

## **АГРЕССИЯ РЕБЕНКА НА ВЗРОСЛОГО И ЧТО С НЕЙ ДЕЛАТЬ**

Что может сделать взрослый в случае агрессии на него ребенка:

1. Взрослый может осознать, что происходит. И остановить свою реакцию, например, желание ударить в ответ. Это называется контейнированием чувств (откладыванием на потом, но не подавлением).
  2. Взрослый может просто зафиксировать дерущегося, бросающегося на него ребенка в крепких объятиях и вынести из комнаты (сменить обстановку), переключив таким образом. Самое главное в этот момент – это состояние взрослого. Что происходит? Он разрушается в ответ на детскую агрессию, отвечает ещё большей агрессией или пропускает агрессию сквозь себя и она выходит навывлет, не задевая его.
  3. Взрослый может помочь ребенку прожить это чувство (злость, например). Как это сделать?
    - Находиться рядом, не сбежать. «Раз ты так, то я ухожу» или «Ты плохой, меня обидел, я ухожу» – ведь это не решит вопрос, а прибавит дополнительную проблему для ребенка – отвержение. Лучше сказать «Я рядом, я здесь, с тобой».
    - Принимать ребенка в момент агрессии. Не поддерживать его поступок, не позволять продолжать это делать, но внутренне принимать: помнить, что это тот самый малыш, который столько-то лет назад появился на свет и т.д.
- Важно показать ребенку в момент агрессии, что его чувства принимаются. Не обесценивать их («ерунда какая, глупость, нашел из-за чего кидаться») и не отрицать («Так, будем считать, что ты этого не делал и я ничего не видела»).
- Иногда, родители «закрывают глаза» и позволяют ребенку сделать то, что он требует («да делай, что хочешь, только успокойся») – это тоже неверная тактика, которая ошибочно ориентирует ребенка на то, как надо себя вести, закрепляя агрессию, как действенный метод + рушится авторитет родителя, а значит, и опора, и гарант безопасности в его лице (раз ребенок его победил).
- Понятно, что бесполезно и стыдить в такой момент, а манипулировать и угрожать – опасно. По сути, это тоже будет ответной агрессией, но в пассивной форме.
- Можно познакомить ребенка с этим его состоянием:
- Сказать:
- Ты злишься сейчас!
  - Ты злишься, потому что я не дала тебе съесть подушечку с иголками, а ты этого хотел! Я тоже злюсь, когда у меня не получается то, что я хочу. Давай с тобой порычим по этому поводу/потопаем/порвем бумагу/побьем подушку.
- То есть, важно дать понять ребенку, что ОН сам принимается со всеми своими чувствами, включая негативные, и по-прежнему любим, а вот ЕГО ПОСТУПОК или действия – неприемлемы и вы их не позволите.
- Например, в нашей семье я ухожу со всей злостью мыть посуду или пол (могу в особых случаях и тарелку разбить), дочка проговаривает «я злюсь, я злюсь, я злюсь» и сжимает со всей силы кулаки или рычит. При этом есть понимание, что она рычит не на меня в этот момент, а чтобы совладать со злостью.
4. Найти причину агрессии (в уже спокойном состоянии). Понять ЗАЧЕМ (не почему) ребенок бросается на вас или бьет ногой. Что он хочет получить в ответ:
    - внимание;
    - ощущение собственной важности;
    - хочет сообщить о своей боли;
    - хочет проверить границы, что родитель по-прежнему самый главный, и мир не перевернулся.
- А может это и вовсе проявление кризиса и проработка нового статуса.
5. Достать и прожить свои законтейнированные чувства. Понять, «что это было». Что я чувствовала. Почему для меня проявление агрессии моего ребенка было опасным:
    - я боялась осуждения окружающих;
    - мне стало страшно почувствовать себя не главной;
    - или что ребенок выходит из-под контроля, а я боюсь потерять контроль над ситуацией.

Важно понять, что во мне цепляет детская агрессия и разобраться с этим самостоятельно либо с помощью специалиста.