**Детская агрессия**

Когда ребенок начинает драться или кусаться, большинство родителей теряется и не знает, что делать. Ситуация явно вышла из-под контроля: стыдно, что твой ребенок так себя ведет, вокруг замечаешь осуждающие взгляды других родителей и прохожих, рядом плачущий обиженный ребенок и его недовольные родители, твой ребенок-обидчик как ни при делах.

Очевидно, надо сделать так, чтобы ребенок перестал драться и подобное не повторилось, но как?

На помощь приходят наши «любимые фразы» из нашего детства, которые в буквальном смысле слова «записаны на подкорку» нашего мозга:

Перестань немедленно! Что ты делаешь! Драться нельзя! Как ты себя ведешь! Будь хорошим мальчиком/девочкой! Не будь жадиной! Надо делиться!

Почему эти фразы не работают?

Вспомните, когда вы сами в последний раз очень злились? Возможно, вас толкнули в толпе, подрезал другой водитель и вы чуть не попали в аварию? Или ваш начальник незаслуженно раскритиковал вашу работу? Или возник сильный конфликт с мужем? Насколько вам было сложно сдержаться, чтобы не взорваться и не «наделать глупостей»? Наверняка, это было очень сложно. А кто-то и не смог в итоге сдержаться. Даже нам взрослым людям, со зрелым мозгом и психикой, не просто даются ситуации, в которых мы переживаем такую сильную эмоцию как злость.

А что говорить о детях дошкольного возраста, у которых:

* Слабо развиты префронтальные отделы мозга, отвечающие за самоконтроль
* Активно развивается лимбическая система, отвечающая за эмоции

По своей сути маленький ребенок – это сгусток самых разных эмоций, которые владеют его психикой практически полностью. У маленького ребенка не бывает полутонов, если он счастлив, то счастлив безмерно, если злится – то ему хочется разрушить весь мир, если он расстроен, то для него это настоящее горе.

**Ребенок имеет право чувствовать злость на родителей!**

За то, что перестали кормить грудью, принесли в дом еще одного ребенка, запретили спать с родителями в одной кровати, ушли на работу, не купили игрушку, не дали печеньку – поводов достаточно.

**Ребенок имеет право чувствовать злость на других детей!**

За то, что не взяли в свою игру, отобрали игрушку, толкнули, не там встали – поводов тоже хватает.

Плюс у маленького ребенка очень ограниченные знания в коммуникации. Ребенок до 3-4 лет пока не умеет нормально разговаривать, просить, отказывать, отстаивать свои игрушки, обращать на себя внимание других, играть, делиться, меняться…

Агрессия для малыша является одним из способов в общении и выражении эмоций, по-другому он просто пока не умеет.

Поэтому в возрасте до 3-4 лет малыши обычно проявляют агрессию, чтобы:

* Выразить свои чувства (обиду, злость)
* Обратить на себя внимание
* Получить желаемое
* Обозначить свои границы (не давать)

И это нормально, самое главное здесь – реакция родителей и их понимание эмоций малыша.

**Не бывает плохих эмоций**

Раздражение, злость, агрессия, обида – это наши важнейшие чувства.

Можно представить себе злость, как нашего внутреннего тигренка, который защищает нашего ребенка (да и нас самих) от нарушения его границ. Важно не заглушать рёв тигра, а научиться слышать и понимать его. Что хочет сказать разгневанный тигрёнок ребёнка? Подумайте, какую лапу ему прищемили?

Важно разделять чувство злости и проявление этой злости (агрессию в адрес других).

Любые чувства мы признаем и принимаем – за них нельзя стыдить и запрещать.

Злиться – можно.

А вот агрессию в адрес других проявлять нельзя (только в качестве защитной меры).

Задача родителя – донести до ребенка неприемлемость агрессии в адрес родителей/других детей/других взрослых и научить его выражать свои чувства приемлемыми способами.

**Итак:**

Злость, обида, раздражение, гнев – это важнейшие ЭМОЦИИ любого человека. Эти эмоции помогают нам защищать наши границы. При этом важно отделять ЭМОЦИИ от эмоциональных ДЕЙСТВИЙ.

Агрессия – это ДЕЙСТВИЯ в отношении других. Ребенка переполняют его эмоции и он выражает их через агрессию – бьет, кусает, щипает окружающих.

Главное правило в ситуации агрессии со стороны ребенка – мы ПРИЗНАЁМ и ПРИНИМАЕМ любые чувства ребенка, но НЕ ПОЗВОЛЯЕМ проявлять агрессию в адрес других людей (если это не защитная реакция).

