

Правило «Трех П – ППП» или что делать, если трёхлетний ребёнок проявляет агрессию к родителям

Прежде всего, стоит отметить, что в этом возрасте у детей обычно начинается кризис развития, который является совершенной нормой взросления и затрагивает большинство здоровых детей. Характерным является становление своего "Я", осознание своей личности. Частые проявления: истерики, проверка границ дозволенного, отрицание, нежелание подчиняться, ярая самостоятельность. Причины этих проявлений: отделение "Я" от родительского, потребность отстаивать свои границы. Об этих обстоятельствах следует помнить, формируя свою стратегию поведения в ситуациях агрессивной реакции ребёнка, такую стратегию можно назвать "Правило трех П - ППП" (так легче запомнить и при необходимости вспомнить):

Понять.

Агрессивное поведение обусловлено вовсе не желанием наказать, причинить зло, а фактическим отсутствием у ребёнка других известных ему моделей поведения для отстаивания своих границ, самовыражения. Кризис пройдёт, а характер ребёнка формируется здесь и сейчас, поэтому важно не реагировать жёстко, наказывать. Существуют другие способы реагирования и коррекции, о них речь пойдёт ниже.

Простить.

Не принимать близко к сердцу и не обижаться. Если ребёнок просит прощения, искренне прощать.

Поддержать.

Ребёнку приходится очень непросто в ситуации возрастного кризиса, и задача родителей - помочь преодолеть его безболезненно, без травматичного опыта.

Что конкретно можно предпринять

К мерам профилактики можно отнести:

- Постараться установить причину агрессии, событие, запускающее агрессивную реакцию.

- Купировать, по возможности, возникновение ситуаций, предсказуемо влекущих агрессивное поведение ребёнка.

- Регулярно поощрять нужное поведение: хвалить, упоминая, за что конкретно, одобрять вниманием, подойдёт, все, что угодно. Хоть доску завести и наклеивать или рисовать смайлики.

- Обеспечить активное времяпрепровождение, переключить поток энергии в "мирное русло". Прогулки, активные игры, катание на велосипеде/самокате и др.

- Учить выражать эмоции словами, воспитывать эмоциональный интеллект ребёнка.

В помощь книги по воспитанию эмоционального интеллекта, разъяснительные беседы.

- Советоваться и интересоваться мнением ребёнка. Позволить проявить самостоятельность в выполнении разнообразных простых поручений

Меры реагирования:

1. Не позволять ребёнку бить. Перехватить руку.
2. Спросить, что случилось. Попытаться выразить эмоции словами.
3. Объяснить, почему нельзя бить так, чтобы ребёнок не почувствовал себя плохим, но понял, что такое поведение неприемлемо. Например: я тебя люблю и хочу, чтобы ты был счастлив, а для этого мне нужно тебе рассказать, как правильно себя вести. Разговор будет эффективным только тогда, когда ребёнок будет способен услышать, в момент проявления агрессии такой разговор неуместен.
4. Давать адекватную и последовательную реакцию. Больно - всегда говорить об этом. Не допускать ситуаций, когда сегодня агрессивное поведение неприемлемо, а завтра поощряется тем или иным способом.
5. Не поощрять вниманием агрессивное поведение ребёнка. Негативная реакция родителей, крик - это тоже внимание, и оно может эффективно подкреплять такое поведение.