**ЧТО ТАКОЕ АГРЕССИЯ?**

Мальчик ужасно злится, если у нее что-то не получается, в сердцах бросает вещи, но от помощи отказывается, упорно пытаясь сделать все самостоятельно, другой с первого класса имеет репутацию драчуна и забияки. Он очень любит командовать, не выносит критики и все споры решает с помощью кулаков.

Всех этих ребят объединяет одно похожее качество — они стремятся настоять на своем, правда, разными способами. В поведении каждого из них присутствует определенная доля агрессии.

**Агрессивное поведение**

Агрессивное поведение — это наиболее распространенный способ реагирования на срыв какой-то деятельности, на непреодолимые трудности, ограничения или запреты. В обществе такое поведение называют неадекватным, его цель — устранение препятствия.
Агрессия может быть направлена на того, кто мешает достижению цели, на окружающие предметы, на тех, кто не виноват, но просто «подвернулся под руку» или на самого себя, так называемая аутоагрессия.

**Почему ребенок может драться:**

* чтобы привлечь внимание взрослого к себе или своим проблемам
* чтобы сообщить взрослому о своих негативных эмоциях (потому что не умеет выражать их другим приемлемым способом)
* чтобы отомстить взрослому, который не желает слушаться ребенка
* чтобы проверить границы дозволенного (когда ребенку запрещают драться)
* просто для развлечения

**Почему ребёнок дерётся в школе.**

|  |
| --- |
| Школьный коллектив - это особая среда, где каждый ребенок стремится занять определенное место. **Детская агрессивность** это довольно актуальная проблема, особенно в школе. Случается так, что не всех детей принимают в группе. Их намеренно задирают, провоцируют на агрессивное поведение. В ответ на это они всеми силами стараются отстоять свою позицию и применяют при этом не самые адекватные способы - дерутся, обзываются. В общем, они делаю все, чтобы ответить на неодобрение сверстников. Часто **агрессия у детей** возникает как защитная реакция на неприятие со стороны сверстников. При этом возникают **трудности в общении**, с которыми ребенку самостоятельно справиться бывает довольно сложно опасно это тем, что агрессивность может закрепиться как черта личности и ребенок будет испытывать подобные трудности не только в этом коллективе, но и во множестве других жизненных ситуациях. Важно, чтобы **агрессивное поведение** не стало для **детей** чем-то привычным, ведь в этом случае речь уже может вестись о **детской агрессивности** как о личностной устойчивой характеристике. Родители больше, чем кто-либо, ответственны за судьбу своего ребенка. Ребенку необходимо научиться адекватным способам самоутверждения в среде сверстников.  |

1. Обсудите со школьником весь спектр возможностей выражения своих чувств. В конфликтных ситуациях можно заменить тычки и удары нелицеприятными высказываниями, а испытывая стеснение, предложить свою помощь или задать вопрос, отдав инициативу собеседнику.

2. Чаще обнимайте ребёнка, говорите ему ласковые слова. Это поможет вам убить двух зайцев - снизить уровень тревожности школьника и удовлетворить потребность в тактильном контакте.

3. Воздержитесь от агрессивных комментариев в адрес обидчиков ребёнка. Когда вы говорите: «Голову ему мало оторвать за то, что он испортил твою тетрадь!» ребёнок воспринимает ваши слова как разрешение применить физическую силу.

4. Расскажите ребёнку о случаях, когда потасовки между детьми приводили к серьёзным травмам или даже к летальному исходу. Для многих школьников такие знания становятся сдерживающим фактором.

5. Подумайте о том, чтобы записать ребёнка в секцию единоборств. Навыки владения своим телом, оценки действий соперника и тренировка выносливости помогут избавиться от сильного страха боли и придадут уверенность в своих силах.

