**Как справиться с детской агрессией?**

В какой-то момент мама вдруг замечает, что на ее сына ежедневно жалуются педагоги и родители соседских детей, разномастная дворовая живность разбегается, едва завидев своего мучителя на горизонте, а квартира завалена попавшими под «горячую руку» сломанными игрушками.

Родителем быть непросто: нужно и обеспечивать полноценное развитие малыша, и держать четкий воспитательный курс, ухитряясь, уследить за тысячей мелочей… Нередко получается, что в итоге от нас ускользает что-то действительно важное. А понять мы это можем лишь обнаружив поведенческие нарушения или психологические проблемы у своего чада.

Почему же благовоспитанный и жизнерадостный малыш превращается в неуправляемого забияку?

Что нужно знать о детской агрессии.

Начнем с того, что агрессия не является чем-то инородным для нашей психики. Напротив, это естественный способ человека проявить свои негативные эмоции, в частности, гнев. Также агрессивное поведение инстинктивно «включается», когда мы в опасности и возникает необходимость защиты. Причем проявлять агрессию человек может как в отношении живого, так и неживого объекта.

Практически каждая мама в своей жизни сталкивалась с агрессивным поведением своего ребенка. И часто детская агрессия вызывает растерянность или панику родителей. Слишком волноваться не стоит - агрессивное поведение в некоторых ситуациях абсолютно нормально. Эмоции, которые стоят за ним, необходимо «отпустить» - гнев, злость, раздражение, страх или обиду ребенок выплескивает в активном агрессивном действии.

С другой стороны, малыш должен со временем научиться социально приемлемым способам переживания сильных негативных чувств, так что работать над агрессивным поведением все-таки придется.

В некоторых случаях агрессия может выступать своеобразным «тревожным звоночком» для родителей, ведь неадекватное поведение может быть бессознательным «криком души» ребенка, его единственной возможностью привлечь внимание к какой-то проблеме.

Начать лучше с простого наблюдения за ребенком: когда и при каких обстоятельствах возникают вспышки агрессии? Как они протекают? Скорее всего, через какое-то время вы заметите некую закономерность в поведении ребенка. Попробуйте проанализировать происходящее и определить, какие причины толкают вашего малыша на агрессию.

**Причины детской агрессии:** *семейная обстановка.*

Одной из самых распространенных причин детской агрессии остаются различные нарушения эмоциональных внутрисемейных связей. Ведь с самого рождения ребенок полностью зависим от родителей ­­- и не только физически, но и эмоционально. Важнейшими условиями гармоничного развития и стабильного психологического состояния детей являются безусловная любовь родителей к своему ребенку, чувство доверия и безопасности, внушаемое малышу его мамой и папой.

К сожалению, родители часто неосознанно нарушают эти условия, нанося психике ребенка серьезный вред. Здесь могут сыграть роль и непоследовательность в системе поощрений и наказаний, и невыполнение своих обещаний. Нередко родители попросту срываются на своих детях: ведь после рабочего дня бывает так тяжело уделить ребенку столько внимания, сколько он требует!

Все мы подвержены перепадам настроения, которые подчас полностью обуславливают наше поведение. А ведь это является настоящей катастрофой для ребенка, полностью дестабилизируя его маленький, замкнутый на родителях мир.

Также гнев ребенка вызовет некорректная критика. А как часто мамочки любят делать унизительные замечания своим детям не вовремя и в самом неподходящем месте! Представьте, как в таком случае повел бы себя взрослый? А ведь у ребенка уже есть вполне сформированное чувство собственного достоинства.

Нельзя забывать и о примере, который мы транслируем своим детям. Как мы сами проявляем гнев, владеем ли конструктивными способами выражения собственных негативных чувств?

**Причины детской агрессии:** *личностные и социальные факторы.*

Классическую психологию личности еще никто не отменял. У малыша даже в самом нежном возрасте уже можно увидеть индивидуальные черты, характер и темперамент. Маленький холерик будет выражать свои протесты бурно и скандально, в то время как сангвиник будет искать возможность «договориться».

Не стоит забывать и о гиперактивности, свойственной многим детям. Энергия, бурлящая внутри непоседы, должна обязательно находить выход и применение во внешнем мире. Но часто энергичный ребенок наталкивается на запреты и ограничения и просто не имеет возможности растратить запас сил. В итоге - внутренний дискомфорт, злость на непонятные и бессмысленные, по его мнению, ограничения. Все это снова будет толкать ребенка на агрессивные выплески.

Также важен и **возрастной фактор**. Есть определенные кризисные периоды в развитии ребенка, когда вспышек агрессии просто не избежать - так как в них, в том числе, может проявляться его становление самостоятельности. Традиционно такими критическими рубежами является возраст трех, семи и двенадцати-четырнадцати лет. И, конечно, агрессия в полтора года и в десять лет будет иметь совершенно разные причины и способы выражения.

Среди внутренних, скрытых факторов агрессивного поведения часто выделяют неспособность ребенка справиться с определенными чувствами, вызванными не внешними раздражителями, а внутренним состоянием в целом. Здесь можно выделить чувство недоверия к миру (тревога, ожидание «беды», болезненная реакция на незнакомых людей и новые ситуации, страх вместо любопытства) - и, как следствие, желание защититься естественным образом: проявив агрессию по отношению к окружающим.

