

## *Как справиться с детской агрессией. Рекомендации родителям*

Частой причиной детской агрессии является то, что ребенок не умеет разделять свои переживания и способ их выражения. Ребенок еще не понимает, что переживание чувств внутри и их выражение - это разные вещи. У годовалого ребенка поведенческие проявления еще носят спонтанный характер, а в более позднем возрасте они во многом зависят от того, как принято общаться в семье.

Что необходимо делать:

1) Сначала родителю самому нужно научиться разделять свои переживания и способы их выражения. Разберитесь в том, как в вас зарождается агрессия, на какие внешние раздражители вы чаще всего реагируете, как можно ее остановить или на что возможно переключиться. Такая работа позволит родителям передать свой личный опыт детям.

2) Научить ребенка разделять переживания и способы их выражения. Запрещая ребенку проявлять яркую агрессию, мы запрещаем ему и переживать ее внутри, то есть испытывать вообще (подавляемая агрессия найдет выход либо в поведении, либо в проблемах со здоровьем). Важно разделять переживания и их выражение. Можно сердиться на окружающих людей, но перед тем, как что-то им сказать, стоит подумать о том, как это лучше сделать. Сначала нужно учить ребенка распознавать переживания - как свои, так и других людей. А потом уже обучать его подходящим способам выражения своих переживаний.

3) Помогать ребенку справляться с ограничениями. Нужно, чтобы система семейных правил была доступной для детского восприятия. Ребенку просто запомнить небольшое количество постоянных правил.

4) Помощь родителей должна соответствовать возрастным возможностям и потребностям ребенка. В районе трех лет ребенок любую помощь воспринимает, как подтверждение своей несостоятельности и переживает, агрессивно реагируя на попытки взрослых сделать что-либо за него, а взрослым бывает трудно удержаться, чтобы не помочь ребенку. Важно обеспечить для деятельности малыша комфортные и безопасные условия, помогая ему в случае необходимости.

5) Выяснить и донести до ребенка необходимость соблюдения правил в тех местах, которые посещает ребенок.

6) Научить ребенка выражать свои переживания социально приемлемым способом.

7) Для профилактики детских конфликтов нужно обучить ребенка способам взаимодействия с другими детьми (обмениваться игрушками, соблюдать очередность при катании с горки или на качелях, давать игрушку на время).

8) С одной стороны, принимать к рассмотрению желания ребенка, а с другой, объяснять, что не все желания могут быть удовлетворены, иногда приходится потерпеть и подождать. Если мама в большинстве ситуаций ориентируется на ребенка, на его желания и потребности, то у мамы накапливается неудовлетворенность, а ребенок совсем не

встречает препятствий на своем пути. У ребенка формируется представление о мире, крутящемся вокруг него одного.

9) Поддерживать уважительное отношение к ребенку, а также взрослых друг к другу. Ребенок может начать агрессивно относиться к кому-нибудь из родственников, перестать слушаться. Взаимное уважение предполагает, как уважение родителями старших родственников и детей, так и уважение старшим поколением младших членов семьи.

Уважать ребенка, значит:

- принимать его таким, какой он есть;
- относиться к нему как к равному существу;
- ценить возможность общения с ним;
- признавать, что у него есть свои потребности и желания, считаться с ними;
- гордиться вместе с ним его достижениями;
- помогать ему узнавать его сильные стороны;
- прощать его.

Если мнение ребенка никогда не учитывается, если он в семье не имеет никаких прав, если взрослые не в состоянии признать свою неидеальность, то это путь к возможным агрессивным реакциям и травмам ребенка.

10) Избегать жестокого обращения с ребенком.

Психолог Анна Корниенко предлагает несколько способов справиться с детской агрессией. Данные способы позволяют подготовиться к агрессивным выплескам заранее.

- 1) Внимательно наблюдайте за ребенком и проявлениями его поведения. Как только заметите напряжение в его действиях, изменение его настроения - постарайтесь найти способ разрядить ситуацию. Это позволяет родителям 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. Если вы реагируете на слабые сигналы, вы можете предотвратить истерику. Детское недовольство на начальном этапе проще отрегулировать, чем истерику в самом ее разгаре.
- 2) Признайте право ребенка на выражение агрессии – но не правоту ребенка в сложившейся ситуации. Родительское заблуждение: если признать право ребенка испытывать агрессивные чувства, то поведение его в дальнейшем станет неуправляемым. Но следует различать чувства, и действия, вызванные этими чувствами. И, если чувства мы признаем и позволяем проявлять их, то среди действий есть приемлемые и неприемлемые (для каждой конкретной семьи те и другие различны). Соответственно ребенку можно говорить о том, что "злость – это нормально, ты можешь сердиться", а дальше отдельно от злости рассматривать его действия (что можно, а что нельзя делать в нашей семье). Родители любят безусловно, но разделяют: хороший ребенок - и плохие поступки.
- 3) Придумайте для ребенка адекватный способ выражения агрессии (приемлемый в вашей семье).
- 4) В правилах, применяемых в вашей семье, делайте акцент на разрешительной части, а не на запретительной. Ребенок сам не способен найти способ, как можно. Задача родителей рассказать о разрешенном способе поведения. Акцент на второй, разрешительной части позволяет создать у ребенка позитивную картину мира, где

ясно, кто и что может делать. В этой картине мира ему проще ориентироваться и самостоятельно принимать решения. Чем больше мама говорит ребенку об этой картине мира, обращая внимание на разные ситуации вокруг (дети договорились, 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 самой контролировать ребенка, он не сможет запомнить все запрещающие ситуации. Для каждого "нельзя" нужно найти подходящее "можно", и делать акцент на нем. Ребенок нуждается в постоянстве, стабильности мира и для этого ему нужны правила.

*В публикации использовались материалы книги А. Корниенко "Детская агрессия: Простые способы коррекции нежелательного поведения ребенка".*

*Материал подготовлен психологом отделения помощи женщинам Голубиной Г.А.*