**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТСЯ С АГРЕССИЕЙ?**

Подготовил педагог-психолог Сурков В.С.

Часто маленькие дети, когда злятся, сами не понимают, что с ними происходит. Это важно им объяснять. Например, "Ты сейчас злишься на Ваню, так как он взял поиграть твою машинку, не спросив у тебя разрешения" или "Ты злишься на папу, так как он не разрешает тебе играть за компьютером".
Посочувствуйте ему: "Конечно, это неприятно. Я тебе понимаю", "На твоем месте я бы тоже сердилась (была недовольна), если бы мою вещь взяли без спроса".
Чем меньше ребенок, тем меньше он осознает, что он делает в порыве гнева. Как правило, дети не понимают, что делают больно другим, когда дерутся. И это необходимо объяснить ребенку на его языке, учитывая его возраст. К тому же дети еще не умеют контролировать свою злость. Кстати, а вы умеете?

Побуждайте ребенка рассказывать вам о своих чувствах.
Научите его озвучивать свои чувства в "я - сообщениях", например, "я разозлился, так как ты сломал мой телефон", "Мне неприятно, когда мои вещи берут без спроса". Таким образом, вы учите его выражать злость словами, а не действием.
Конечно, сами тоже выражайте свои чувства в "я - сообщениях". "Мне неприятно, что ты раскидал все вещи".
Покажите разные способы выражения злости: потопать, похлопать в ладошки, комкать и рвать бумагу, резать ножницами, кидать мягкие мячики.
Для реализации злости у мальчиков полезны игры в "войну", в смелых и сильных героев из сказок, мультфильмов, фильмов, отстаивающих справедливость и добро, в "бои с драконом, Змеем Горынычем, Кощеем Бессмертным", в которых ваш сын выступит храбрым героем и победителем зла. В таких играх добро всегда должно побеждать. Покупайте военные игрушки сыну: танки, пистолеты, мечи. С помощью них он также сможет отреагировать свою агрессию.

Выплеснуть злость можно и в ролевых играх, где есть "агрессор" и "жертва", допустим, "кошка с собакой", "кошки-мышки", "волк (лиса) и заяц". Важно: в таких играх меняться местами, чтобы ребенок побывал и в той, и в другой роли, и любая игра должна заканчиваться хорошо, на перемирии. В ролевых играх необходимо показать ребенку возможные последствия агрессии и научить другим, миролюбивым способам разрешения конфликта. Конечно, сначала Вы сами должны им научиться.
Направьте его агрессию в другое русло, допустим, выплеснуть злость он может на занятиях спортом. Можно повесить в доме боксерскую грушу.
Отреагировать злость можно и во всех играх, где есть возможность для удара, пинка: это все простые игры с мячом, футбол, хоккей, бадминтон, теннис, баскетбол, естественно, все виды борьбы. Даже простейшая зарядка поможет снять напряжение.
На прогулках побуждайте ребенка больше двигаться, бегать, прыгать. Обязательно танцуйте с ребенком.
Смотрите с ребенком добрые передачи, мультфильмы и фильмы, читайте сказки, в которых добро побеждает зло. Ограждайте от мультфильмов и фильмов, где демонстрируется насилие.
Пойте и слушайте добрые, жизнерадостные песни.
Инсценируйте с помощью игрушек сценки из сказок и мультфильмов, из жизни ребенка (не называя имен), разыграйте разные способы разрешения конфликтов.
Попросите ребенка придумать новые способы решения ситуации мирным путем. Например, сцену в песочнице можно разыграть на примере двух зайчиков. Один взял игрушку у другого. Что делать в такой ситуации? Например, играть этой игрушкой вместе, вдвоем или по очереди.
Также хочу предложить вам следующие игры, которые вы можете проводить с ребенком время от времени, и особенно, когда он злится.

**Игра "Злая подушка" или "Подушка для битья"**

Выбираем отдельную подушку, которую бьем, кусаем, топчем, пинаем, когда злимся. При этом можно и покричать прямо в подушку. Потом на этой подушке ни в коем случае нельзя спать или лежать. Такую подушку нужно хранить в специальном месте.

