1. Ребёнок отличается от взрослого в том числе и тем, что у взрослого механизм торможения и контроля уже присутствует и отлажен. Слова «Возьми себя в руки» к малышам абсолютно неприменимы, им пока «нечем» взять себя в руки  они только учатся. Важно об этом помнить.

2. Любую работу с родителями я начинаю с темы ресурса (если взрослый не позаботился о себе, если он устал, истощён - у него совершенно естественно просто не хватит сил на адекватную взрослую реакцию). Допустимо сказать ребёнку - я так устал, что мне сейчас нужно побыть самому, чтобы потом с тобой говорить и реагировать. Ребёнку мы не нужны 24 часа в сутки. Ребёнку важно, чтобы мы заботились о себе. Он будет учиться этому. И это один из лучших вкладов в его будущее. Если у родителя нет сил - все остальные пункты будут бесполезны.

3. Дети очень крепки, если мы бОльшую часть времени рядом с ними «вменяшки», эпизоды нашей «невменяшковости» они переживут без ущерба. Но тут все же важный вопрос - каковы мы бОльшую часть времени.

4. Проявленный острый процесс более безопасен, чем скрытый. Непроявленное сопротивление уходит «в тень» и может превратиться в телесные симптомы, в форму аутоагрессии, «агрессия на себя» может проявиться в снижении успеваемости, в ощущении себя жертвой, в том, что ребенок может начать терять вещи, «притягивать» к себе «наказание». Может ли ребенок сказать вам «нет?», допустима ли в семье конфронтация мнений? Дают ли ребёнку в чем-нибудь право выбора? Есть ли у него ощущение, что он может на что-то повлиять?

5. Ребёнок может «зеркалить» агрессивное поведение авторитетных взрослых, может злиться «за кого-то» (в работе часто встречала семьи очень интеллигентные, в которых ребёнок проживал за взрослых непроявленные и неосознаваемые ими эмоции). Часто ребёнок «проявляет» своим поведением замаскированный конфликт в семье. Важно честно проанализировать своё взрослое поведение и свои реакции. Это не значит - стать агрессивным, это значит - найти приемлемый способ доносить информацию о своих потребностях.

6. Агрессия часто вырастает из ощущения небезопасности. Бывает компенсацией боли, обиды. Причём, ребёнка могут обидеть в школе - а агрессию он может канализировать на бабушку или младшего брата. Важно внимательно и многоуровневого исследовать ситуацию.

7. Агрессия бывает пассивной и активной (пассивной - например, показать язык за спиной человека, примкнуть свидетелем к «проявленным» агрессорам). Активная агрессия может быть вербальной или тактильной (вербальная - обзывалки, дразнилки, крик), тактильная - битье, телесное задевание.

8. На каждый вид агрессии - свой способ реагирования: при вербальной - мы можем говорить с ребёнком. При тактильной - останавливаем руку, ставим блок, учим уклоняться от удара.

9. Важно помнить - малыши довербального периода (которые не умеют говорить человеческим связным языком) - вместо словесного контакта используют тело. Знакомятся, сыпя друг на друга песок, бросают игрушку, «дотрагиваясь», как бы растягивая свою руку до человека, который их интересует. Бьют лопаткой по голове, проявляя симпатию и расположение. Это не признак того, что растёт маньяк и агрессор. Наша задача потихоньку в ролевых играх учить знакомству, осваивать коммуникативные навыки.

10. Если малыш бьет маму, папу, бабушку - и при этом улыбается. Скорее всего, это не агрессивное действие. Это для ребёнка игра. Важно не подавать излишней эмоции в свою реакцию. Иначе у ребёнка закрепится ощущение - «О! На мою игру отвечают». Важно смотреть прямо в глазки. Останавливать руку (да, 150 раз подряд) И очень внятно и спокойно говорить: «Людей бить нельзя». Переключать внимание на другие игры.

