

## 23 практичних пункти про агресію дітей різного віку + список книг.

1. Дитина відрізняється від дорослого в тому числі і тим, що у дорослого механізм гальмування і контролю вже присутній і налагоджений. Слова «Візьми себе в руки» до малюків абсолютно неприйнятні, їм поки «нічим» взяти себе в руки 😊 вони тільки вчаться. Важливо про це пам'ятати.
2. Дитині ми не потрібні 24 години на добу. Дитині важливо, щоб ми дбали про себе. Вона буде вчитися цьому. І це один з кращих вкладів в її майбутнє.
3. Діти дуже міцні, якщо ми більшу частину часу поряд з ними «вмєняшки», епізоди нашої «невмєняшковості» вони переживуть без шкоди. Але тут все ж важливе питання - які ми більшу частину часу.
4. виявлений гострий процес більш безпечний, ніж прихований. Не проявлений опір йде «в тінь» і може перетворитися в тілесні симптоми, в форму аутоагресії, «агресія на себе» може проявитися у зниженні успішності, у відчутті себе жертвою, в тому, що дитина може почати втрачати речі, «притягувати» до себе «покарання».
5. Дитина може «віддзеркалювати» агресивну поведінку авторитетних дорослих, може злитися «за когось». Часто дитина «проявляє» своєю поведінкою замаскований конфлікт в родині.
6. Агресія часто виростає з відчуття небезпеки. Буває компенсацією болю, образи. Причому, дитину можуть образити в школі - а агресію вона може каналізувати на бабусю або молодшого брата.
7. Агресія буває пасивною і активною (пасивна - наприклад, показати язик за спиною людини, приєднатися свідком до «проявлених» агресорів). Активна агресія може бути вербальною або тактильною (вербальна - обзивалки, дражнилки, крик), тактильна - биття, штовхання.
8. На кожен вид агресії - свій спосіб реагування: при вербальній - ми можемо говорити з дитиною. При тактильній - зупиняємо руку, ставимо блок, вчимо ухилятися від удару.
9. Важливо пам'ятати - малюки довербального періоду (які не вміють говорити людською зв'язною мовою) - замість словесного контакту використовують тіло. Знайомляться, сиплячи один на одного пісок, кидаючи іграшку, «торкаючись», як би розтягуючи свою руку до людини, яка їх цікавить. Це не ознака того, що росте маніяк і агресор. Наше завдання потихеньку в рольових іграх вчити знайомству.
10. Якщо малюк б'є маму, тата, бабусю - і при цьому посміхається. Швидше за все, це не агресивна дія. Це для дитини гра. Важливо не вкеладати зайвої емоції в свою реакцію. І дуже виразно і спокійно говорити: «Людей бити не можна». Переводити увагу на інші ігри.
11. Іноді діти, чекаючи від нас включеності і саме тілесної уваги, «оживляють» нас, «повертають в тіло» своїми дотиками або ударами. Буквально, вони своїми долоньками кричать: "Ей, повернися". І таким дітям в цей момент важливі не стільки інтелектуальні, скільки тілесні ігри. 😊
12. У роботі з агресією важливо зрозуміти, чи немає органічної причини, хронічних захворювань, температури. Часто агресія виростає з втоми і напруги.
13. Якщо дитина пережила досвід насильства, якщо було агресивне медичне втручання в тіло дитини, якщо з точки зору дитини, вона «постраждала», але не отримала компенсації - компенсація може бути агресивною.
14. У дітей старшого дошкільного та шкільного віку агресія може прикривати страх.

15. У малюків, дітей під час кризи 3 років, підлітків - контролю над емоціями, будь ласка, не чекайте. Їх поведінка - «не спеціальна гра в «дістань батьків». Будь ласка, повірте, вони не спеціально.

16. У роботі з агресією (і будь-якими спалахами емоційними) з трьохрічками і підлітками важливо пам'ятати, що одне з їх неусвідомлених «завдань» - знецінити маму. І тут дуже важлива наша власна впевненість в собі, наша стабільна позиція - я чудова мама для своєї дорослішаючої дитини. Вона каже гидоту, говорить навіть, що ненавидить нас, але нашої любові від цього не менше, і ми віримо в те, що її любов теж не зменшується. Ці слова і крики - піковий стан, якого вони самі ж через хвилину злякаються.

17. Важливо пам'ятати, що у відповідь на складну поведінку дорослого або дитини у нас може бути викид гормону кортизолу - це гормон стресу. Він вимикає нашу раціональність, він нас змушує швидко діяти. Це природно, якщо у нас є жива людська реакція на складну поведінку (на крик, істерику, хворобу, агресію).

18. Важливо емоцію зуміти усвідомити і назвати по імені. Якщо ви запитаете у дитини - ти засмучений? ти злишся? У перший момент реакція може посилитися. (А може і «розрядитися»). Буквально, ми дитині даємо відчуття - що б не трапалося, в будь-яких емоціях - я з тобою).

19. Важливо, щоб у дитини була можливість (профілактично) просто виплеску напругу - батут, боксерська груша, подушкові бої, караоке, кричалки, іноді - комп'ютерні ігри ...

20. Агресія - часто реакція на те, що важлива потреба не реалізована, або реакція на те, що кордони порушені. Нам важливо самим навчитися усвідомлювати свої потреби (про це багато пишеться в книзі «Мова Життя») і коректно про них заявляти. І поступово вчити цьому дитини. Злість - це сила, яка дана нам для захисту. «Я добрий, але у мене є здорова злість, щоб себе захистити», - одна з важливих фраз-практик для дітей і дорослих.

21. Ми своєю поведінкою показуємо дитині, як реагувати на конфлікт. Якщо у відповідь на їх агресію, ми їх б'ємо - ми тільки закріплюємо цю поведінку.

22. Часто за складною, «непродуктивною» поведінкою дитини ховається щось для нас невідоме і неочевидне.

23. Найголовніша «практика» в роботі з батьками - подумки уявити себе величезним, як океан і як найвища гора. З внутрішнім наміром - я величезний. Я дорослий. Я впораюся.



#### Книги (назви):

- ✓ Виховання з розумом
- ✓ Розвиток мозку вашої дитини
- ✓ На одній хвилині
- ✓ Мова життя
- ✓ Як говорити, щоб підлітки слухали

Світлана Ройз