

**Детская агрессия…**
В чем ее истоки?

Каковы ее последствия?

**Агрессия**(Agressio (лат.) – нападение, приступ) – разрушительная эмоция. Она разрушает как внутренний мир ребёнка, так и его взаимоотношения с окружающими. Но эта эмоция вторична. Главная причина её возникновения – так называемые страдательные эмоции (обида, боль, страх).
С детской агрессией встречается в те или иные периоды развития ребенка большинство родителей. И зачастую теряются, как вести себя в этих ситуациях.

Главное правило — во всех случаях необходимо действовать с искренней любовью и уважением.

Личный пример

Не стоит оскорблять ребенка, унижать его, запугивать, применять физические наказания. Ребенок впитывает все, что вы делаете и говорите, вы подаете пример, как обращаться с агрессией.

Если с рождения родители запрещают ребенку выражать агрессию (например, ругают, говорят «Не кричи! Не злись!»), он усвоит, что злиться – плохо, попытается ничего не чувствовать. Но при этом он видит, что родители сами кричат друг на друга, на него или применяют физическую силу. То есть действия родителей расходятся с их словами.

Этот внутренний конфликт приведет лишь к новой напряженности, подавлению чувств, неискренности, депрессиям или враждебности. Поэтому если вы хотите, чтобы ребенок безопасно выражал свои чувства, обратите внимание, какой он получает пример от своего окружения. Если у вас сложности с контролем своей агрессии или с выдерживаем агрессии своего ребенка, то, возможно, стоит обратиться к психологу.

Учим реагировать правильно

Всегда важно вовремя отреагировать эмоцию, то есть дать выход ее энергии, а не подавлять. Нужно научить ребенка, как ее отреагировать социально приемлемым путем.

Часто дети проявляют агрессию физически просто потому, что не знают, что можно выражать негативные чувства по-другому. Перевод чувств ребенка из действия в слова позволит ему узнать, что о них можно говорить, а не обязательно сразу драться.

Ребенок постепенно освоит язык чувств, и ему проще будет вам сказать, что он обижен, расстроен, зол, а не пытаться привлечь ваше внимание своим ужасным поведением. Дайте ему понять без чтений нравоучений, что он может рассказывать о своих переживаниях, а вы готовы его слушать.

Научите ребенка выражать чувства разными способами, например можно порвать бумагу, скомкать газету, побить специально заведенную для этого «злую подушку», покусать и покричать в нее. Злость можно рисовать, лепить, можно устроить войну между игрушками или покидать со всей силы в угол мягкие мячики. Можно написать все слова, что хочется высказать.

Если ребенок дерется

Если ребенок кричит, пытается вас ударить, обнимите его, крепко прижмите к себе. Постепенно он успокоится, со временем ему будет требоваться для этого все меньше времени. Позже вы сможете сказать ему, что готовы его выслушать, когда ему плохо.

Покажите, к чему приведет в дальнейшем такое поведение, причем желательно порассуждать вместе с ребенком. Например, объясните, что даже если сейчас он отобрал игрушку у ребенка, то потом дети не захотят с ним играть.

Беседуйте с ребенком о проступке без свидетелей, старайтесь использовать меньше эмоциональных слов («стыдно» и др.).

Обучите ребенка разным способам выхода из конфликтных ситуаций, придумайте их вместе с ним, пусть малыш зарисует возможные пути, проиграйте вместе сценки, сочините сказки, где главный герой ведет себя достойно и заслуживает похвалу.

Агрессия – под контролем

Предоставьте ребенку возможности для эмоциональной разрядки в спорте. Внимательно контролируйте передачи, которые смотрит ваш ребенок по телевизору, ограничивайте просмотры передач с насилием (включая новости и жестокие мультфильмы).

Конечно, ребенок должен знать, что в мире существует не только добро и счастье, но у него не должно создаваться впечатление, что делать кому-то больно – это норма и признак силы и «крутизны». Важно научить детей противостоять агрессорам, не уподобляясь им.

Чтобы избежать излишней агрессии, стоит подробно объяснять ребенку, почему вы ему запрещаете делать что-то, чаще искренно говорить ему о своей любви. Требования, предъявляемые детям, должны быть разумны, а на их выполнении надо настаивать, ясно давая детям понять, чего от них ждут.

И конечно, не забывайте хвалить своего умницу за его успешные действия! Вам следует сосредоточить усилия на формировании желательного поведения, а не на искоренении нежелательного. Когда дети реагируют должным образом, сделайте все, чтобы закрепить эти усилия. Скажите им: «Мне нравится, как ты поступил». Дети лучше реагируют на похвалу, когда видят, что родители действительно довольны ими.

**Примеры**

**«Я сильный!»**Ребёнка кто-то обижает в детском саду, в школе или во дворе, а он боится дать отпор обидчику и вымещает свою злость на более слабых.

**«Я крутой, как папа!»** Ребёнок, которого бьёт дома отец, отыгрывается на сверстниках.

**«Моя мама!»**Детская ревность. Дети испытывают ревность гораздо чаще, чем мы думаем. А некоторые даже ревнуют своих близких чуть ли не ко всему миру. Им кажется, что родители одаривают своей любовью всех, кроме них.

**«Устал!»**Ребёнок просто устал. Усталость вызывает раздражительность и агрессивное поведение.

**«Я в центре внимания!»**Мальчик вырывает у девочки книгу или разбрасывает игрушки, начинает громко рычать как тигр, чем, естественно, привлекает внимание.

Грубость – одна из форм словесной агрессии (грубость не только в виде бранных слов, но и на уровне тона).

Причины появления грубости в семье:

· Подражание родителям;

· Нарушение иерархии в отношениях взрослый - ребёнок (отношения с ребёнком «на равных»);

· Последствия детской грубости;

· Потеря эмоционального контакта с ребёнком;

· Усугубление ситуации в подростковом возрасте;

· Появление страхов.

Что же надо делать, если Вы обнаружили у своего ребёнка агрессивные проявления?

В первую очередь, определить причину агрессии и постараться её устранить.

· Начать с себя. Не показывать ребёнку примеров грубого обращения с людьми. Демонстрировать примеры неагрессивного поведения.

· Пресекать грубость, наказывать за её проявление лишением чего-то приятного, желанного для ребёнка.

· Контролировать то, что ребёнок смотрит по телевизору, в какие компьютерные игры играет. Сократить количество боевиков, триллеров, заменив их историческими и приключенческими картинами, комедиями).

· Переводить агрессивность в игровую стихию (подвижные игры, спорт).

· Учить ребёнка мирно решать конфликтные ситуации, искать компромиссные решения. При правильном воспитании он станет миротворцем: сможет защищать слабых и давать отпор их обидчикам.

· Снижению уровня агрессии помогает развитие эмпатии у ребёнка.

**Эмпатия** – познание человеком внутреннего мира других людей.

Развить это качество можно:

· Обсуждая с ребёнком чувства героев сказок;

· Рассказывая о своих чувствах и поощряя ребёнка, когда он старается выразить свои эмоции словами;

· Жалея вместе с ребёнком беззащитных персонажей сказок, бездомных зверей, сочиняя свои собственные, неповторимые сказки и истории с хорошим концом.