**23 практичні поради про агресію дітей різного віку**

1. Діти не дорослі. У малюків механізм самоконтролю ще не сформований, тому фрази «візьми себе в руки» для них неприйнятні. Вони лише вчаться керувати емоціями. Варто пам’ятати про це 😊.

2. Ресурс батьків. Якщо дорослий виснажений, то йому може бракувати сил на адекватну реакцію. Дітям важливо бачити, що батьки піклуються про себе – це найкращий вклад у їхнє майбутнє 🌱.

3. Діти переживають наші «невмєняшки». Якщо ми більшу частину часу адекватні, то епізоди «зривів» дитина переживе без шкоди. Головне – наша поведінка в цілому.

4. Краще проявлений опір. Коли дитина не може проявити свої негативні емоції, це може трансформуватись у внутрішній конфлікт, тілесні симптоми або агресію на себе. Важливо, щоб дитина могла сказати «ні» і відчути право на вибір.

5. Віддзеркалення дорослих. Діти можуть проявляти агресію, відтворюючи емоції дорослих. Їхня поведінка інколи – це відображення внутрішнього конфлікту в родині.

6. Агресія від небезпеки. Часто агресія є реакцією на страх чи образу. Наприклад, після школи дитина може виплескувати злість на молодшого брата.

7. Пасивна і активна агресія. Агресія буває вербальною (образи, дражнилки) та тактильною (удари). Потрібно знати, як реагувати на різні її прояви.

8. Правильна реакція на агресію. На вербальну агресію відповідаємо словами, на фізичну – зупиняємо дію (блокуємо руку, ухиляємося від удару).

9. До мовлення – через тіло. Малюки, які ще не вміють говорити, проявляють інтерес через дотик. Це не агресія, а спроба контакту. Їх варто навчати спілкуванню через рольові ігри.

10. «Удар як гра». Якщо дитина б’є маму, посміхаючись, це гра, а не агресія. Спокійно зупиняйте руку і пояснюйте: «Людей бити не можна».

11. Тілесна увага. Діти можуть «пробуджувати» нас дотиками, щоб повернути нашу увагу. Вони потребують тілесних ігор, наприклад, «по купинах».

12. Можливі фізичні причини агресії. Органічні проблеми, хвороби або перевтома можуть викликати агресію. Потрібно це враховувати.

13. Пережите насильство. Досвід насильства або втручання в тіло дитини без компенсації може спричиняти агресію як захист.

14. Страх за агресією. У старших дітей агресія може приховувати страх.

15. Криза трьох років і підлітки. Контролювати емоції під час криз важко. Діти не «граються» у випробування батьків, це природний період дорослішання.

16. Підліткове знецінення. У кризові періоди діти часто знецінюють батьків. У цей момент важливо бути стабільними та впевненими в собі.

17. Кортизол і наша реакція. Під час стресу наш організм виробляє кортизол, який приглушує раціональність. Глибокий вдих допоможе «охолонути».

18. Називайте емоції. Спокійно запитуйте дитину: «Ти злишся?» Це може посилити або зняти напругу, але дає їй відчуття підтримки.

19. Дайте вихід енергії. Для профілактики агресії корисні батут, боксерська груша, малювання, комп’ютерні ігри.

20. Потреби та кордони. Агресія часто є реакцією на нереалізовані потреби. Важливо вчити дитину захищати себе та формувати здорові кордони.

21. Поведінка батьків – приклад. Якщо у відповідь на агресію ми б’ємо дитину, то лише закріплюємо цю модель поведінки.

22. За поведінкою – глибокі причини. Часто за агресивною поведінкою приховані глибокі причини, які не завжди очевидні.

23. Бути «океаном». Найголовніше – відчути свою внутрішню силу. Пам’ятайте: ви великий, як океан, ви дорослий і впораєтеся 🌊

Світлана Ройз