

## Как справляться с детской агрессией?

### Рекомендации для родителей по взаимодействию с агрессивным ребенком.

Прежде чем понять, что делать с агрессивным поведением ребенка, попробуем разобраться с тем, что это такое – детская агрессия.

**Детская агрессия** – это способ реагирования ребенка на невозможность сделать то, что хочется, именно так, как хочется.

#### Источником детской агрессии могут быть:

- ограничения,
- индивидуальные особенности,
- подражание реакции взрослых,
- эмоции.

Из определения детской агрессии следует, что агрессия у ребенка возникает тогда, когда какая-то его **потребность не удовлетворяется**.

А происходит это по одной из четырех **причин**:

- 1) если его действия ограничили (к примеру, наказали или ввели систему запретов);
- 2) если он не может реагировать по-другому в силу своего темперамента;
- 3) если вокруг него все реагируют именно так;
- 4) если ребенок сильно разозлен (рассержен, в гневе).

Предлагается несколько способов, которые помогут Вам справляться с детской агрессией. Они позволят подготовиться к агрессивным выплескам заранее.

#### 1. Внимательно наблюдайте за ребенком.

Если вы начнете вспоминать особенности поведения вашего ребенка, то количество всего, что вы знаете о нем, вызовет у вас огромное удивление. Мы много мелочей знаем о своих детях, но редко эти знания используем, забываем чаще всего. А ведь эта информация очень полезна. Именно такие мелочи позволяют внимательным родителям заранее заметить, что ребенок устал – и предупредить всплеск агрессии от усталости. Или от голода. Или от накопленного раздражения.

Часто всплеск детской агрессивности происходит не внезапно, а по нарастающей. Сначала мелкий хнык, потом небольшой каприз, за этим следует пробный скандал. **Вы можете реагировать на слабые сигналы** – мелкий хнык – это сэкономит много нервов и вам, и ребенку. Потому что детское недовольство на начальном уровне проще отрегулировать, чем истерику в самом ее разгаре.



## **2. Признавайте право ребенка на выражение агрессии, но не правоту ребенка в сложившейся ситуации.**

Право на переживание агрессии вовсе не означает, что ребенок вправе бить кого-то или ругаться плохими словами. *Следует различать чувства и действия, вызванные этими чувствами.* И если чувства мы признаем и позволяем проявить их, то среди действий бывают приемлемые и неприемлемые.

Соответственно ребенку можно говорить о том, что «злость – это нормально, ты можешь сердиться». А дальше *отдельно от злости мы рассматриваем его действия.* «Ты ударил сестру, и это в нашей семье не принято. Можно говорить ей о своих претензиях и пытаться договариваться. Или привлекать родителей как помощников в переговорах».

Это как разделение: хороший ребенок – и плохие поступки. Ребенок, которого родители любят безусловно, всегда хороший для своих родителей со всеми своими чувствами и переживаниями. Но этот хороший ребенок может совершать плохие поступки. И *родители учат его принципам разделения поступков на плохие и хорошие.* Для этого они, во-первых, объясняют, какой поступок и почему является хорошим или плохим, а во-вторых, стимулируют ребенка впредь поступать хорошо, хваля за приемлемые способы выражения агрессии.

## **3. Придумайте для ребенка адекватный, то есть приемлемый для вашей семьи, способ выражения агрессии.**

Этот подход логично продолжает предыдущий. Ребенок *должен знать, как он может выразить агрессию*, чтобы не быть за это наказанным.

### **Какие есть способы:**

- можно пинать диван, подушки, рвать бумагу и т.п.;
- можно говорить слова – о том, что я переживаю, о том, что со мной происходит;
- можно выражать претензии: «мне так не подходит», «мне это не нравится», «я хочу по-другому»;
- можно удаляться и переживать в одиночестве. Интровертам это просто необходимо – они переживают свои трудности сами, без участия окружающих.

Сколько семей – столько может быть разных способов. Потому что разные слова и разные действия воспринимаются в разных семьях по-разному. Можно попробовать разные способы и методом проб и ошибок нащупать тот единственный, который подойдет именно вам.

## **4. В правилах, применяемых в вашей семье, делайте акцент на разрешительной части, а не на запретительной.**

Запрещать мы все умеем, уже с самого детства, мы слышим «нельзя, нельзя, нельзя». Но ребенок сам не способен найти способ того как можно. Например, если драться нельзя, то иного способа отнять свою игрушку у другого ребенка ваш малыш не найдет, и ему останется только огорчаться тому, как несовершенен этот мир, или затаить злобу на всех окружающих. Потому имеет смысл *рассказать ребенку о разрешенном способе поведения* – это и есть задача родителей.

«Драться нельзя, можно дружить. Друзья могут поменяться игрушками, или дать поиграть на время, или подарить, в конце концов». Акцент на второй части, на разрешительной, позволяет создать у ребенка позитивную картину мира, где ясно, кто что может делать. И в этой картине мира ему проще ориентироваться и самостоятельно принимать решения.

**Чем больше мама говорит ему об этой картине мира**, обращая внимание на разные ситуации вокруг: вот дети договорились, вот собачки помирились, вот взрослые нашли решение, **тем быстрее ребенок научится сам находить такие способы**.

Если мама постоянно говорит только о том, что нельзя (а ситуаций, в которых что-то нельзя, много, и они часто меняются), то ей придется постоянно самой контролировать ребенка. Он не сможет запомнить все запрещенные ситуации, и маме придется помнить их за него и постоянно напоминать об этом запретами и наказаниями. Такая ситуация может обернуться в подростковом возрасте настоящим бунтом. Поэтому для каждого «нельзя» нужно найти подходящее «можно», и делать акцент именно на нем.

### **Зачем ребенку нужны правила? Может быть, обойтись без них?**

Увы, не получится: в своем взрослении ребенку необходимо на что-то ориентироваться. Его **картина мира должна опираться на прочное основание – мнение родителей**, которые являются для ребенка надежными защитниками и наставниками. Ребенок нуждается в постоянстве, стабильности мира. Все это ему дают твердые правила. Жить в неопределенности и неизвестности, без правил, очень страшно и некомфортно.

Уважаемые родители, в процессе соблюдения данных рекомендаций просто наблюдайте за собой, замечайте особенности – свои и ребенка, и постепенно с вами и вашими близкими начнут происходить изменения.

Желаем удачи!



### **Литература:**

Корниенко А.А. Детская агрессия: Простые способы коррекции нежелательного поведения ребенка / А.А. Корниенко, - Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2012. – 200 с.