**Родительский всеобуч**

**Тема «Детская агрессия»**

Почему по поводу агрессии так много переживаний? Наверное, агрессия — это то чувство, которое меньше всего принимается нашим обществом, социумом. И мамам стоит учитывать это при обучении своих детей.

Мы, конечно, можем отстаивать принципы свободомыслия и свободы выражения чувств, но ребенок пойдет в детский сад или в школу и там столкнется с "правдой жизни". Столкнется с тем, что не все его мысли и чувства готово принимать общество. Так что стоит ребенка к этому подготовить. Именно поэтому при обсуждении темы детской агрессивности я так много внимания уделяю вопросу социальной приемлемости — ради безопасности наших детей.

Для меня тема детской агрессивности разделена на две части. Исходя из того, что мы, родители, с этой агрессивностью делаем. Очень сложно четко разделить эти части. Часто они пересекаются и в конкретной ситуации присутствует и первая, и вторая часть.

Первая часть — это когда **социально неприемлемо выражение детской агрессивности вообще**. Например, нельзя бить младших, конфликтовать с детьми в школе, хамить учителю и т.д. В этой ситуации ребенка необходимо параллельно учить двум вещам — правилам, по которым стоит вести себя именно таким образом, и способам соответствующего поведения — лучше всего не доведения себя до ситуации агрессивности, а сдерживания своих агрессивных порывов. Я подробно об этом ниже расскажу.

Вторая часть — это когда **мы принимаем детскую агрессивность**, но выраженную социально приемлемым способом. Например, мама не разрешает смотреть телевизор больше какого-то времени. Конечно, ребенка это разозлит — это нормально, мама принимает такое чувство ребенка. Но бить маму за это не стоит, стоит выразить свою злость как-то по-другому. Как — обязательно тоже обсудим.

Есть только одна очень большая оговорка — мама, которая не справилась с собственной агрессивностью (не признает ее, сдерживает — или вспыльчивая, много выплескивает), не сможет научить ребенка спокойствию и равновесию. Это горькая правда. Сначала маме стоит обуздать своих демонов (хотя бы чуть-чуть), а потом уже приниматься за детских. Почему не получится? Потому что будет двойной посыл. Учить ребенка вы будете одному, а демонстрировать своим поведением — совсем другое. А дети гораздо больше реагируют на поведение мамы, чем на ее слова. Поэтому все обучение пойдет прахом.

**Когда агрессия социально неприемлема**

Итак, две важные части — правила и профилактика.

**Правила** принципиально отличаются от запретов тем, что включают в себя еще и разрешение. Например, запрет: "Драться нельзя". Правило: "Драться нельзя, можно дружить". Причем обратите внимание не НАДО дружить, а МОЖНО. Это принципиальная разница. Выбор остается за ребенком — он может подружиться или отойти в сторону. Если начать заставлять дружить, то это вызовет очередной виток агрессии. И способ не сработает.

А дальше маме стоит превратиться в этакого робота-повторяльщика, который при любом удобном случае рассказывает ребенку об этом правиле. Например, дерутся двое других детей или дети радостно играют друг с другом. Количество ситуаций-примеров увеличивается вдвое, потому что у правила две части. Причем можно приплетать сюда и животных: "Видишь, собачки обнюхивают друг друга — они хотят подружиться. А вот собачки гавкают друг на друга, ругаются, и хозяева их за это ругают".

Чем полезен этот способ — ребенок запоминает две части правила. У него есть разрешенный способ. Поскольку наша психика устроена так, что мы позитив запоминаем лучше, и маме стоит больше внимания уделять разрешающей части правила. В результате у ребенка сильнее закрепится часть про дружбу, а не про драки. Для него это станет естественным поведением. И маме уже не нужно будет постоянно ребенка контролировать.

Очень важно, чтобы разрешенная часть правила исполнялась взрослыми в обычной жизни. Если мама говорит о ценности дружбы, а у самой нет ни одной подруги, то ребенку будет сложнее усвоить, что это такое — дружба, он не будет наблюдать ее естественную форму. Сложнее усвоить, но возможно — просто маме придется больше времени потратить на демонстрации.

Спустя какое-то время ребенок сам начнет творить и изобретать новые формы дружбы. Стоит активно поддерживать его в этом: "Как ты здорово придумал", "Ух ты, какой выход нашел" и т.д. Позитивное подкрепление — это наше все.

И вторая часть — **профилактика** — очень связана с разрешающей частью правила. Ребенок усвоил, что дружить прикольно, но как это делать? Он не умеет. То есть маме стоит учить ребенка тому поведению, которое она декларирует в разрешающей части правила.

Тут полная свобода для творчества. Можно и в игре развивать тему дружбы — вот машинки поссорились, а вот так они помирились. Можно и рисовать, и лепить разные ситуации. И, конечно, с людьми все это опробовать — первое время желательно тренироваться на знакомых вам детях и мамах, чтобы не было ненужных эксцессов. Такой процесс, кстати, полезен обоим малышам, так что со своими подругами можно договориться и скооперироваться ради такой демонстрации.

**Когда мама принимает агрессию ребенка**

Итак, мама понимает, что агрессия — это такое же чувство, как и все остальные. Без него жизни не бывает, и нужно просто научиться выражать агрессию адекватно. Причем мама не просто это понимает на уровне мыслей, но и поступает соответственно — сама совершенствует свои **способы выражения агрессии**.

В первую очередь стоит определиться с теми способами выражения агрессии, которые именно для вашей семьи являются адекватными. Кто-то не приемлет швыряние игрушками, а для кого-то это нормально, но они не переносят крик и т.д. Универсальных способов нет — понятно, что драки и матерные слова мы исключаем.