### Личностные особенности

Маленькие агрессоры всегда испытывают трудности в общении с родными и сверстниками. Они изначально отличаются от других детей большей вспыльчивостью, непокорностью, непредсказуемостью, дерзостью, мстительностью. Им свойственны самоуверенность, недостаток внимания к чувствам окружающих. Они в меньшей степени реагируют на похвалу и поощрение. Эти дети бывают очень обидчивы, бурную реакцию протеста у них может спровоцировать любое замечание или шутливое прозвище. Они нередко наделены лидерскими чертами и бунтуют против стремления взрослых всецело подчинить их своей воле.
Агрессивный ребенок не умеет отстаивать свои интересы, в споре не способен найти адекватные аргументы, поэтому кричит, спорную вещь отнимает, ругается, требует, хитрит, плачет. Он не умеет проигрывать, а если это случается, злится, обижается, отказывается от игры, при этом неудачи надолго выбивают его из колеи.

Эмоциональная неудовлетворенность часто заставляет таких детей искать удовлетворения в причинении боли окружающим — они издеваются над другими детьми, оскорбляют их словесно и действием, ябедничают. И тем самым обретают внутреннее равновесие.

Ребенок, испытывающий подавленность, напряженность, стресс, неуверенность в себе, тоже может быть агрессивен. Агрессия в данном случае становится средством защиты от чувства тревоги. Ребенок ожидает от всех подвоха и бросается защищать себя, как только почувствует, что кто-то ему угрожает. Он атакует, не дожидаясь нападения, при этом бьется отчаянно, изо всех сил. Такой ребенок попадает в ловушку собственной мнительности. Интерпретируя действия других детей как враждебные, он своими агрессивными реакциями вызывает агрессию со стороны окружающих.
Серьезное отставание в учебе может быть как следствием, так и причиной агрессивности ребенка. Исследователи отмечают, что большинство школьных хулиганов плохо читают, у них низкий уровень грамотности. Сам факт неудач в школьном обучении вводит некоторых детей в состояние разочарования и обиды, которое может перерасти в протест, агрессивное поведение.

**Стили родительского воспитания и детская агрессивность**

Отечественные и зарубежные психологи, изучая особенности воспитания в разных семьях, пришли к выводу, что формирование личностных качеств детей напрямую зависит от стиля общения и взаимодействия в их семье. Рассмотрим некоторые примеры стилей родительского воспитания и проанализируем их влияние на развитие личности ребенка.

* **Авторитарный стиль воспитания.** Общения между детьми и родителями как такового не происходит, его заменяют жесткие требования и правила. Родители чаще всего отдают приказания и ждут, что они будут в точности выполнены, обсуждения не допускается. Дети в таких семьях, как правило, непритязательны, замкнуты, боязливы, угрюмы и раздражительны. Мальчики могут стать неуправляемыми и агрессивными и чрезвычайно бурно реагировать на запрещающее и карающее окружение, в котором их растили.
* **Либеральный стиль воспитания.** Родители почти совсем не регламентируют поведение ребенка, открыты для общения с детьми. Детям предоставлена полная свобода при незначительном руководстве со стороны родителей. Отсутствие каких-либо ограничений приводит к непослушанию и агрессивности, дети часто ведут себя на людях неадекватно, склонны потакать своим слабостям, импульсивны.
* **Отвергающий стиль воспитания.** Своим поведением родители демонстрируют явное или скрытое неприятие ребенка. Например, в тех случаях, когда рождение ребенка было изначально нежелательным или если хотели девочку, а родился мальчик. Как правило, в таких семьях дети становятся либо агрессивными, либо забитыми, замкнутыми, робкими, обидчивыми. Неприятие порождает в ребенке чувство протеста. В характере формируются черты неустойчивости, негативизма, особенно в отношении взрослых.
* **Индифферентный стиль воспитания.** Родители не устанавливают для детей никаких ограничений, безразличны к ним, закрыты для общения. Часто они так погружены в собственные проблемы, что у них просто не остается времени и сил на воспитание детей. Если безразличие родителей сочетается с враждебностью (как у отвергающих родителей), ребенок может проявить склонность к асоциальному поведению.
* **Гиперсоциальный стиль воспитания.** Родители стремятся педантично выполнять все рекомендации по «идеальному» воспитанию ребенка. Дети в подобных семьях чрезмерно дисциплинированны и исполнительны. Они вынуждены постоянно подавлять свои эмоции и сдерживать желания. Результатом такого воспитания становится бурный протест, агрессивное поведение ребенка, иногда и аутоагрессия.
* **Эгоцентрический стиль воспитания.** Ребенку, часто единственному, долгожданному, навязывается представление о себе как о сверхценном человеке. Он становится кумиром и «смыслом жизни» родителей. При этом интересы окружающих нередко игнорируются, приносятся в жертву ребенку. В результате он не умеет понимать и принимать во внимание интересы других, не переносит никаких ограничений, агрессивно воспринимает любые преграды. Такой ребенок расторможен, неустойчив, капризен.
* **Авторитетный стиль воспитания** Родители признают и поощряют растущую автономию своих детей. Открыты для общения и обсуждения с детьми установленных правил поведения, допускают изменения своих требований в разумных пределах. Дети в таких семьях превосходно адаптированы, уверены в себе, у них развиты самоконтроль и социальные навыки, они хорошо учатся в школе и обладают высокой самооценкой.