**Игра "Волшебный мешочек"**

Сшейте или подберите специальный "волшебный" мешочек, в который можно говорить о своих обидах, боли, злости, досаде и других чувствах. Объясните и покажите ребенку, как им пользоваться.
"Этот мешочек обладает волшебным свойством превращать неприятные чувства в спокойные. Для этого надо раскрыть мешочек и сказать в него все, что чувствуешь. А потом закрыть (завязать, застегнуть на пуговку). Тогда это чувство попадет в мешочек и останется в нем до тех пор, пока не исчезнет. Этот мешочек сможет растворить плохое чувство. А ты почувствуешь легкость и спокойствие".
Побуждайте ребенка использовать волшебный мешочек всегда, когда он злится, обижается, когда у него плохое настроение, чтобы у него это вошло в привычку.

**ПРИЧИНЫ ДЕТСКОЙ АГРЕССИИ**

Если вы сами или кто-то из членов вашей семьи бьет ребенка (папа, старший брат), или кого-то в семье (допустим, папа бьет маму), не сомневайтесь, что это - основная причина детской агрессии.
Ваша агрессия по отношению к ребенку приводит к тому, что он свою агрессию перенаправляет на более слабых. Вам он ответить ПОКА не может, но вымещает свою злость на других детях. Подумайте, какой пример вы ему подаете. Ребенок - ваше зеркало, он отражает вас и то, что происходит в вашей семье. Если вы измените свое поведение, он тоже изменится.
К сожалению, агрессия в семье до сих пор - норма. 90% моих клиентов признаются мне (далеко не сразу), что били или бьют своих детей. Причем, шлепки и подзатыльники многие не считают проявлением агрессией. И других способов воспитания детей просто не представляют.

Если вы кричите или замахиваетесь на ребенка, оскорбляете и унижаете его, угрожаете ему ремнем, "ломаете" его, давите на него - вы формируете у него роль жертвы. Но жертва родительского террора в другой ситуации с более слабыми выступает в роли "мучителя". Дома он - "жертва", а в детском саду или на детской площадке он - "мучитель".

Давайте разберем и другие распространенные причины детской агрессии:

1) Неумение родителей справляться со своей собственной агрессией. Допустим, вы кричите на ребенка и друг на друга, часто бываете раздражены, едва сдерживаете свой гнев или наоборот, подавляете свою агрессию, не признаете и не принимаете свои чувства.
У агрессивных родителей и дети агрессивны. Если вы не знаете, что делать со своей агрессией, то как сможете научить этому своего ребенка? Если вы срываетесь на своего ребенка, потом мучаетесь чувством вины, то проблема в вас, и вам необходимо срочно обратиться к психологу.

2) Постоянная критика ребенка. Очень часто родители мало хвалят, или совсем не хвалят детей, успехи воспринимают, как норму, но зато на любой промах реагируют эмоционально и негативно. Если вы знаете за собой такую особенность, учитесь эмоционально реагировать на малейшие достижения ребенка, таким образом позитивно их подкрепляя.

3) Равнодушие к ребенку, недостаток внимания и любви к нему. В этом случае с помощью агрессивного поведения ребенок может привлекать к себе ВАШЕ внимание, пусть хотя бы со знаком "минус".

4) Суровая атмосфера в доме и железная дисциплина.

5) Безразличие и игнорирование агрессивного поведения ребенка. Если вы никак не реагируете на драчливость и другие формы агрессии ребенка (например, отобрал у другого малыша игрушку), то таким образом поощряете его.

6) Похвала ребенка и гордость за то, что он сдает сдачу, ведет себя как настоящий пацан, естественно, тоже подкрепляет его драчливость.

7) Агрессия ребенка может быть неосознанно перенятым чувством кого-то из членов вашей семьи и даже предков. Приведу пример.

Почему дерется именно ваш ребенок? Каждый случай уникален, и в каждой ситуации важно разбираться отдельно.