У детей старшего возраста свою роль в формировании агрессивного поведения может сыграть недовольство собой, заниженная самооценка. Виной этому могут быть слишком высокие требования, предъявляемые к ребенку, или ситуативный неуспех.

В социальном плане агрессия как наиболее древняя схема поведения привлекает ребенка своей простотой и эффективностью. В детском сообществе с помощью грубых действий довольно легко можно получить желаемое. Видя этот ситуативный успех забияк, многие дети начинают бессознательно подражать агрессивной линии поведения, определив ее для себя как приводящую к успеху самым коротким путем.

В иерархических сообществах, состоящих из детей постарше, агрессия становится, чуть ли не единственным способом завоевать авторитет у других детей и занять лидерские позиции.

**Профилактика агрессивного поведения:** *стратегия общения.*

Предотвратить формирование излишней агрессии у ребенка вполне по силам любящим и внимательным родителям. Для этого заранее продумайте стратегию общения с ребенком.

Итак, что нам может помочь в профилактике агрессивного поведения?

1. Принятие малыша и безусловная любовь к ребенку. Это первый и самый важный пункт всего списка! Свою любовь обязательно нужно проговаривать и проявлять - ребенок должен каждый день чувствовать, что он нравится родителям таким, какой есть. И не стоит «шантажировать» ребенка, что разлюбите его, если он будет «плохим» - это одна из первых причин детской нервозности, а в будущем - серьезных проблем во взаимоотношениях с окружающими!

2. Необходимо разговаривать с ребенком! Не забывайте объяснять причины своих запретов, рассказывайте о мотивах собственного поведения. Это сделает происходящее гораздо понятнее для малыша, успокоит его. Если вы чувствуете, что у вас испортилось настроение - поделитесь этим с ребенком, скажите, как вы устали на работе. Дети очень мнительны в этом отношении, и важно донести до ребенка, что он ни в чем не виноват. Заодно это может и вас уберечь от очередного срыва. Также вы научите малыша проговаривать чувства, что уже отличный способ снять лишний негатив.

3. Система наказаний должна быть максимально стабильной и не зависеть от ваших перепадов настроения. Неправильно, когда один и тот же поступок вчера не вызвал никаких эмоций со стороны родителей, а сегодня вдруг повлек за собой суровое наказание! И помните - хвалим на людях, ругаем наедине. Не стоит подвергать ребенка унижению публичного порицания. Кстати, если вы практикуете физические наказания, не удивляйтесь, что ребенок в приступе гнева попытается причинить вам боль, - ведь вы сами его этому научили.

4. Хвалите своего ребенка! Всегда, каждый день можно найти повод для искренней похвалы. Родители очень часто забывают о положительном подкреплении правильного поведения своего чада, а ведь опыт социального одобрения так важен для малыша, делающего первые шаги в этом сложном взрослом мире!

5. Запреты, в свою очередь, должны быть обоснованными. Забудьте о классическом, родительском «Нельзя, потому что я так сказала» - это не вызовет ничего, кроме злости и раздражения у ребенка! Например, в очереди в поликлинику здоровому карапузу просто невозможно спокойно высидеть, как бы он ни старался, и бессмысленно кричать на него. В таких случаях обязательно предлагайте альтернативное запрещенному действию занятие - нельзя бегать и кричать, но можно спокойно погулять с мамой и рассмотреть картинки на стенах, или почитать любимую книжку.

6. У ребенка должна быть возможность «выпустить пар». Особенно это относится к вспыльчивым и просто энергичным детям. Запишите его в спортивную секцию. Странно, но психологи отмечают, что лучше для выплеска лишней энергии подходит не бокс или восточные единоборства, а активные подвижные игры - например, футбол. В любом случае, в противовес местам, где нужно вести себя тихо и прилично, должны быть альтернативные места, где ребенку можно будет бегать, и кричать, сколько душе угодно.

7. На детской площадке лучше сразу установить определенные правила, и следить за их выполнением. Эти правила должны касаться особенно конфликтных сфер - распределения общих игрушек, очередности, насилия и драк.

8. Контролируйте себя и собственный гнев, подавайте ребенку правильный пример. У детей очень развит подражательный механизм, и именно вас он будет копировать в сложной ситуации.

9. Если вы чувствуете, что проблема с агрессивным поведением ребенка выходит из-под вашего контроля, не бойтесь обращаться к специалисту. У профессионального детского психолога в запасе есть целый арсенал средств, для выявления причин деструктивного поведения и контролируемого выплеска негативных эмоций (например, с помощью арт-терапии).

В заключение хочется еще раз подчеркнуть, что негативные чувства - это нормальная и необходимая часть эмоционального диапазона человека. Психически здоровый ребенок обязательно будет испытывать гнев, злость или обиду, реагируя на определенные раздражители. Нельзя запретить ребенку испытывать негативные эмоции, но можно научить его снимать напряжение социально допустимыми способами, не разрушая все вокруг и не травмируя окружающих.