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ

Столкновение с детской агрессивностью всегда вызывает растерянность у взрослых. Но некоторые проявления жестокости, упрямства и непослушания не всегда свидетельствуют о наличии у ребенка каких-либо психических отклонений, часто он просто не знает, как себя правильно вести, и ему достаточно просто немного помочь, оказать поддержку. Психологи говорят, что с агрессивными или демонстративными детьми работать легче, чем с замкнутыми или заторможенными, так как они быстро дают понять, что с ними происходит.

### Профилактика агрессивного поведения

Для профилактики детской агрессивности очень важно культивировать в семье атмосферу теплоты, заботы и поддержки. Чувство защищенности и уверенность в родительской любви способствуют более успешному развитию ребенка. Чем более уверенным в себе он станет, тем реже будет испытывать гнев, зависть, тем меньше в нем останется эгоизма.
Родителям следует сосредоточить усилия на формировании желательного поведения, а не на искоренении нежелательного, подавая детям пример просоциального поведения (заботы о других, помощи, сочувствия и т. д.).
Необходимо быть последовательными в своих действиях по отношению к детям. Наибольшую агрессию проявляют те дети, которые никогда не знают, какую реакцию родителей вызовет их поведение на этот раз. Например, за один и тот же поступок ребенок в зависимости от настроения отца мог получить либо подзатыльник, либо поощрениее.

Требования, предъявляемые детям, должны быть разумны, а на их выполнении надо настаивать, ясно давая детям понять, чего от них ждут.

Следует избегать неоправданного применения силы и угроз для контроля поведения детей. Злоупотребление такими мерами воздействия на детей формирует у них аналогичное поведение и может стать причиной появления в их характере таких неприятных черт, как злость, жестокость и упрямство.
Важно помочь ребенку научиться владеть собой, развивать у него чувство контроля. Дети должны знать о возможных последствиях своих поступков и о том, как их действия могут быть восприняты окружающими. К тому же у них всегда должна быть возможность обсудить спорные вопросы с родителями и объяснить им причины своих поступков - это способствует развитию чувства ответственности за свое поведение.
Ребенок имеет право выражать свои отрицательные эмоции, но делать это не с помощью визга или тумаков, а словами. Надо сразу дать понять ребенку, что агрессивное поведение никогда не принесет выгоды. Научите ребенка говорить о своих переживаниях, называть вещи своими именами: «я разозлился», «я обиделся», «я расстроился». Когда вы рассержены, старайтесь сдерживать гнев, но выскажите свои чувства громко и сердито: «Я поражен и обижен». Ни в коем случае не обзывайте ребенка глупым, тупым и т.д. — он будет так же вести себя с другими детьми.

Чем больше будет агрессии с вашей стороны, тем больше враждебности зародится в душе ребенка. Не имея возможности ответить своим непосредственным обидчикам — родителям, ребенок отыграется на кошке или побьет младшего.

