**Детская агрессия**

Агрессия как таковая является вполне обычной реакцией человека и не может называться чем-то инородным. Агрессивность часто проявляется как защитная реакция на опасность и незащищенность. Она может выражаться как в отношении любых неживых предметов, так и к людям и животным.

Большинство родителей сталкивались с подобной проблемой у своих детей и первая их реакция – паника. Но не стоит сильно волноваться, ведь в некоторых ситуация агрессивное поведение ребенка вполне нормально. Гнев, злость, обида, раздражение, страх – все это необходимо выплеснуть. Но очень важно, что ребенок научился социально правильно выражать свои негативные эмоции, и вы непременно должны ему в этом помочь.

На становление агрессивного поведения большое влияние оказывает характер наказаний, который обычно применяют родители в ответ на проявления гнева у своего чада. В таких ситуациях могут быть использованы два полярных метода воздействия: либо снисходительность, либо строгость. Как ни парадоксально, но агрессивные дети одинаково часто встречаются и у слишком мягких родителей, и у чрезмерно строгих.

Наблюдения показали, что родители, резко подавляющие агрессивность у своих детей, вопреки своим ожиданиям, не устраняют это качество, а напротив взращивают его, развивая, в своем сыне или дочери чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы. В противоположность, если родители вовсе не обращают внимание на агрессивные реакции ребенка, то он скоро начинает считать, что такое поведение дозволено, и одиночные редкие вспышки гнева незаметно перерастут в привычку действовать агрессивно. И только те родители, которые смогут найти разумный компромисс, могут научить своих детей справляться с агрессией.

Практически в каждом детском коллективе можно встретить хотя бы одного ребенка с признаками агрессивного поведения. Он нападает на остальных, обзывает их, намеренно употребляя грубые выражения и становиться «проблемой» для всего коллектива. Этого драчливого, грубого и ершистого ребенка трудно понять, а еще труднее принять таким, какой он есть.

Но, как и любой другой ребенок, а может и в большей степени, он очень нуждается в ласке и помощи взрослых, потому что его агрессия – это прежде всего, отражение внутреннего дискомфорта, неумение адекватно реагировать на происходящее вокруг. Агрессивный ребенок часто ощущает себя отверженным и никому не нужным. Это как следствие нарушения детско-родительских отношений и уверенности ребенка в том, что его не любят. «Как стать любимым и нужным» - неразрешимая проблема, стоящая перед ребенком. Вот он и ищет способы привлечения внимания сверстников и взрослых. Родителям и педагогам не всегда понятно, чего именно добивается ребенок и почему он ведет себя так, хотя заранее знает, что со стороны детей может получить отпор, а со стороны взрослых – наказание. В действительности, это лишь отчаянная попытка завоевать свое «место под солнцем». Ребенок не имеет представления, как другим способом можно бороться за выживание в этом странном и жестоком мире, как защитить себя.

Агрессивные дети часто подозрительны и насторожены, любят перекладывать вину за затеянную ссору на других. Такие дети часто не могут сами оценить свою агрессивность, они не замечают, что вселяют в окружающих страх и беспокойство. Им кажется, что все наоборот - весь мир хочет обидеть именно их. Таким образом, получается, замкнутый круг: агрессивные дети бояться и ненавидят окружающих, а те в свою очередь, бояться их.

***Как помочь агрессивному ребенку?***

Как вы думаете, почему дети дерутся, кусаются, толкаются, а иногда в ответ на какое-либо, даже доброжелательное обращение, взрываются и бушуют? Причин такого поведения много, но чаще всего дети поступают именно так потому, что не знают, как поступить иначе. К сожалению, способы поведения агрессивных детей, так называемый поведенческий репертуар, довольно скуден. И если мы предоставим им возможность выбора способов поведения, то они с удовольствием откликнуться на предложение.

