**АГРЕССИЯ РЕБЕНКА НА ВЗРОСЛОГО И ЧТО С НЕЙ ДЕЛАТЬ?**

Что может сделать взрослый в случае агрессии на него ребенка:

1. Взрослый может осознать, что происходит. И остановить свою реакцию, например, желание ударить в ответ. Это называется контейнированием чувств (откладыванием на потом, но не подавлением).

2. Взрослый может просто зафиксировать дерущегося, бросающегося на него ребенка в крепких объятьях и вынести из комнаты (сменить обстановку), переключив таким образом. Самое главное в этот момент – это состояние взрослого. Что происходит? Он разрушается в ответ на детскую агрессию, отвечает ещё большей агрессией или пропускает агрессию сквозь себя и она выходит навылет, не задевая его.

 3. Взрослый может помочь ребенку прожить это чувство (злость, например). Как это сделать?

- Находиться рядом, не сбегать. «Раз ты так, то я ухожу» или «Ты плохой, меня обидел, я ухожу» – ведь это не решит вопрос, а прибавит дополнительную проблему для ребенка – отвержение. Лучше сказать «Я рядом, я здесь, с тобой».

 - Принимать ребенка в момент агрессии. Не поддерживать его поступок, не позволять продолжать это делать, но внутренне принимать: помнить, что это тот самый малыш, который столько-то лет назад появился на свет и т.д.
Важно показать ребенку в момент агрессии, что его чувства принимаются. Не обесценивать их («ерунда какая, глупость, нашел из-за чего кидаться») и не отрицать («Так, будем считать, что ты этого не делал, и я ничего не видела»).

 Иногда, родители «закрывают глаза» и позволяют ребенку сделать то, что он требует («да делай, что хочешь, только успокойся») – это тоже неверная тактика, которая ошибочно ориентирует ребенка на то, как надо себя вести, закрепляя агрессию, как действенный метод + рушится авторитет родителя, а значит, и опора, и гарант безопасности в его лице (раз ребенок его победил).
Понятно, что бесполезно и стыдить в такой момент, а манипулировать и угрожать – опасно. По сути, это тоже будет ответной агрессией, но в пассивной форме.

 Можно познакомить ребенка с этим его состоянием:
Сказать:
- Ты злишься сейчас!

 - Ты злишься, потому что я не дала тебе съесть подушечку с иголками, а ты этого хотел! Я тоже злюсь, когда у меня не получается то, что я хочу. Давай с тобой порычим по этому поводу /потопаем/ порвем бумагу/ побьем подушку.
То есть, важно дать понять ребенку, что ОН сам принимается со всеми своими чувствами, включая негативные, и по-прежнему любим, а вот ЕГО ПОСТУПОК или действия – неприемлемы и вы их не позволите.

 Например, в нашей семье я ухожу со всей злости мыть посуду или пол (могу в особых случаях и тарелку разбить), дочка проговаривает «я злюсь, я злюсь, я злюсь» и сжимает со всей силы кулаки или рычит. При этом есть понимание, что она рычит не на меня в этот момент, а чтобы совладать со злостью.

4. Найти причину агрессии (в уже спокойном состоянии). Понять ЗАЧЕМ (не почему) ребенок бросается на вас или бьет ногой. Что он хочет получить в ответ:
- внимание;

- ощущение собственной важности;

- хочет сообщить о своей боли;

- хочет проверить границы, что родитель по-прежнему самый главный, и мир не перевернулся.

 А может это и вовсе проявление кризиса и проработка нового статуса.

5. Достать и прожить свои законтейнированные чувства. Понять, «что это было». Что я чувствовала. Почему для меня проявление агрессии моего ребенка было опасным:

- я боялась осуждения окружающих;

-мне стало страшно почувствовать себя не главной;
- или что ребенок выходит из-под контроля, а я боюсь потерять контроль над ситуацией.

 Важно понять, что во мне цепляет детская агрессия и разобраться с этим самостоятельно либо с помощью специалиста.