Использовать формулу "Я хочу, чтобы...".* Ребенок должен сказать, что он хочет от другого человека. Заявление должно быть направлено на возникшую проблему: "Ты взял мою игрушку, и я хочу, чтобы ты мне ее отдал". Обзывать и унижать недопустимо.
- *Выражать свои чувства.* Дети с ограниченными речевыми способностями могут сказать обидчику: "Я сержусь" или "Я очень и очень зол".
- *Уединиться и успокоиться.* Попросите ребенка помочь вам организовать ему место, где он может уединиться и успокоиться. Принесите туда несколько вещей, которые помогут ребенку вернуться в нормальное состояние, например книги, музыкальные диски, карандаши и бумагу, и поощряйте ребенка приходить туда, чтобы успокоиться.
- *Вовремя уйти.* Посоветуйте ребенку уходить каждый раз, когда он испытывает желание подраться. Это всегда безопаснее.

### **Ступень 3. Закрепляйте "мирное" поведение**

Один из самых простых способов изменить поведение ребенка — это поймать его на хорошем поведении. Однако большинство родителей меньше всего пользуются этим. Каждый раз, замечая, что ребенок справляется со сложной ситуацией спокойно, выражает огорчение, не затевая драки, и держит себя в руках, отметьте его поведение и дайте понять, как вы цените его старания: "Я заметила, что ты был очень зол, но отошел в сторону, чтобы успокоиться. Это хороший знак", "Ты словами объяснил другу, что ты не в себе. Очень хорошо!". Помните, что дети будут стремиться повторять поощряемое поведение. Это также одно из лучших средств сделать желаемые поступки привычкой.

### **Ступень 4. Применяйте штрафные санкции, если ребенок продолжает драться**

Итак, что вы предпримете, если ребенок продолжает драться? Остановитесь, глубоко вдохните и остыньте, прежде чем реагировать, а затем примените ранее оговоренные штрафные санкции. Не читайте нотаций и, самое главное, *не бейте своего агрессивного ребенка*, поскольку он может понять это так: "Ага! Взрослым можно драться, а детям нельзя!" Вместо этого твердо объявите: "Мы договорились, что драки непозволительны. Ты не будешь смотреть телевизор сегодня вечером". Ребенок должен послушаться. Если нет — штрафные санкции удваиваются.

Специалисты считают, что агрессивность — это приобретенное поведение. Где же ваш ребенок мог научиться агрессии? Подумайте о том, какой пример вы сами ему подаете. Насколько хорошо вы демонстрируете ребенку "спокойствие под обстрелом"? Как вы реагируете на стрессы и сложные жизненные обстоятельства, не проявляя агрессии? Как вы и ваш супруг (супруга) обычно реагируете на агрессивное поведение ребенка? Например, сохраняете ли вы спокойствие или кричите, критикуете, бранитесь, читаете нотации, шлепаете его? Может быть, именно ваша реакция порождает агрессию ребенка? Если это так, что вы предпримете, чтобы изменить свое поведение и подавать ребенку пример спокойствия?