11. Иногда дети, ожидая от нас включённости и именно телесного внимания, «оживляют» нас, «возвращают в тело» своими прикосновениями или ударами. Буквально, они своими ладошками кричат: "Эй, вернись". И таким детям в этот момент важны не столько интеллектуальные, сколько телесные игры. (Уставшие родители могут положить на себя ребёнка и играть «по кочкам-по кочкам, по маленьким кусточкам, в ямку - бух!». Даже дети преклонного 6-летнего возраста могут радоваться этой игре.

12. В работе с агрессией важно понять, нет ли органической причины, хронических заболеваний, температуры, гельминтоза (интоксикация может провоцировать вспышки агрессии). Часто агрессия вырастает из усталости и напряжения.

13. Если ребёнок пережил опыт насилия, если было агрессивное медицинское вмешательство в тело ребёнка, если с точки зрения ребёнка, он «пострадал», но не получил компенсации - компенсация может быть агрессивной.

14. У детей старшего дошкольного и школьного возраста агрессия может прикрывать страх.

15. У малышей, детей во время кризиса 3 лет, подростков - контроля над эмоциями, пожалуйста, не ожидайте. Их поведение - «не специальная игра в «достань родителя». Пожалуйста, поверьте, они не специально.

16. В работе с агрессией (и любыми вспышками эмоциональными) с трёхлетками и подростками важно помнить, что одна из их неосознанных «задач» - обесценить маму. И тут очень важна наша собственная уверенность в себе, наша стабильная позиция - я чудесный Родитель для своего взрослеющего ребёнка. Он говорит гадости, говорит даже, что ненавидит нас, но нашей любви от этого не меньше, и мы верим в то, что его любовь тоже не уменьшается. Эти слова и крики - пиковое состояние, которого они сами же через минуту испугаются.

17. Важно помнить, что в ответ на сложное поведение взрослого или ребёнка у нас может быть выброс гормона кортизола - это гормон стресса. Он выключает нашу рациональность, он нас заставляет быстро действовать. Это естественно, если у нас есть живая человеческая реакция на сложное поведение (на крик, истерику, болезнь, агрессию). Я очень верю в то, что, не смотря на наши огромные знания, мы остаёмся человеками. НО под действием кортизола мы действуем так же импульсивно, как и ребёнок. Важно сделать вдох-выдох, важно дать себе возможность чуть «остыть».

18. Важно эмоцию суметь осознать и назвать по имени. Если вы спросите у ребёнка (важно задавать вопрос, а не утверждать) - ты расстроен? ты злишься? В первый момент реакция может усилиться. (А может и «разрядиться». Буквально, мы ребёнку даём ощущение - что бы не случилось, в любых эмоциях - я с тобой).

19. Важно, чтобы у ребёнка была возможность (профилактически) просто выплеска напряжения - батут, боксерская груша, подушечные бои, караоке, кричалки, иногда - компьютерные игры, рисование...

20. Агрессия - часто реакция на то, что важная потребность не реализована, или реакция на то, что границы нарушены. Нам важно самим научиться осознавать свои потребности (об этом много пишется в книге «Язык Жизни») и корректно о них заявлять. И постепенно учить этому ребёнка. Злость - это сила, которая дана нам для защиты. «Я добрый, но у меня есть здоровая злость, чтобы себя защитить», - одна из важных фраз-практик для детей и взрослых.

21. Мы своим поведением показываем ребёнку, как реагировать на конфликт. Если в ответ на их агрессию, мы их бьем - мы только закрепляем это поведение.

22. Часто за сложным, «непродуктивным» поведением ребёнка скрывается что-то для нас неизвестное и неочевидное.

23. Самая главная «практика» в работе с родителями - мысленно представить себя огромным, как океан и как высочайшая гора. С внутренним намерением - я огромный. Я взрослый. Я справлюсь.

Автор Светлана Ройз
[https://www.facebook.com/svetlanaroyz](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fsvetlanaroyz&post=-199431104_96&cc_key=)