Иногда ребенку нужно просто понимание, и одно лишь ласковое слово способно снять его озлобление. В других случаях только принятия и сочувствия ребенку бывает недостаточно. Профессор Готман описывает ситуацию, когда отец, чтобы успокоить и утешить заплаканную дочку, покачал ее и усадил посмотреть мультфильмы, но «не спросил девочку, что ее печалит и что она может предпринять здесь и сейчас, чтобы почувствовать себя лучше». А девочка поссорилась со своим братом и была сильно обижена и разозлена на него. В этом случае отцу надо было сказать дочери: «Ты не можешь ударить своего брата, но ты можешь поговорить со мной, когда тебя что-то беспокоит».

**Как помочь ребенку стать менее агрессивным**

Самое главное — научить ребенка разряжаться — избавляться от накопившегося раздражения, дать ему возможность использовать переполняющую его энергию «в мирных целях».
Однажды учителя и родители стали жаловаться на необычный всплеск агрессивности целого первого класса. Обычно воспитанные и миролюбивые дети, приходя в школу, начинали кричать друг на друга и толкаться, мальчики дрались между собой и с девочками, не проходило и дня, чтобы кому-нибудь не разбили нос. В агрессивном классе были созданы игровые уголки, детям купили кегли и мячики, конструкторы, наборы для рисования. На переменах учителя организовывали для них игры-соревнования, каждому было чем заняться. Агрессивность в классе постепенно сошла на нет — ребятам стало некогда да и незачем выяснять отношения.
Замечательный чешский психолог Зденек Матейчик сказал: «Если у мальчика нет возможности пинать мячик, он будет пинать других детей». Детям необходимо предоставлять как можно больше возможностей разряжать накопившуюся энергию.

Очень активным и склонным к агрессии детям следует создать условия, позволяющие им удовлетворить потребность в движении, а также заняться интересующим их делом. Например, можно предложить им занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях или в постановке спектаклей, организовывать для них разные игры, длительные прогулки или походы.

Задача взрослых в том, чтобы научить детей правильно направлять, проявлять свои чувства. Бывает, что очень вспыльчивый ребенок старается сдерживаться на людях (например, в школе), но дома он срывается: устраивает истерики, скандалит, грубит родным, дерется с братьями и сестрами. Такое проявление агрессии не приносит ему желаемого облегчения. Он недоволен случившимся и чувствует себя виноватым. Из-за этого напряжение увеличивается еще больше, и следующий срыв бывает более бурным и продолжительным. Таким детям необходимо предложить социально приемлемые методы для выражения подавленного гнева.

* Пусть ребенок останется один в комнате и выскажет все, что накопилось, в адрес того, кто его разозлил.
* Предложите ему, когда сложно сдержаться, бить ногами и руками специальную подушку, рвать газету, комкать бумагу, пинать консервную банку или мяч, бегать вокруг дома, писать все слова, которые хочется высказать в гневе.
* Дайте ребенку совет: в момент раздражения, прежде чем что-то сказать или сделать, несколько раз глубоко вдохнуть или сосчитать до десяти.
* Это помогает успокоиться. Также можно послушать музыку, громко попеть или покричать под нее.
* Можно попросить ребенка нарисовать чувство гнева. Тогда агрессия найдет выход в творчестве.

Родители могут научиться управлять поведением своих агрессивных детей, для этого следует:

* обратить особое внимание на игры ребенка. В играх дети осуществляют свои мечты, фантазии и страхи;
* обсуждать с ребенком, на кого он хочет быть похож, какие качества характера его привлекают, а какие отталкивают;
* следить за тем, какой пример вы подаете ребенку. Если ребенок судит других людей, награждает их «ярлыками», возможно, он повторяет ваши слова;
* быть готовым внимательно выслушать ребенка, если он хочет рассказать вам свой сон. Во сне дети часто видят то, чего им не хватает в жизни. Особое внимание обращайте на повторяющиеся сюжеты сновидений;
* поощрять ребенка говорить о том, что его волнует, что он переживает; научить ребенка прямо говорить о своих чувствах, о том, что ему нравится, а что нет.

