

## Детская агрессия, что делать?



Когда ребенок злится, единственное, что стоит сделать родителям – это помочь ему.

1) Помочь ребёнку осознать, что с ним происходит с помощью слов, озвучить его чувство, объяснить, что с ним сейчас. Например: «Я вижу, что ты сейчас сердишься». «Я понимаю, что ты сейчас злишься».

2) Показать, что вы понимаете, на что именно злится ребёнок: «Я вижу, что ты очень злишься, потому что тебе хочется играть моим телефоном, я а тебе не разрешаю», «Ты злишься на меня потому, что произошло то-то...», «потому что ты хочешь.....», «потому что тебе не дают...».

3) Сказать, что вы понимаете его: «Я тебя понимаю, я бы тоже разозлилась на твоём месте», «Я понимаю, мне тоже неохота заканчивать интересные дела», «Я тоже злилась, когда была маленькой в таких случаях...».

4) Помочь ребёнку сказать своими словами, что он чувствует. Научите ребёнка говорить: «Я сержусь», «Я злюсь», «Я так злюсь, что мне хочется тут всё раскидать», «Я так злюсь, что мне хочется тебя ударить».

Ведь у ребёнка такие мысли возникают, просто вы об этом не догадываетесь. Сказать – совершенно не значит сделать. Пусть ребёнок скажет вам о том, что он чувствует и думает и ему сразу станет легче.

5) Обозначить ограничения на физическую и словесную агрессию в адрес людей и животных, научив перенаправлять свою злость на другие неодушевлённые объекты, то есть, выражать её приемлемыми способами.

**Предложите варианты снять напряжение и «разрядить» свою злость:** «Когда ты очень злишься, можно сделать вот что (на ваш выбор):

- поколотим подушку руками!
- покидаемся подушкой!
- попинаем подушку ногами!
- будем мять в комок листы бумаги! (обычные листы формата А4 резко

сминаются в комок за 1 секунду).

- покидаемся бумажными комками в стену или друг в друга!
- порвём бумагу!
- будем обзывать овощами:  
«Ты – баклажан! Твоя очередь!», «Ты – морковка», «Ты – капуста!».
- нарисуем того, на кого ты злишься и потом его зачирикаем.
- слепим того, на кого ты злишься, а потом его раздавим.

Все это нужно не просто сказать, а обязательно продемонстрировать ребёнку, показать, как это делать и вовлечь его в процесс.

Каждый раз, когда вы видите, что ребёнок злится, озвучивайте его чувства, показывайте понимание и поддержку и предлагайте ему какой-нибудь из вариантов выше. Скорее всего, со временем, у него появится свой любимый способ, и он сможет справляться с агрессией самостоятельно.

Таким образом, вы помогаете ребёнку выплеснуть напряжение, разрядить свою негативную эмоцию и при этом он не причинит вред себе, взрослым или другим детям.

Вы показываете, что уважаете, чувства ребёнка, но при этом устанавливаете определённые ограничения на их проявление.

Вы запрещаете агрессию, но помогаете другими путями справиться с чувством злости и проявлять его безопасным образом.