**Откуда берется агрессия, для чего она нужна и что с ней делать?**

Сочетание неблагоприятных психологических, семейных, социальных и других факторов негативно влияет на образ жизни детей, вызывая нарушение эмоциональных отношений с окружающими людьми. Важно учить детей осознавать и регулировать свои эмоции, не менее важен и волевой компонент – умение преодолеть импульсивность и владение навыками саморегуляции.

Важно помнить о том, что агрессивность в определенных пределах необходима любому человеку. Агрессивность может служить способом защиты, отстаивания своих прав и достижения цели. Выраженная в приемлемой форме агрессивность играет важную роль в способности ребенка адаптироваться в обстановке и добиваться успеха. В то же время агрессивность в форме враждебности и ненависти способна нанести вред, сформировать нежелательные черты характера – либо задиры, хулигана, либо труса, обижающего слабых и неспособного постоять за себя. И то и другое негативно сказывается на чувствах ребенка и может привести с деструктивному поведению даже в отношении людей, которых ребенок любит.

Иногда агрессивность принимает устойчивую форму. Причин тому много: положение ребенка в коллективе, отношение к нему сверстников, взаимодействие с учителями и родителями, стойкая агрессивность детей проявляется в том, что порой они иначе, чем другие понимают поведение окружающих интерпретируя его как враждебное. Часто причиной детской агрессивности является семья, где агрессивное поведение его членов являются нормой жизни. Непоследовательность родителей в обучение родителей правилам и нормам поведения приводит к тому, что дети теряются, озлобляются и агрессивно настраиваются против родителей и окружающих людей. Агрессивности способствуют неприятие со стороны взрослых безразличие, устранение от общения, нетерпимость, властность и враждебность.

В младшем школьном возрасте дети стремятся к самоутверждению среди сверстников. Желание ребенка заслужить симпатию сверстников является одним из основных мотивов его поведения. Очень часто агрессивное поведение необоснованное своевольные выходки с целью обратить на себя внимание, «взять верх» над взрослыми становятся асоциальными формами поведения. В данную категорию попадают дети неуспешные в школе, чрезмерно избалованные родителями, те на которых обращают мало внимания, или же ослабленные, безынициативные, отстающие от сверстников. Во всех случаях такие дети не могут удовлетворить стремление к самоутверждению другими путями. Дружный целеустремленный класс оказывает огромное влияние на развитие формирования личности. На данном этапе дети болезненно реагируют на замечания взрослых сделанные при товарищах. Для ребенка становятся главными качества, проявляющиеся в общении, обострение критического отношения к себе, актуализирует у детей потребность положительной оценки своей личности другими людьми.

**Что делать?**

1. Предоставить детям приемлемые методы для выражения гнева
2. Дать возможность проективно отреагировать гнев здесь и теперь(пластилин, краски, бумага)
3. Дать возможность выговориться, обращаясь к реальному обидчику или к его проективному образу.
4. Обсудить с ребенком, что заставляет его гневаться, ситуация когда это чаще всего случается, как он это обнаруживает, как себя ведет в этой время.
5. Важно, чтобы ребенок научился сознавать и понимать свой гнев, оценивать ситуацию и делать выбор между асоциальным и приемлемым в социальном отношении поведением.
6. Полезно обсуждать с ребенком причины вызвавшие агрессивные действия и последствия.
7. Учить сочувствовать другим детям и взрослым ставить в ситуацию оказание помощи окружающим, обучать конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации.
8. Детям необходимо создавать ситуацию успеха.
9. Формировать осознание своего внутреннего мира и развитие импатии.
10. По возможности игнорировать, вызывающие поступки с признаками агрессии ( в допустимых формах и поощрять за хорошее поведение.
11. Предоставить ребенку возможность быстро обращаться за помощью к взрослому в случае затруднения.
12. Необходимо помочь ребенку научиться адекватным формам реагирования, а не подавлять свои эмоции.
13. Не оценивать чувства ребенка, не требовать, чтобы он не переживал того, что в данный момент переживает. Как правило, бурно аффективные реакции результат длительного зажима эмоций.
14. Научиться раннему выявлению злости у детей. Часто когда ребенок сердится, достаточно сказать: «Я вижу, что ты злишься», чтобы погасить пожар.
15. Чтобы легче было уловить момент, когда ребенок начинает заводиться, необходимо обращать внимание на внешние признаки агрессии:

-Сдерживание дыхания,

-Зажато горло, ребенок пытается что-то не сказать,

-Скованность в груди(пытается не проявить себя – здесь происходит остановка чувств),

-Напряжение в руках, сжаты кулаки(пытается что-то не сделать),

-Закрытые глаза(старается не видеть то, на что злиться)

-«Набыченный» подбородок.