

## **Правило "Трех П - ППП" или что делать, если трёхлетний ребёнок проявляет агрессию к родителям**

Прежде всего, стоит отметить, что в этом возрасте у детей обычно начинается кризис развития, который является совершенной нормой взросления и затрагивает большинство здоровых детей. Характерным является становление своего "Я", осознание своей личности. Частые проявления: истерики, проверка границ дозволенного, отрицание, нежелание подчиняться, ярая самостоятельность. Причины этих проявлений: отделение "Я" от родительского, потребность отстаивать свои границы. Об этих обстоятельствах следует помнить, формируя свою стратегию поведения в ситуациях агрессивной реакции ребёнка, такую стратегию можно назвать "Правило трех П - ППП" (так легче запомнить и при необходимости вспомнить) :

### **✔ Понять.**

Агрессивное поведение обусловлено вовсе не желанием наказать, причинить зло, а фактическим отсутствием у ребёнка других известных ему моделей поведения для отстаивания своих границ, самовыражения. Кризис пройдёт, а характер ребёнка сформируется здесь и сейчас, поэтому важно не реагировать жёстко, наказывать. Существуют другие способы реагирования и коррекции, о них речь пойдёт ниже.

### **✔ Простить.**

Не принимать близко к сердцу и не обижаться. Если ребёнок просит прощения, искренне прощать.

### **✔ Поддержать.**

Ребёнку приходится очень непросто в ситуации возрастного кризиса, и задача родителей - помочь преодолеть его безболезненно, без травматичного опыта.

## Что конкретно можно предпринять?

### **К мерам профилактики можно отнести:**

✔ Постараться установить причину агрессии, событие, запускающее агрессивную реакцию.

Купировать, по возможности, возникновение ситуаций, предсказуемо влекущих агрессивное поведение ребёнка.

✔ Регулярно поощрять нужное поведение: хвалить, упоминая, за что конкретно, одобрять вниманием, подойдёт, все, что угодно.

Хоть доску завести и наклеивать или рисовать смайлики.

✔ Обеспечить активное времяпрепровождение, переключить поток энергии в "мирное русло".

Прогулки, активные игры, катание на велосипеде/самокате и др.

✔ Учить выражать эмоции словами, воспитывать эмоциональный интеллект ребёнка.

В помощь книги по воспитанию эмоционального интеллекта, разъяснительные беседы.

✔ Советоваться и интересоваться мнением ребёнка.

Позволить проявить самостоятельность в выполнении разнообразных простых поручений.

### **Меры реагирования:**

✔ Не позволять ребёнку бить.

Перехватить руку.

✔ Спросить, что случилось.

Попытаться выразить эмоции словами.

✔ Объяснить, почему нельзя бить так, чтобы ребёнок не почувствовал себя плохим, но понял, что такое поведение неприемлемо.

Например: я тебя люблю и хочу, чтобы ты был счастлив, а для этого мне нужно тебе рассказать, как правильно себя вести.

Разговор будет эффективным только тогда, когда ребёнок будет способен услышать, в момент проявления агрессии такой разговор неуместен.

✔ Давать адекватную и последовательную реакцию.

Больно - всегда говорить об этом. Не допускать ситуаций, когда сегодня агрессивное поведение неприемлемо, а завтра поощряется тем или иным способом.

✔ Не поощрять вниманием агрессивное поведение ребёнка.

Негативная реакция родителей, крик - это тоже внимание, и оно может эффективно подкреплять такое поведение.