*Прокудина А.Н., воспитатель ГБДОУ д/с №50*

**Детская агрессия**

Агрессия в той или иной степени присуща каждому человеку, так как является инстинктивной формой поведения, основной целью которой является самозащита и выживание в мире. Но человек, в отличие от животных, с возрастом приучается трансформировать свои природные агрессивные инстинкты в социально приемлемые способы реагирования, т.е. у нормальных людей происходит социализация агрессии. Те же люди, которые не научились контролировать свои агрессивные импульсы, испытывают сложности при общении с людьми. В более тяжелых случаях, когда агрессивное поведение становится противоправным, такие люди подвергаются уголовному наказанию и изолируются от общества в места не столь отдаленные.

Здесь важно сделать акцент на том, что взрослым ни в коем случае нельзя подавлять агрессию в своих детях, так как агрессия - это необходимое и естественное для человека чувство.

Очень мало на свете родителей, которые так или иначе не сталкивались бы с детской агрессивностью, не изумлялись, глядя на своего ребенка, красного от гнева и крушащего детской лопаткой все вокруг. В большинстве случаев детская агрессия абсолютно естественная вещь. Родителям важно научить ребенка не подавлять, а контролировать свою агрессию; отстаивать свои права и интересы, а также защищать себя социально приемлемым способом, не ущемляя при этом интересы других людей и не причиняя им вреда. Для этого необходимо, в первую очередь, разобраться с основными причинами агрессивного поведения.

Рассмотрим их все по очереди.

**1. Ребенок берет для себя в качестве примера агрессивное поведение в семье**. Оказывается, не обязательно орать и бить, чтобы родительское поведение воспринималось ребенком как агрессивное, авторитарное. Если в семье все строится по принципу авторитарного главенства родителей, если только они решают, как можно и нужно поступать, да еще и наказывают за непослушание, то у ребенка будет постоянная обида, злость на родителей, или на кого-то одного из них. И поэтому Ваш очередной запрет будет вызывать бурю протеста и даже попытку физической агрессии со стороны малыша. Ведь детям от рождения дается только эмоция. А вот как ее проявлять, они учатся на основе той модели, которая принята в семье.

В том случае, если родители постоянно испытывают недовольство поведением малыша, его одергивают и поправляют; его активность и чрезмерная шумность вызывает постоянное раздражение, то родители подавляют «неудобные» проявления через наказание. Оно не обязательно может быть физическим. Уход из комнаты, эмоциональный шантаж («если ты не перестанешь, то я не буду тебя любить» и пр.), запугивание («волк заберет, отдам в интернат»), окрик или равнодушное игнорирование – это все тоже наказание. И тогда малыш четко усваивает – своего нужно добиваться силой. «Ведь родители добиваются своего силой, авторитарным навязыванием «нужного» поведения, то и я буду делать то же самое». Только у малыша еще нет такого арсенала воздействия на родителя. Он пользуется тем, что умеет: а именно дерется и кусается.

***Что делать.***

Исключить "авторитарный стиль правления" в семье. Ну, слабо представляю, как это сделать, если, например, папа регулярно "прикладывает" маму в воспитательных целях, или если мама наказывает ребенка физически/морально.

**2. Агрессия - такое вот своеобразное проявление любви**. Иногда в привычке ребенка кусаться косвенно виноваты родители. Во время игры с малышом аккуратно покусывая его пальчики, пяточки, вы показываете ему, что укус - это средство выразить свою любовь, и в последствии он будет кусать вас и других детей, испытывая даже положительные эмоции. К такому поведению относится и шутливое похлопывание ребенка по попе.

***Что делать:***

Покажите альтернативу. Дайте ребенку слова и жесты для выражения чувств. Помогите ему научиться производить хорошее впечатление, а не впечатывать зубы в вашу кожу: «Не кусаться... маме больно!» Предложите альтернативные коммуникативные жесты: «Обними папочку... поцелуй маму в щечку! ... погладь братика, посмотри, какой он хороший!».

**3. Агрессия как проявление любопытства**. Укусы и шлепки во время игры - своего рода средство коммуникации. Большая часть деятельности ребенка сосредоточена вокруг рук и рта, и для него совершенно нормально использовать именно эти части тела как инструменты для общения. Ребенок любит экспериментировать, кусая и колотя различные поверхности, как для того, чтобы выяснить, какие при этом появляются ощущения, так и для того, чтобы увидеть реакцию.

