## Физическая агрессия. Как общаться с детьми

Физическая агрессия (нападение) – использование физической силы против другого лица.

Физическая агрессивность проявляется у детей достаточно часто. Ребенок может разъяриться, осыпать ударами того, кто находится рядом, нападать на детей младше себя или даже взрослых.

Физическая агрессия – это такая проблема, которая немедленно привлекает внимание взрослых. Однако следует иметь в виду, что желание драться, равно как щипаться или кусаться исподтишка – это далеко не всегда признак ненормальности ребенка.

В случае, когда родители обращаются за помощью к психологу по поводу агрессивного поведения их детей, наилучший совет таков – чем меньше они будут реагировать на ссору или драку своих детей, тем правильнее поступят. За исключением, конечно, каких-то особых, крайних случаев, когда дети могут причинить друг другу серьезные увечья. Очень часто дети самостоятельно решают свои проблемы.

**Обращение с детьми до вспышки агрессивности.** Несомненно, случается, что детей иногда надо оставить, чтобы они разобрались сами. Они способны к самостоятельному разрешению некоторых споров, и, если взрослые контролируют события, это является для детей полезным опытом. Дети поймут, что могут обойтись и без взрослых в качестве арбитров. Если взрослые считают, что «лучше не доводить до греха», можно сориентировать ребенка на другой тип поведения. При этом целесообразно предложить ребенку его любимую игрушку или такую игрушку, которую он мог бы безбоязненно пинать или кусать. Иногда бывает не бесполезно отвлечь ребенка каким-то интересным для него занятием. В том случае, когда ребенка невозможно отвлечь и нападение вот-вот состоится – наилучшей реакцией взрослого будет отвести руку ребенка или удержать его за плечи. Особенно если действия родителя подкреплены резким «Нельзя!» Если взрослый находится поодаль, оклик тоже может остановить ребенка, знающего из прежнего опыта, что такие выходки не позволены.

**Обращение с детьми после агрессивного нападения ребенка.** Есть немало случаев, когда агрессивность невозможно унять. Тогда придется действовать после события, чтобы преподать ребенку урок, что такого рода поведение неприемлемо. Резкое слово драчуну и забияке и благосклонное внимание жертве могут очень ясно показать ребенку, что он проигрывает от таких неприятностей. Конечно, очень важно, чтобы в обычное время виновник пользовался таким же вниманием. Принуждать ребенка к извинению – мера сама по себе мало полезная. Некоторые дети быстро заучивают формулу «Прости меня», чтобы избежать наказания. Иногда взрослые предпочитают отослать агрессивного ребенка в тихий угол «поостыть». Это хорошо подчеркивает факт инцидента и выражает большое неодобрение его поведения. Этот прием также полезен и родителям. Иногда, удаляя ребенка ненадолго из комнаты, взрослый сам успокаивается. Однако подобная мера теряет эффект, если длится более, чем минуту-две. Дети помладше вряд ли поймут связь между своим поступком и удалением. Лучше крепко взять ребенка за руки и, строго глядя на него, твердо сказать: «Драться нельзя!» или «Не

кусаться!» Внимание, уделяемое агрессивному ребенку, должно быть ограниченным и негативным, а жертва – сопровождаться утешениями. В идеале при каждом инциденте взрослые должны высказывать свое отношение и постараться побыстрее прекратить его. Длинные объяснения или обвинения малоэффективны. Даже если ребенок понимает родителя, мало вероятно, что он будет долго слушать его. В случае, если за агрессивные действия виновника лишают любимых игрушек или привилегий, лучше не растягивать наказание на целый день, а осуществить его как можно скорее. Ребенок быстро забудет причину – все его мысли будут сфокусированы на том, что ему не дают заниматься любимым делом, или выставляют в другую комнату, или срамят перед другими. Его гнев и возмущение таким обращение снижает шанс, что он научиться вести себя иначе. Наименьший эффект приносят действия, если взрослые отвечают агрессивностью на агрессивность. Во-первых, они могут побуждать к этому детей. Реплики «Иди и дай сдачи» вполне достаточно, чтобы ребенок воспринял ее как разрешение драться по любому поводу. Во-вторых, серьезные недостатки есть и в угрозе взрослого: «Вот я тебя укушу, будешь знать!» Подобное высказывание, адресованное ребенку любого возраста, содержит угрозу того же самого агрессивного действия, за которое упрекают ребенка. Однако у такого метода есть большой минус. Он заключается в том, что, если взрослый начнет кусаться в ответ, это может не сработать уже в первый раз. Тогда ему придется решать, что делать при последующих инцидентах – кусать сильнее, кусать дважды за один укус ребенка или, может, шлепать в придачу? Подобный подход может выйти из-под контроля, поэтому лучше его избегать.

В отношении агрессивности, как и других проблем, важно соблюдать постоянство относительно пределов дозволенного и недозволенного. Незамедлительные действия взрослых после агрессивной выходки ребенка будут правильными и эффективными, если их обдумывать в спокойное время, при развертывании событий размышлять уже некогда. Особое значение в укрощении детской агрессивности имеет то, что реакция взрослых должна быть краткой и точной.