***Що робити, якщо у вас агресивна дитина – поради психолога***

**Що робити, якщо дитина агресивна?**

Фахівці одностайні в тому, що асоціальні розлади, у тому числі і якщо дитина агресивна, частіше виникає у сім’ях, де поведінка батьків не знає кордонів. Опозиційна поведінка поширена також серед гіперактивних дітей. У цих випадках успішне лікування гіперактивності, як правило, знімає і інші поведінкові проблеми.

Щодо дітей, чия опозиційна поведінка не пов’язана з гіперактивністю, основою лікування є терапевтична робота з дитиною та її сім’єю. Батьки повинні навчитися вести себе правильно і розуміти, що слід відмовитися від негативних висновків щодо дітей, які протестують проти грубого поводження батьків.

Більшість агресивних дітей, по всій ймовірності, переконані, що їх поведінка прийнятна і ефективна. Маленькі діти постійно відчувають своє оточення дією, так як не можуть чітко висловити свої наміри в словах. Якщо це їм дозволено, вони висловлюють своє роздратування, розкидаючи іграшки або кидаючи їх у товаришів по грі, які відповідають їм тим же. Діти м’які і нерішучі по натурі, глибоко сприймають повчання дорослих і при повторенні такої ситуації припиняють підтримувати агресивну поведінку інших дітей.

Особливо шкідлива непослідовна реакція на агресію дитини, яка іноді карається, а іноді ігнорується. Діти не можуть зрозуміти сенс настільки суперечливої поведінки дорослих. Розчарування, яке виникає в таких випадках, може в подальшому призвести до агресивної поведінки.

**Як вести себе в момент нападу агресії дитини**

Щоб впоратися з агресією дитини, необхідно налагоджувати і зберігати контакт з нею. Зоровий контакт – важливі ліки, завдяки яким ви даєте своїй дитині любов. При зоровому контакті ви прихильно дивитеся на дитину, а дитина дивиться на вас.

Візуальний контакт з нею легкий і звичайний, як наприклад, коли ви дивитеся на немовля, яке у відповідь вам посміхається. Правда, він може бути дуже складним.

Коли ваша дитина злиться на вас і шумно висловлює власну лють, а у вас проблеми і ви відчуваєте що ще крапля – і ваше терпіння лопне, то й думати не хочете про те, щоб з любов’ю дивитися її в очі. Але зробити це потрібно за себе і дитину. Так як це надзвичайно важко, під час обурених спалахів дитини вам потрібно буде розмовляти з собою. Тобто заспокоювати себе.

Це, безсумнівно, допоможе не втратити самоконтроль, навіть в стані злоби. Коли ви в розгніваному стані, важко переконати себе в цьому. Однак, це єдиний метод навчити її керувати власною люттю. Ця розмова з собою вам, безсумнівно, допоможе налагодити дружній візуальний контакт з нею у цей важкий, принциповий момент.

Незважаючи на дії агресивної дитини, контакт дійсно працює. Якщо ваша дитина безжально дивиться на вас, то ви, можливо, захочете відвести погляд. Але уникаючи контакту поглядом, ви лише збільшите її лють.

Звичайно, ні в якому разі не виливайте свою злість на неї. Дітки сприймають це сильніше ніж душевну або фізичну біль.

Фізичний контакт

Коли агресивна дитина не хоче входити в візуальний контакт, то є ще фізичний. Вивчення показують, що деякі дітки мають досить багато таких контактів, які здатні поповнювати їх емоційність. Коли всім відмінно і славно, то він сприймається дітками та батьками як заслуга. У тяжкі дні фізичний контакт стає порятунком.

Коли дитина розгнівана, вона так поглинена своїми думками, що втрачає орієнтацію і не розуміє, що відбувається навколо. У такі періоди ласкаві, легкі, швидкі дотики допомагають. Правда, якщо агресивна дитина ще розгнівана на вас, то краще обійтися без фізичного контакту, поки вона не спочине.

Будь-якій дитині необхідно приділяти час. Причому приділяти дуже багато часу, щоб вона знала, що вона найважливіша людина для вас у всьому світі. Щоб впоратися з гнівом дитини, потрібно для початку знати, який він сам. А потім вже застосовувати характерні способи.