Современным родителям очень сложно выдержать соперничество со средствами массовой информации (особенно с телевидением), оказывая воздействие на социальное развитие своих детей. Согласно исследованиям американских социологов, в массовой культуре США проявление агрессии и жестокости часто оценивается высоко и преподносится как средство достижения целей. В телепередачах, которые являются для ребенка мощным источником информации, физическое насилие показывают в среднем пять-шесть раз в час. Агрессия телевизионных и компьютерных героев часто награждается, а положительные персонажи бывают так же агрессивны, как преступники. В нашей стране ситуация с пропагандой агрессивного поведения не сильно отличается от американской. Психологи считают, что телевизионное насилие особенно увеличивает вероятность агрессивных реакций у тех, кто и так склонен к агрессии.
Не надо пытаться полностью оградить ребенка от отрицательных переживаний. В повседневной жизни избежать гнева, обид или столкновения с жестокостью невозможно. Важно научить детей противостоять агрессорам, не уподобляясь им.

Ребенок должен уметь сказать «нет», не поддаваться на провокации окружающих, с юмором относиться к неудачам и знать, что в свои проблемы иногда правильнее посвятить взрослых, чем разбираться с ними самостоятельно.

Однако если родители любят смотреть фильмы ужасов и боевики - ребенок тоже их полюбит. А если бить собаку на глазах у ребенка, нечего удивляться, что через некоторое время он начнет мучить животных, а потом и людей. Дети максималисты, и, получив урок цинизма в детстве, повзрослев, они не станут задумываться о том, что чувствует их жертва.

Только личным примером, развивая у ребенка сочувствие, сопереживание, стремление помогать тем, кто слабее, противостоять волне агрессии, захлестывающей детей с экранов телевизоров, мониторов компьютеров и страниц популярных газет и журналов.

Что делать?

1. Дерётся со сверстниками в детском саду, в школе, на площадке. Жалуются родители, дети, учителя и воспитатели. Если весь этот «беспредел» происходит вне зоны вашей видимости, надо разобраться в причинах такого поведения. Поговорите с учителем или воспитателем, который присутствовал при драке. Сделайте это без ребёнка, чтобы потом он смог вам изложить свою версию произошедшего, зачастую сильно отличающуюся от версии взрослого. У агрессии, грубо говоря, бывает только две причины — желание продемонстрировать свою силу или вызвать необходимую реакцию. Если ребёнок чётко излагает причину драки, скорее всего он прав. Если же пытается уйти от разговора, мямлит и выдумывает на ходу — он сам чувствует свою неправоту или же не придаёт значения всей этой ситуации. Особыми разбирательствами не стоит заниматься, если ребёнок дерётся не так часто. Если же это перерастает в постоянную привычку, тут уж стоит задуматься. Вместе с ребёнком попытайтесь найти положительные качества в его непримиримых врагах — это поможет ему по-новому взглянуть на окружающих его детей. Запишите ребёнка в спортивную секцию, где он сможет доказывать свою силу на боксёрской груше, а не на сверстниках. Если драка происходит на ваших глазах, постарайтесь не вмешиваться в ситуацию, пока она не несёт серьёзной опасности для здоровья детей. Если же в ход пошли камни и палки, подойдите и молча(!) отнимите опасные предметы. В момент драки взывать к совести детей так же бесполезно, как и убеждать быка на корриде тихонько постоять на месте, да ещё и извиниться. Все разговоры отложите на потом. Даже если вы явно видите, что ваш ребёнок прав, не стоит бежать сломя голову его защищать — он это сделает и без вас, ведь при виде мамы все дети сразу становятся меньше и слабее. Если же ребёнок неправ, и вы начнёте под горячую руку ему это внушать, вы рискуете стать ещё одним его врагом, так что кроме злобы со стороны ребёнка, вы ничего не добьётесь своим вмешательством.