 Работа с гневом. У человека, постоянно подавляющего свой гнев, часто возникают психосоматические заболевания, такие как крапивница, псориаз, язва желудка, мигрень, гипертония и др. Именно поэтому от гнева нужно освобождаться. Мы должны научиться и научить своих детей выражать гнев приемлемыми способами. Поскольку чувство гнева чаще всего возникает в результате ограничения свободы, то в момент наивысшего «накала страстей» необходимо разрешить ребенку сделать что-то, что, может быть, в обычной ситуации не приветствуется вами. Причем тут многое зависит в какой форме – словесной или физической – ребенок выражает свой гнев. Например, в ситуации, когда ребенок рассердился на сверстника, и обзывает его, можно вместе с ним нарисовать обидчика, изобразить его в том виде и в той ситуации, в которой хочется «оскорбленному». Так же помочь выразить гнев приемлемым способом может так называемый «Мешочек для криков» или «Подушка для битья».

 Следующим очень важным моментом является обучение навыкам распознавания и контроля негативных эмоций. Далеко не всегда агрессивный ребенок признается, что он агрессивен. Более того, в глубине души он уверен в обратном: все вокруг агрессивны. К сожалению, такие дети не всегда могут адекватно оценить свое состояние, а тем более состояние окружающих. Как уже отмечалось выше эмоциональный мир агрессивных детей очень скуден. Они с трудом могут назвать лишь несколько основных эмоциональных состояний, а о существовании других (или их оттенков) они даже не предполагают. Нетрудно догадаться, что в этом случае детям сложно распознать свои и чужие эмоции. Для того, что дети могли верно оценивать свое состояние, а в нужный момент и управлять им, необходимо научить каждого ребенка понимать себя, и прежде всего – ощущения своего тела.

Сначала можно потренироваться перед зеркалом: пусть ребенок скажет, какое настроение у него в данный момент и что он чувствует. Дети очень чутко воспринимают сигналы своего тела и с легкостью их описывают. Таким образом, ребенок, если он верно «расшифрует» послание своего тела, сам сможет понять: «Мое состояние близко к критическому, жди бури». А, если ребенок, к тому же знает несколько приемлемых способов выплескивания гнева, он сможет принять правильное решение, тем самым, предотвратив конфликт.

Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию и сопереживанию. Агрессивные дети, как правило имеют низкий уровень эмпатии. Их чаще всего не волнуют страдания окружающих, они даже представить себе не могут, что другим людям может быть неприятно или плохо. В детских рассказах есть много историй, где нужно проявить эмпатию. Так же можно использовать ролевые игры, где агрессивному ребенку предлагается играть роль «обиженного». Считается, что если агрессор сможет посочувствовать «жертве», то в следующий раз агрессия будет слабее.

***Как вести себя родителям.***

Самое первое, что вы должны дать ребенку – любовь, принятие его таким, какой он есть. Ваш сын или дочь должны каждый день чувствовать вашу любовь и заботу. Они должны осознавать свою нужность. Никогда не говорите ребенку, что если он плохо себя ведет, то вы его разлюбите. Это может стать главной причиной детской нервозности и проблем во взаимоотношениях с окружающими. Старайтесь всегда донести до ребенка истинные причины своих запретов, не жалейте на это времени.

Если ребенок слишком активный и энергичен, запишите его в спортивную секцию. Выбирайте такие секции, где можно будет бегать и кричать: футбол, к примеру.

Контролируйте себя и свой гнев во всех ситуациях, ребенок всегда копирует родителей.

Если вы чувствуете, что не способны самостоятельно справиться с детской агрессией, обязательно обратитесь к специалисту. Он подскажет вам верные решения в борьбе с агрессией ребенка в вашем конкретном случае.

***Статью подготовил педагог – психолог ОЦДиК Руденко Н.Н.***

Источники: Е.К. Лютова, Г.Б. Монина «Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми».

<https://le-astana.kz/psiholoqicheskaya-sluzhba/309-agressivnye-deti.html>

<https://qymnaziya-yuqorsk.edusite.ru>