

## Агрессия детей

*Работая с детьми, очень часто приходится видеть агрессию ребенка.*



*Агрессия. Непослушный ребенок и понятие, ассоциирующееся с насилием и нападением...*

*Мечта взрослых, видеть своих детей тихими, спокойными, рассудительными и часто пребывают в растерянности и испуге, столкнувшись с яростным сопротивлением ребенка. А как может быть иначе, когда слышишь от своего разъяренного ребенка: «Я тебя ненавижу!».*

Детская агрессия — одно из тяжелых *испытаний родительского терпения*. С другой стороны, зачастую дети самостоятельно не в силах справиться с импульсами своей агрессии, и по мере взросления, проблема регулирования агрессивного поведения также остается чрезвычайно важной.

### **Агрессия. Какой она бывает**

В научной литературе существует множество *классификаций видов и форм* агрессии, в данной статье мы раскроем классификацию форм агрессии, выделенную Генри Паренсом в своей книге «Агрессия наших детей», с которыми приходится сталкиваться родителям.

Он выделял *две* основные формы агрессии.

- Первая — *недеструктивная агрессия*, то есть настойчивое, невраждебное самозащитное поведение, направленное на достижение цели и тренировку. Недеструктивная агрессия вызывается врожденными механизмами, служащими для адаптации к среде, удовлетворению желаний и достижения цели. Эти механизмы наличествуют и функционируют, хотя и достаточно примитивно, с самого момента рождения.

- Другая форма — *враждебная деструктивность*, то есть злобное, неприятное, причиняющее боль окружающим поведение. Ненависть, ярость, задиристость, желание отомстить и т.п. тоже могут быть формой

самозащиты, однако порождают множество личных проблем и заставляют страдать окружающих.

Враждебная деструктивность, в отличие от недеструктивной агрессии, не проявляется сразу после рождения. Однако механизм ее продуцирования или мобилизации существует с самого начала жизни ребенка.

В жизни мы можем наблюдать за маленькими детьми, которые рассердившись: на друзей по игре, маму, братьев или сестер могут кинуть в них игрушкой. Когда дети действуют враждебно, стараясь причинить боль другому, мы можем предположить, что поступают так, потому что ранее сами страдали, и их эмоциональное «Я» было ущемлено.

### **Как реагировать на агрессивное поведение своего ребенка**

Этим вопросом задаются все родители, воспитывающие детей. Мы рассмотрим важные аспекты взаимодействия родителей и агрессивного ребенка.

При контакте крайне важно признавать чувства и желания маленького человека, какими бы эти чувства и желания не были. Полезно проговаривать с ребенком о том, что с ним происходит в этот момент. «Ты злишься, тебе обидно, тебе хочется стукнуть, ты хотел...», без издевательских интонаций, без снисходительности и иронии. Простое принятие действительности Вашего ребенка.

### **Шаги:**

- Помочь ребенку направить агрессию в приемлемое русло: ударить подушку, покричать, разорвать бумагу и т.п. Важно не ставить запрет «бить нельзя».
- Не бросать ребёнка наедине со своими чувствами. Прожить их, находясь рядом и быть в доступе с ним. В случае если ребёнок хочет побыть один, дать ему возможность уйти и вернуться.
- Проговорить с ребенком то, что его расстроило и заставило страдать, его «боль».
- Посочувствовать и выразить сожаление: «Мне жаль, что вышло не так, как ты хотел». Дать Вашему ребенку возможность вдоволь погрузиться и поплакать.
- Позже, когда эмоциональный пик спадет, вместе с ребенком подумать, какие действия он может предпринять для того, чтобы удовлетворить свою потребность. Направить его внимание и энергию в шаги и действия.

### Общие рекомендации:

- Важно принимать ребёнка не только как покладистого «хорошего мальчика или хорошую девочку», но и в различных состояниях и чувствах. Для ребёнка важно, что вашим отношениям ничто не угрожает вне зависимости от того, «хорошо» он себя ведёт или «плохо».
- Выбросить все ярлыки — «плакса», «драчун», «обижуля». Навешанные ярлыки заставляет ребёнка им соответствовать.
- Подчёркивать силу и умения ребёнка, давать показывать их в игре, в спорте и самостоятельном поведении.
- Давать ребёнку возможность проявлять агрессию в игре — охотники, хищники, полицейские и т.п. Самим подключаться, демонстрируя как можно понарошку кусать, стрелять и быть побеждённым. В экспрессивной игре агрессия не подогревается, а отыгрывается.
- С уважением относиться к мнению ребёнка, внимательно выслушивать его (при этом не обязательно всегда ему следовать).
- Давать ребёнку себя защищать, свои границы, сообщать о том, что не устраивает в действиях по отношению к нему, будь то взрослые или другие дети.
- Выдерживать проявления сильных чувств ребёнком, «не разваливаться», не оттягивать внимание на себя.
- Показывать пример того, как ВЫ проживаете свою злость и агрессию.

Агрессия свойственна всему живому. Энергия агрессии необходима для осуществления собственных желаний и защиты себя. Подавленная агрессия не только лишает радости и смелости жизни, но и кроме того представляет опасность для ребёнка своим скрытым «радиоактивным излучением».

Именно поэтому родителям важно научиться проживать свою агрессию, и научить своих детей справляться со своей.

Автор-разработчик Коровина Татьяна Валентиновна