***Что делать.***

Важно дать ребенку почувствовать, что когда он кусается, это больно. Покажите и скажите. Если он не поверит вам на слово, что это больно, вот техника, которой родители успешно пользуются, чтобы донести до ребенка суть своих слов: прижмите руку ребенка к его верхним зубам, как если бы он кусал себя, но не делайте это злобно и агрессивно. Подкрепите отметины, которые он оставил на своей собственной руке, словами: «Видишь, когда ты кусаешься, это больно!» Преподайте этот урок сразу же после того, как ваш ребенок укусил кого-то, чтобы у него в голове установилась связь между укусами и болью. Нет необходимости напускать на себя строгий или рассерженный вид; на самом деле тем самым вы только снизите обучающую ценность этого наказания. Ребенок должен уяснить, что, если он совершит запрещенный поступок, это приведет к остановке всякой деятельности. В зависимости от возраста и характера ребенка перерыв длиной в одну-пять минут, в течение которых он посидит на стуле, — все, что вам требуется. Если ребенок не может послушно отбывать наказание, вы можете посидеть рядом с ним, чтобы проконтролировать.

**4. Агрессия как способ привлечения внимания**. Любители кусаться (и драться) обычно становятся центром внимания: «Осторожно, он кусается!» Я сама часто видела такие примеры: мама вскрикивает, все вокруг смотрят на малыша, многие даже умиляются: ах, какой кусака! Естественно, ребенок будет это проделывать снова и снова. То же самое - со шлепками.

***Что делать.***

Если вы придете к выводу, что ребенок кусается, чтобы привлечь к себе внимание, покажите ребенку более приемлемые способы привлечения внимания. Хвалите его за хорошее поведение и снижайте ценность укусов, реагируя на них по возможности спокойнее.

**5. Агрессия как проявление усталости**. Такое поведение может вызывать, например, слишком много детей на маленьком пространстве, а также перегрузка и усталость в конце дня. Посмотрите на ситуацию глазами своего ребенка, чтобы увидеть, почему он кусается или дерется. Может быть, он утомленный, ему скучно, он голодный или обстановка вызывает выплеск раздражения?

***Что делать.***

Смягчите игру. Если вы замечаете, что ваш ребенок становится злобным, подавайте пример мягких действий и игр, таких как обними мишку, погладь киску, как ты любишь куклу. Признаком нарастающей агрессии у ребенка является то, что во время игр он постоянно стучит игрушками, устраивает столкновения машин и бьет друг об дружку кукол. Хотя это нормальная игра, важно сохранять равновесие агрессивной игры и мягкой игры. Кроме того, объясните разницу между медвежьими объятиями (которые хороши для мамы с папой) и объятиями зайчика (которые для его друзей-ровесников подходят больше).

Для снятия вербальной (речевой), физической агрессии, выплеснуть гнев, снять эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло, можно прибегнуть к помощи к различным играм, таким как:

**«Два барана»**

Необходимо стать в пару с ребенком и сказать текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача - противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

**«Сражение»**

Заранее заготовить маленькие мячики (скомканные бумажки). Можно использовать различные мягкие модули, построить заграждения и одновременно или поочередно друг на друга нападать.

**«Волшебная подушечка»**

Такая подушечка хорошо снимает напряжение при нарастающей вспышке гнева. Можно изготовить самим. Необходимо сшить небольшую подушку, наполненную тканевыми кусочками, завязанными в узелки, можно пришить ручки и ножки, лицо делать не обязательно. Такая подушка называется «Упрямка». И когда ребенок злится, упрямится, можно предложить ему кулачками бить по подушке, чтобы разбить все «упрямки». Родители могут помочь ребенку и присоединиться. Можно смеяться и кричать.

**«Обзывалки»**

Данное упражнение снимает вербальную агрессию. Можно со злостью обзываться друг на друга, но использовать только названия овощей, фруктов или ягод.

 Родителям важно помнить следующее: агрессия - это не только деструктивное поведение, причиняющее вред окружающим, приводя к разрушительным и негативным последствиям, но также это еще и огромная сила, которая может служить источником энергии для более конструктивных целей, если уметь ей управлять. И задача родителей - научить ребенка контролировать свою агрессию и использовать ее в мирных целях. При правильном и согласованном подходе родителей и других родственников к этой проблеме случаи агрессивного поведения ребенка будут случаться все реже и реже, и в конце концов вовсе сойдут на нет.

При правильном и согласованном подходе родителей и других родственников к этой проблеме случаи агрессивного поведения ребенка будут случаться все реже и реже, и в конце концов вовсе сойдут на нет.