Следующий этап — стоит научиться различать **причину детской агрессии**. Сначала научиться маме, а потом научить этому ребенка. Почему это так важно? Потому что на физиологические причины агрессии — голод, [недосып](https://resource.7ya.ru/article/kogda-my-uzhe-vyspimsya/), [усталость](https://resource.7ya.ru/article/kak-pobedit-ustalost/) и стресс — стоит реагировать устранением этих причин: накормить, уложить спать, расслабить и успокоить. В этих ситуациях речь не идет о выплеске агрессии потому, что ребенку не станет легче от такого выплеска. Его физиологическая причина не исчезнет, а в процессе выплеска агрессии он только "заведется" еще больше.

Итак, физиологическую причину агрессии мы исключили. Осталось то, что **раздражает ребенка в процессе его деятельности** и взаимодействия с окружающим миром. Что-то ему запретили, что-то в игре не получается, нужно что-то делать, а страшно или неохота — причин миллион.

Сначала маме стоит принять чувства ребенка — здесь работает активное слушание по Гиппенрейтер. Активное слушание работает в любом возрасте ребенка — это я могу подтвердить на собственном опыте. Другой вопрос, что конструкция очень сложная, и научиться применять ее нелегко.

В чем суть этой конструкции? Мама говорит: "Ты разозлился. Разозлился потому, что паззл не складывается". В ответ ребенок, если мама угадала его чувства, сообщает о своей трудности. А дальше мама предлагает способ выплеска агрессии и способ решения проблемы: "Ты можешь поколотить диван, и мы вместе придумаем, что с этим паззлом делать".

Для детей постарше — после четырех лет примерно — можно предлагать не способ решения проблемы, а более общую фразу, чтобы ребенок учился сам определять, какая помощь ему нужна. Фраза будет выглядеть так: "Ты можешь поколотить диван и сказать мне, чем я могу тебе помочь".

1. Поставьте себя на место ребенка. Как бы вы отреагировали, если бы другой взрослый схватил одну из ваших самых ценных вещей? Тогда вам будет проще понять, как трудно малышу, который все еще полагается на свои инстинкты, не отомстить захватчику, посягающему на его вещи.

2. Уделите больше внимания жертве, а не агрессору. Пожалейте пострадавшего, спросите, все ли у него в порядке. Это покажет вашему малышу, что если он будет драться или кусаться, то внимание достанется не ему.

3. Поступайте правильно. Ребенок рассержен. Поэтому, вместо того чтобы кричать, повышая уровень стресса, отведите малыша в сторону, посмотрите ему в глаза и скажите: «Так не пойдет. Сердиться можно. Драться нельзя».

4. Поощряйте ребенка использовать мышление. После того как конфликт угаснет, попросите малыша рассказать, что он мог бы сделать по-другому. Это поможет запустить его рациональные мыслительные процессы, справиться с импульсивным поведением.

5. Подумайте, достаточно ли внимания вы уделяете ребенку. Детям важно, чтобы родители замечали их.

Если малыш считает, что родители не обращают на него внимания, то может прибегнуть к крайним методам. И драки гарантированы.

6. Поощряйте дружелюбное поведение. Возьмите за привычку вслух высказывать надежды на то, что очень скоро малыш станет милым, добрым и дружелюбным. Тогда ребенку будет проще понять, что именно такого поведения вы от него ждете.

Предлагайте альтернативы. Подскажите, как можно было по-другому выйти из ситуации. Предложите в следующий раз, когда ребенок заметит, что у него в голове появились «злые» мысли, сделать несколько глубоких вдохов, найти слова, чтобы сказать, почему он расстроен, обратиться к взрослому или пойти поиграть с кем-то другим.

Ребенку очень полезны длительные прогулки и физическая активность, ведь нерастраченная энергия также может стать причиной проявления агрессии.

**Кидательные и кусательные игры**

И напоследок хочу поделиться с вами перечнем игр, которые позволяют выпускать пар. Итак, специальные кидательные и кусательные игры.

**Для "драчунов"** подойдут игры, где необходимо делать движения, которые совпадают с реальными ударами. Например, драка воздушными шариками или подушками.

Игра на профилактику вербальной агрессии. Смысл игры — обзывать друг друга безобидными словами, например: "А ты — шпрот! А ты — чашка! А ты — шнурки!". В сочетании с предыдущей игрой очередная "обзывалка" совпадает с атакой воздушным шаром.

Выбивание ковра теннисной ракеткой с ритуальным изгнанием оттуда микробов, сопровождающееся криком Воинов.

Разрывание на мелкие кусочки бумаги на скорость: кто быстрее, а затем бросание этими кусочками друг в друга.

Пинание или бросание мяча. Необходимо найти такое пространство, где малыш смог бы бросать мяч безопасно для окружающих, не ограничивая себя в движениях.

**Для "зубастиков"** подойдут игры, где есть проявление гнева с использованием зубов.

Игры в зоопарк со скалящимися и рычащими животными. Необходимо показать, как злятся тигры, львы, волки, медведи и пр. Обязательно с ревом и оскалом.

Купить длинный багетный батон и играть, кто больше откусит от него кусочков. Съеденные кусочки не считаются.

Для совсем крохотных малышей можно использовать детские прорезыватели для зубов, которые малыш имел бы возможность кусать.

Помните, что все игры необходимо проводить вместе с малышом, принимая в них активное участие. Самый лучший возраст для них — когда попыток действительно проявить свой гнев еще нет.