

É provável que, mais cedo ou mais tarde, a maioria dos pais terá que lidar com o comportamento agressivo de seus filhos. É um problema que afeta muitas crianças e deve ser configurado o mais rápido possível, pois o que começa como uma simples resposta agressiva a situações específicas pode se tornar um transtorno de comportamento a longo prazo.

É por isso que é essencial estar atento aos primeiros sinais de agressão do jovem para lhe oferecer ferramentas que estimulem seu autocontrole e o tratamento de suas emoções. Na infância, propomos algumas estratégias que podem ser muito eficazes na maioria dos casos.

5 formas de corrigir a agressão infantil.

Estratégias para evitar que seu filho se torne um filho agressivo:

1. Volte para a caixa ou o monstro de raiva

É uma técnica desenhada pela psicóloga Marina Martín, baseada na história das crianças "Vaya Rabieta", do escritor francês Mireille d'Allancé. Sua aplicação é muito simples: cada vez que seu filho se sente frustrado ou irritado, encorajá-lo a expressar sua raiva em um desenho livre. **É uma ferramenta que permitirá canalizar suas emoções negativas, aliviar frustração e raiva e relaxar as tensões acumuladas.** No final do desenho, peça-lhe que olhe para o fazer conhecer sua raiva, você também pode motivá-lo a nomear seu "monstro de raiva" e depois incinerá-lo para enrugando o papel e depositar-lo em uma caixa com tampa ou lixo para que o monstro nunca mais saia novamente.

2. Motivá-lo a praticar exercícios físicos

tremendos benefícios do exercício físico para o cérebro, especialmente quando se trata de atividades aeróbicas. Na verdade, tem sido mostrado que enquanto a criança brinca esporte, seu cérebro produz mais endorfinas, que fazem você se sentir melhor sobre si mesmo ao liberar a tensão e se sentir mais relaxado. **Esportes como natação, artes marciais e futebol ajuda a gerenciar melhor suas emoções, ganhar auto - controle e adiar raiva e agressão.** Além disso, eles são uma boa desculpa para o seu filho para aprender a interagir com outras crianças da sua idade e desenvolver suas habilidades de comunicação.

3. Mostre-lhe como o vulcão que vive dentro

É uma técnica muito útil para promover o autocontrole, especialmente em tempos de raiva e agressão. Para pôr em prática, peça-lhe que imagine seu interior como se fosse um vulcão que contenha toda a sua força e energia. Você pode explicar que, como a maioria dos vulcões, seu interior também pode entrar em erupção, varrendo tudo em seu caminho. Desta forma, **você estará ensinando-o a reconhecer os sinais de raiva e agressão, relacionando-os com lava quente e erupção, para que ele possa parar antes de chegar ao ponto de não retornar.** Uma vez que a criança é capaz de distinguir sua raiva e impulsividade, você pode ensinar-lhe algumas técnicas de

relaxamento, como pedir-lhe contar até 10 ou 20 ou respirar profundamente até ficar com raiva.

4. Controle seu comportamento com um semáforo

Este é um exercício muito simples com o qual você dá uma resposta à criança sobre seu comportamento para que eles possam refletir e controlar sua raiva e / ou agressão. Basicamente, a técnica é oferecer um sinal para alertá-lo quando estiver muito irritado ou prestes a se tornar agressivo. Para aplicá-lo, você precisará de um cartão de cores, que imite as luzes de um semáforo. **Você terá que explicar ao pequeno como funciona o semáforo e dizer-lhe que, a partir desse momento, você trabalhará como um semáforo em casa.** A luz verde é para indicar que você deve procurar uma maneira melhor de expressar o que você sente, a laranja para indicar que você deve refletir sobre o que você está sentindo eo vermelho para dizer que você pára porque a situação está fora de controle ou é prestes a perder o controle.

5. Dê o exemplo

A melhor maneira de ensinar uma criança a se auto controlar e regular sua agressividade é se tornar seu modelo. As crianças muitas vezes imitam os comportamentos dos adultos, especialmente seus pais, e se eles têm um bom padrão de autocontrole, eles certamente acabarão aplicando essas mesmas estratégias para gerenciar suas emoções e comportamentos. É por isso que **é importante que na frente do seu filho sempre tente manter a calma e, quando, por algum motivo, você perde os nervos, use uma técnica de relaxamento para recuperar o controle de suas emoções.** Também é uma boa ideia explicar por que você ficou bravo e reconhece seu erro.