

## ДЕТСКАЯ АГРЕССИЯ. РЕБЕНОК ДЕРЕТСЯ? ЧТО ДЕЛАТЬ?



Если ребенок дерется, многие родители чувствуют растерянность и не знают, как на это реагировать. *"Я уже не знаю, что делать. Сын дерется в детском саду каждый день, дерется на детской площадке. Я уже что только не пробовала, ничего не помогает. Что делать - не знаю"*. Конечно, каждый случай индивидуален.

### РЕБЕНОК ДЕРЕТСЯ В ДЕТСКОМ САДУ или ШКОЛЕ?

Если ребенок дерется в детском саду или школе, то есть не при вас, разобраться в ситуации бывает сложно. Необходимо НЕ при ребенке поговорить с кем-то из взрослых, очевидцев драки, и отдельно с самим ребенком. Версии, скорее всего, у них будут разные. Но если ваш ребенок четко объяснил причины драки, то скорее всего, он прав. Если ребенок защищал себя или друга, или свои игрушки, другие вещи, то важно научить его защищать себя и отстаивать свои интересы без драки, объяснив ему, что драка - самый исключительный случай.

**Но вопрос к вам, дорогие родители, умеете ли вы сами защищать себя и свои интересы?**

Ругать ребенка или наказывать при этом ни в коем случае нельзя, ребенок это может воспринять как несправедливость по отношению к нему, и даже предательство с вашей стороны. В дальнейшем это может привести к тому, что он будем остерегаться себя защищать, а это необходимо уметь каждому человеку.

**Если драка или другое проявление агрессии - разовый случай самообороны**, то важно поговорить с ребенком, объяснить ему возможные последствия этого, но не ругать и не наказывать.

Другое дело, **если ребенок сам постоянно начинает драки**. В этом случае тоже важно поговорить с ребенком, узнать причины этого. Может быть, ваш ребенок видит во всех врагов. Тогда вместе с ним поищите достоинства у других детей.

Или наказывает других детей за то, что они не хотят с ним играть (дружить). Тогда важно ему объяснить, что таким образом он добивается противоположного результата. С драчунами играть и дружить никто не будет. Научите его, как подружиться с другими детьми.

Так, шестиклассник Сергей постоянно избивал своих одноклассников, но больше всех доставалось Пете. Как выяснилось из объяснений Сергея, раньше он пытался подружиться с Петей, но тот не захотел дружить с

драчуном, и теперь Сергей ему мстил за отвержение. Если ребенок дерется, всегда есть причина на это. Вы не сможете что-то изменить, пока не выясните его мотивы и причины.

## **ЕСЛИ РЕБЕНОК ДЕРЕТСЯ ПРИ ВАС НА ДЕТСКОЙ ПЛОЩАДКЕ**

**Если драка произошла при вас**, не ругайте ребенка, иначе он все равно будет драться, но когда вас нет рядом. Но и не защищайте его, пока не разберетесь кто прав, кто виноват. Такая реакция может привести малыша к ощущению вседозволенности. Сначала разберитесь в ситуации.

Если ваш ребенок неправ, то побудите его извиниться перед другим ребенком и помириться. Если он отказывается, то уводите его домой.

Объясните ему, что драться плохо, но не говорите, что он - плохой.

Наедине с ребенком порассуждайте, какие могут быть последствия его драчливости. Допустим, соседский мальчик обидится на него и не захочет с ним играть, с ним не захотят играть и другие дети, он может ранить другого ребенка, объясните, что когда он бьет другого, тому больно.

## **ЕСЛИ РЕБЕНОК ДЕРЕТСЯ С РОДИТЕЛЯМИ или ДРУГИМИ ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ**

**Если ребенок на вас замахивается**, поймайте его и обнимите. Обнимайте, пока он не успокоится. После этого скажите, что если ему больно или плохо, то он может вам об этом рассказать.

**Если же он не просто замахнулся, а стукнул вас** (или дерется с вами регулярно), не кричите на него. Вполне возможно, что неосознанно он хочет получить именно такую реакцию и привлекает таким образом ваше внимание. Наоборот, скажите, что вам больно и всем своим видом покажите, что обиделись на него, отстранитесь, отвернитесь, выйдете из комнаты или выведите его. Пусть другой член семьи (если стал свидетель ситуации) подойдет к вам и пожалеет вас в присутствии ребенка, но игнорируя его, погладит вам "больное место", покажет, что вам больно.

## **КАК ВАМ СЕБЯ ВЕСТИ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ДЕРЕТСЯ**

Помните, что многое зависит от вашей реакции на драки ребенка. Кричать на ребенка и тем более его бить, бесполезно и неэффективно.

**В случае драки** сначала помогите ребенку справиться со злостью (об этом читайте ниже), потом разберитесь, кто прав, кто виноват, кто нарушил существующие правила или договоренности, и помогите придумать несколько других способов разрешения конфликта.

Чаще всего драчуны говорят: "Раз ты дерешься, значит ты - плохой. Петя не дерется, значит, он - хороший". Помните, что критиковать можно поведение, но не самого ребенка. Очень важно не сравнивать своего ребенка с другими детьми (ни в чью пользу). К тому же для вас ваш ребенок всегда хороший, и

вы любите его любим. И это важно ему говорить. Может быть, не случайно слова любимый и любой имеют один корень "люб".

Не запрещайте ребенку чувствовать и выражать злость, раздражение, гнев. Не используйте такие фразы, как "Не кричи!", "Не злись!", "Не дерись!", не навешивайте на него чувство вины за эти чувства. Не рассказывайте ему сказки про то, что где-то живут дети, которые никогда не злятся. Помогите ему правильно реагировать в этих ситуациях, но сначала сами этому научитесь. Ведь ребенок во всем подражает вам. Злость - это естественная реакция защиты. И важно ее не подавлять, а научиться давать ей выход. Но от вашей реакции на агрессивное поведение ребенка тоже многое зависит.

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТСЯ С АГРЕССИЕЙ?

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 твоём 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 отреагирования 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 справиться 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.

Ко мне обратилась мама 4-летнего Васи, который ежедневно дрался в детском саду, избивал детей на детской площадке. Мы провели с ней расстановку.

В результате расстановки выяснилось, что Вася отождествлен с его прадедом по маме (дедом мамы), который во время Великой Отечественной войны был угнан в концлагерь и так и не вернулся. Конечно, тема "жертва - мучитель" очень сильно проявилась в судьбе его прадеда. Будучи жертвой фашистских мучителей, он не мог не чувствовать агрессию и желание отомстить, постоять за себя. То, что не получилось у прадеда, делает вместо него его правнук Вася, который неосознанно "взял" его агрессию. После того, как в расстановке Вася был разотождествлен с прадедом и освобожден от чужих, не имеющих отношение к нему чувств, мальчик перестал драться.

Почему дерется именно ваш ребенок? Каждый случай уникален, и в каждой ситуации важно разбираться отдельно. Если предыдущие советы вам не помогли, то лучший способ изменить ситуацию - семейные расстановки