Но как именно не позволяем?

**Начинать нужно заранее, не в сам момент агрессии.**

Знакомим ребенка с его злостью, рассказываем ему, что происходит.

«Помнишь, Маша забрала твою игрушку? В этот момент ты расстроился и разозлился. Мы все злимся, это нормально. Я бы на твоем месте чувствовала бы то же самое. Когда ты злишься, тое тело реагирует и тебе хочется ударить обидчика…»

Объясняем общепринятые правила.

«Но драться неправильно, делать другому больно нельзя, Маше будет очень больно и обидно, если ты ее ударишь».

Обозначаем последствия за такое поведение. (Последствия не значит наказания! О последствиях мы говорим заранее и они наступают за конкретное действие ребенка.

«Если ты будешь бить Машу, мы уйдем с площадки/уйдем из гостей/пойдем в другую комнату, где нет игрушек и т.д.»

Это должно быть какое-то не обидное и не травмирующее, но при этом очень нежелательное для ребенка действие.

Предлагаем другие варианты того, как можно эту агрессию разрядить.

Если ты злишься, ты можешь:

* Потопать ногами «как медвежонок», сжимать и разжимать кулачки, рыча «как тигрёнок» - «Ррррр»
* Побить что-то мягкое – подушку или диван
* Скомкать или порвать бумагу (дать ее заранее ребенку, что не жалко)

Обозначить свои эмоции вслух «я злюсь», «я сержусь», «мне обидно» и пр.

Наша задача повторять это много раз **не в ситуации агрессии**. Если ребенок агрессивен – повторять это очень много раз, каждый день, в особенности, перед событиями, когда эта агрессия возникает (перед прогулкой, перед площадкой, перед приходом в гости и тд.)

Конечно, в первое время будут и конфликты и срывы, и кажется, что рекомендации не работают. Но со временем, если вы будете последовательно всё выполнять, то ребенку будет все легче контролировать себя и изменить свое поведение.

**В самой ситуации агрессии мы:**

Проговариваем и принимаем эмоции ребенка: «Я вижу, что Маша взяла твой совочек/сломала игрушку/не уступила качели, и ты из-за этого расстроился и разозлился. Я бы тоже так чувствовала себя на твоем месте.

Напоминаем о правилах и последствиях:

«Ты помнишь, мы с тобой говорили о драках? Если ты еще раз кого-нибудь ударишь, мы идем домой»

Предлагаем альтернативу:

«Ты можешь потопать ногами как мишка, как мы с тобой дома играли. Давай потопаем!»

При повторении ситуации мы обязательно выполняем обещанные последствия. То есть идем домой. Естественно, со слезами, протестами, но идем. В процессе, когда ребенок успокоится мы еще раз обсуждаем ситуацию и объясняем, почему мы так поступили.

Но если каждый раз после того, как ребенок кого-то ударил, просто говорим ему, что так делать «нельзя!», то мы приучаем его к тому, что «нельзя» - это пустой звук, на который можно не обращать внимания.

**А в ситуациях, не связанных непосредственно с агрессией, продолжаем:**

На постоянной основе развивать эмоциональный интеллект ребенка. Рассказывать про других людей, про себя, про персонажей книг и мультиков, про их мысли и чувства. Как они злятся, когда, каким возрастом выражают злость? А что бы ты сделал?

Играть в игры на выражение агрессии. Например, можно:

* Устраивать бои подушками
* Играть в догонялки
* Играть в вышибалы (кидать друг в друга мягкие мячики или скомканные снежки из бумаги)
* Летом играть с водными пистолетами, в другие времена – с обычными
* Строить башни из кубиков, куличики из песка, фигурки из пластилина и ломать их.

И помните, что в глубине души агрессивный ребенок уверен, что это не он, а вокруг все агрессивны. Многие дети в силу не зрелости мозга и психики не всегда могут правильно оценить свои эмоции, а тем более эмоции и поступки окружающих.

Иногда дети не понимают, что происходит с ними и другими. Неизвестность рождает опасность, а опасность – защиту, то есть агрессию.

Наша роль как взрослых, научить ребенка распознавать эти эмоции, слышать свои чувства, уметь и х правильно доносить до окружающих. Это он может сделать только с нашей помощью.

Для статьи использованы материалы с сайта https://taplink.cc>razvivaem\_pravilno