**Агрессия у детей**

"*Разозлиться может каждый - это легко, но разозлиться настолько, насколько нужно, и по той причине, по которой нужно, дано не каждому." - Аристотель*

Если ваш ребенок вдруг стал драчливым, причиняет боль другим детям или взрослым, угрожает и грубит, не торопитесь делать выводы по поводу его агрессивности, не спешите «принимать меры». Сначала понаблюдайте за ним и попытайтесь понять, что стоит за детской агрессией

**Причины детской агрессии.**

Детской агрессии родителям бояться не стоит. В том, что она проявляется в ответ на какие-то внешние события, ничего ужасного нет. Любой из нас при конфликтной ситуации, несправедливом отношении, опасности, обиде и неприкрытой враждебности к себе может стать агрессивным. Разница состоит лишь в том, что взрослый способен контролировать свои эмоции и направлять их в конструктивное русло, а ребенок регулировать свое поведение волевыми усилиями и социальными нормами ещё не может.

Свое недовольство дети выражают бурно, нисколько не заботясь о том, как они будут выглядеть в глазах окружающих их взрослых. Обычно ребенок визжит, кричит и часто кидается на пол. Родителям стыдно за такое поведение сына или дочери и они пытаются «сражаться», чтобы добиться победы: уговаривают, ругают, награждают шлепками. Результат всего этого - детская агрессия.

В три года агрессивное поведение ребенка – скорее всего форма его протеста против всевластия взрослых, и после наказания детская агрессия лишь усиливается. Теперь ребенок все будет делать «назло».

Если вы не выдержите и сдадитесь, он быстро поймет, каким образом ему удалось добиться желаемого результата, и такое поведение закрепится у него надолго.

К 4-5 годам ребенок уже способен контролировать свои эмоции, и понимает, как себя вести можно, а как нельзя. После 5-6 лет агрессивное поведение ребенка – уже специфическая форма его взаимоотношений с окружающими.

Среди **причин детской агрессии** можно выделить несколько основных:

• **Борьба за внимание.**

Если ребенок не чувствует со стороны родителей любви, нежности и ласки, он старается хоть как-то привлечь к себе внимание. Кроме того, своим агрессивным поведением ребенок может проверять искренность родительской любви. Он хочет, чтобы его любили со всеми его недостатками. А родительская любовь зачастую носит оценочный характер: «Ты вел себя хорошо, таким я тебя люблю» или «Сегодня ты сегодня подрался с Сашей, поэтому я не люблю тебя».

• **Обида на родителей**

Вести себя агрессивно дети начинают, будучи не в состоянии высказать свою обиду на родителей. Причины детской агрессии могут быть различными: рождение в семье младшего ребенка, развод родителей, появление отчима, отлучение от семьи (госпитализация, отправка к бабушке), невыполненное обещание, несправедливое наказание и т. п.

• **Неуверенность в себе**

Часто бывает так, что ребенок начинает вести себя агрессивно из-за ощущения себя никчемным или бестолковым. В этом случае детская агрессия является защитной реакцией.

Однократные всплески агрессии случаются почти у каждого ребенка, но перерастет ли это в постоянное поведение или исчезнет, не оставив и следа, зависит только от родителей.

**Что провоцирует детскую агрессию?**

В раннем детстве одним из главных способов познания окружающего мира служит подражание. Малыш стремится подражать своим родителям во всем. Если вы на него кричите или бьете его, он отвечает вам тем же, считая, что такое действие позволительно.

Чрезмерно строгие наказания вынуждают ребенка в присутствии родителей свой гнев скрывать, но проявлять жестокость он может в других местах. Например, приходить в песочницу и обижать младших.

Беспомощность и уступчивость родителей, отсутствие рамок и запретов также способствует возникновению неконтролируемой детской агрессии. В своих требованиях родители должны быть тверды и решительны, иначе ребенок начнет ими манипулировать.

Устанавливая для ребенка какой-либо запрет или ограничение, стоит сказать ему, например, так: «Я тебя люблю, но брать спички я тебе не разрешаю».

**Советы родителям.**

• Прежде всего, попробуйте выяснить, что именно является причиной агрессивного поведения вашего ребенка.

• Принимайте ребенка таким, какой он есть, со всеми его недостатками. Чаще говорите ему о том, что вы его любите.

• Обсудите с ребенком его эмоции. Расскажите ему, что все люди иногда сердятся и даже злятся, и это нормально. Научите его, как можно выражать свой гнев, не причиняя вреда другому человеку и окружающим предметам.

Для этого существуют следующие приемы:

**«Подушка злости».**

Можно взять подушку, коврик, боксерскую грушу, объяснить ребенку, что, когда он очень сердит и ему хочется подраться, он может побить эту подушку, «передав» ей всю свою злость.

**«Бумажка в кармане».**

Если ребенок часто грубит или дерется, то можно договориться с ним, что в следующий раз, когда ему захочется с кем-то подраться, он скомкает или порвет на мелкие кусочки бумажку, которая специально для этого будет лежать у него в кармане.

Вера Николаевна Поветкина, детский и подростковый психолог, член Ассоциации детских психиатров и психологов.