***Агрессивный ребенок. Как поступать?***

***Агрессия*** – это мотивированное деструктивное поведение, которое противоречит нормам и правилам существования людей в обществе, наносит вред объектам нападения, приносит физический и моральный ущерб людям или вызывает у них психологический дискомфорт

 Ученики 3–4 классов это понимают так: «это когда кто-то очень сильно кричит и ругается ни за что», «это когда тебя ударили», «это обзывательства всякие, ругань».

Агрессивный ребенок – это тот, кто часто проявляет агрессию по отношению к другим людям, то есть обзывается, ссорится, ругается, ломает и портит вещи, дерется и пишет на заборе неприличные слова.

 Все дети время от времени могут выражать свою агрессию, затевать драки и обзывать других. Как же понять, где норма, а где – патология, с которой нужно что-то делать?

Существует ряд критериев агрессивности, которые родители легко могут заметить, наблюдая за своими детьми:
1. Ребенок часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается со взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Часто проявляет зависть и мстительность.
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.
 Детская агрессия – это крик о помощи. Скорее всего, ребенок просто не знает, как по-другому обратить на себя внимание окружающих
***Откуда берется же агрессия?***
Если в семье вместо атмосферы любви и поддержки царит недосказанность или агрессия, ребенок даже дома не чувствует себя в безопасности. Любого постороннего человека он воспринимает как потенциальную угрозу и реагирует по принципу «лучшая защита – это нападение».

***Недостаток родительского внимания***
И дети начинают, как могут, притягивать внимание родителей – ссорами и драками.
Спокойный, совершенно не агрессивный ребенок вдруг начинает вести себя как заправский хулиган. Родители в растерянности – что случилось?! Постарайтесь разобраться в ситуации.

Еще одной причиной «беспричинной» агрессии может стать накопленная за долгий период усталость, переутомление. И у взрослых, и у детей бывает состояние, когда раздражает буквально все вокруг – любое слово обижает, любое действие других кажется неправильным… И если воспитанные и сдержанные взрослые иногда срываются, то дети просто не в состоянии справиться с таким эмоциональным грузом и сильнейшем напряжением – вот они и грубят, обижают других и обижаются сами.

***Излишки энергии*** Если вы замечаете, что ребенок на кого-то злится, что он уже непроизвольно сжимает кулаки – предложите ему… вместе с вами выполнить какое – то дело. Во-первых, это поможет переключиться и выместить свою злобу не на человеке (возможно, совершенно невиновном), а на ковре. А во-вторых, вы вместе сделаете полезное дело.
Для «разряжения напряжения» можно:
комкать или рвать старые газеты, стучать по стенам и мебели надувным молотком,лопать воздушные шары, громко кричать (дома – в подушку, в лесу или в поле – открыто),бегать по стадиону или вокруг дома, пинать ногами мяч.

Все это – «безопасные» способы выражения агрессии. После такого занятия ребенок начинает чувствовать себя значительно лучше, так как напряжение проходит и наступает спокойствие.
Отличная возможность направить энергию в мирное русло – занятия спортом. Предложите мальчишке-задире пойти в секцию по боксу или самбо – это будет ему по душе, но одновременно – сделает более дисциплинированным.
***Что же делать?***

Не запрещайте ребенку выражать свои эмоции (любые, гнев в том числе). Постарайтесь исключить из своего лексикона фразы вроде «не вздумай плакать», «не кричи», «не переживай», «перестань обижаться» и т.д. Невыраженные эмоции (особенно негативные) способны накапливаться, подобно воде в чашке. Рано или поздно вода польется через край, смывая все на своем пути. К тому же, «спрятанные» в душе гнев, обида, грусть и ненависть способны вызывать различные заболевания.

Учите ребенка понимать эмоции и выражать их допустимым образом. Помните – чтобы научиться сопереживать кому-то, нужно сначала научиться переживать собственные эмоции и чувства

Можно вместе обсуждать мультики и сказки

Покажите ребенку неэффективность агрессивных действий. Как и любые действия, агрессивные направлены на достижение определенной цели. Например – получить внимание родителей. В таком случае, если вы проигнорируете агрессию ребенка, а уделите внимание и время его жертве – цель не будет достигнута и в следующий раз ребенок, возможно, задумается, «стоит ли игра свеч».

Научите ребенка искать компромиссы и решать конфликты без кулаков.

Помните: осознание проблемы – уже половина ее решения.