**Агрессивный ребёнок. Общаться как?**

Детская агрессия – это способ реагирования ребенка на невозможность сделать то, что хочется, именно так, как хочется. Источником детской агрессии могут быть ограничения, индивидуальные особенности, подражание реакции взрослых или эмоции. Довольно часто за агрессию родители принимают исследовательский порыв ребенка, его желание достичь чего-то, сметая все на своем пути. Отличие такого поведения от агрессивного в том, что ребенок не испытывает в этот момент злости, не раздражен – он нацелен на желаемый объект и настойчиво движется к цели. Из определения детской агрессии следует, что агрессия у ребенка возникает тогда, когда какая-то его потребность не удовлетворяется. А происходит это по одной из четырех причин: 1) если действия ребёнка ограничили (к примеру, наказали или ввели систему запретов); 2) если ребёнок не может реагировать по-другому в силу своего темперамента; 3) если вокруг все реагируют именно так; 4) если ребенок сильно разозлен (рассержен, в гневе). К агрессии могут привести совершенно разные причины — это и попытки компенсировать низкую самооценку, страх или чувство незащищённости, не умение общаться, а так же отстаивание личностных границ. Ещё одной распространённой причиной являются частые ссоры между родителями или другими членами семьи. Так же причиной агрессии могут быть заболевания ребёнка.

На сегодняшний день количество агрессивных детей и подростков растёт очень быстро, что подтверждается многими исследованиями и статистикой проведённых опросов. Такая картина связанна со многими факторами, это и ухудшение социальной жизни детей и слишком большая занятость родителей, невозможность школы проконтролировать эмоциональное состояние детей, уменьшением жизненного пространства и многих других факторов. По этому важно правильно научиться общаться с агрессивными детьми. Ведь во многих случаях своевременное вмешательство взрослых поможет уменьшить агрессивное поведение и предотвратит многие экстренные ситуации.

В случаях, когда агрессия ребёнка или подростка не опасна и её можно объяснить обстоятельствами, поможет спокойное поведение, понимание и проговаривание чувств ребёнка ( понимаю, ты злишься потому что…), попытаться переключить внимание, попросить помочь ( «Помоги пожалуйста…. Ты ведь сильнее/выше/ больше понимаешь в чем-то, чем я), при этом, если ребёнок ещё маленький, то поможет обозначение поведения и объяснение причины ( Ты злишься потому, что ты устал). Так же стоит вместо оценки личности ребёнка, перевести внимание на поведение (мне не понравилась эта ситуация….) и обсудить только факты, без эмоциональных высказываний. Так как замечания, оценка личности и повышение голоса вызывают только раздражение и дальнейший протест ребёнка. Не стоит припоминать прошлых поступков, разбирается только произошедшая ситуация и обсуждение конкретных фактов. Иначе у ребенка возникнет чувство обиды, и он не сможет оценить свое поведение. Агрессивному ребёнку лучше показать негативные последствия его поведения, указать на возможные приемлемые способы поведения в конфликтной ситуации, а не пытаться «читать мораль».

Очень важно для снижения агрессии — установление контакта с ребёнком. Для этого можно использовать такие методы: констатация факта ("ты ведешь себя агрессивно"); вопрос для понятия эмоции ("ты злишься?"); вопросы для понятия мотива агрессии("Ты хочешь меня обидеть?", "Ты хочешь продемонстрировать силу?"и так далее); сказать о своих чувствах ("Мне не нравится, когда на меня кричат", "Я сержусь, когда …."); напомнить о договорённости, если она была ("Помнишь, мы с тобой договаривались о..."). В момент агрессии не стоит анализировать поведение, лучше это делать после того, как все успокоились. Но так же не стоит и откладывать разговор на долго, по этому лучшим временем для обсуждения будет момент сразу после успокоения и наедине, и только потом обсуждать в семье..

Для профилактики агрессивного поведения ребёнка родители сами должны показать как можно вести себя по другому, иными словами показать модель не агрессивного поведения, которая поможет решить возникшие проблемы, для этого можно использовать такие методы для снижения агрессии в конфликтной ситуации: слушать ребёнка без анализа, дать просто высказаться, поддерживать ребёнка и разговор, без попытки разбора ситуации, признать чувства ребёнка, и иногда держать паузу, что бы он успокоился. Главное внимательно и искренне слушать.

Есть несколько типов агрессии у детей, и в каждом случае конечно нужны разные методы общения. К примеру для гиперактивно-агрессивного ребёнка трудно быть дисциплинированным, такие дети непоседливы и часто воспитываются в атмосфере вседозволенности. Для таких детей лучшей профилактикой агрессии будет выстроенная система ограничений, умение признавать свои ошибки и развитое чувство эмпатии. С агрессивно-обидчивым и истощаемым ребенком. лучше подойдут шумные игры или выплескивание агрессии ( порвать бумагу, побить подушку и так далее), ведь такие дети очень ранимы и раздражительны. Такая эмоциональность может быть связана с созреванием нервной системы , трудностями в учёбе, а не только с недостатками воспитания. А вот если ребёнок агрессивно себя ведёт только с вами или знакомыми людьми, то скорее всего его вызывающее поведение и противопоставление взрослым говорит о том, что ему не хватает общения с вами, в таком случае поможет только сотрудничество и решение проблем вместе, а не за ребёнка и больше общения и личного примера. Если ребёнок агрессивный и боязливый, то лучше сначала поработать со страхами, проиграйте опасную ситуацию, но сама ситуация должна совмещать что-то приятное и страшное для ребёнка, при этом приятное должно перевешивать, и акцентировать внимание на том, что ребёнок молодец и смог преодолеть и что это не страшно, заострить внимание на положительных и приятных сторонах..С агрессивно-бесчувственным ребёнком нужно обращать внимание больше на эмоции других людей, одобрять желание помочь другим и приучить ребёнка нести ответственность за свои действия.

Некоторые реакции взрослых могут вместо снижения агрессии увеличить её, например насмешки, сарказм, сжатые челюсти или же крик, либо высказывания, которые принижают ребёнка ( «Я так сказал…, будет по моему… и так далее), повышение голоса и угрозы, сравнение ребёнка с другими не в его пользу, подкуп, давление.

В некоторых случаях агрессивному ребёнку нужно поставить жесткие рамки, просто держать, чтобы он не смог причинить вред другому и спокойно сказать, что такого поведения рядом с вами не будет.

Изменить агрессивное поведение ребёнка вполне возможно, если правильно с ним общаться.

Психолог ОПСиД

Сидоренкова М.В