**Причины детской агрессивности**

**(часть 2)**

Независимо от причины агрессивного поведения ребенка существует заповеди общения окружающих с таким ребенком:

1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.

В тех случаях, когда агрессия детей не опасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:

-полное игнорирование реакций ребенка - весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения;

-выражение понимания чувств ребенка ("Конечно, тебе обидно...");

-переключение внимания, предложение какого-либо задания ("Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня");

-позитивное обозначение поведения ("Ты злишься потому, что ты устал").

Дети нередко используют агрессию просто для привлечения к ним внимания. Если ребенок проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.

2. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он вел себя во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест, и уводят от решения проблемы. Анализируя поведение ребенка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, только того, что произошло "здесь и сейчас", не припоминая прошлых поступков. Иначе у ребенка возникнет чувство обиды, и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение. Вместо распространенного, но неэффективного "чтения морали", лучше показать ему негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия больше всего вредит ему самому. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации.

Один из важных путей снижения агрессии - установление с ребенком обратной связи. Для этого используются следующие приемы:

-констатация факта ("ты ведешь себя агрессивно");

-констатирующий вопрос "ты злишься?");

-раскрытие мотивов агрессивного поведения ("Ты хочешь меня обидеть?", "Ты хочешь продемонстрировать силу?");

-обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению ("Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне", "Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит");

-апелляция к правилам ("Мы же с тобой договаривались!").

3. Контроль над собственными негативными эмоциями.

Родителям необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда ребенок демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает сильные отрицательные эмоции - раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

4. Снижение напряжения ситуации.

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детской агрессией - уменьшить напряжение ситуации. Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

-повышение голоса, изменение тона на угрожающий;

-демонстрация власти ("Учитель здесь пока еще я", "Будет так, как я скажу");

-крик, негодование;

-агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор "сквозь зубы";

- насмешки, высмеивание и передразнивание;

-негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;

-использование физической силы;

-втягивание в конфликт посторонних людей;

-непреклонное настаивание на своей правоте;

-нотации, проповеди, "чтение морали",

-наказания или угрозы наказания;

-обобщения типа: "Вы все одинаковые", "Ты, как всегда...", "Ты никогда не...";

-сравнение ребенка с другими детьми - не в его пользу;

-команды, жесткие требования, давление;

-оправдания, подкуп, награды.

Некоторые из этих реакций могут остановить ребенка на короткое время, но возможный отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем само агрессивное поведение.

5. Обсуждение проступка.

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоятся. В то же время, обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе или семье (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие. Нужно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но, прежде всего, для самого маленького агрессора.

6. Демонстрация модели неагрессивного поведения.

Важное условие воспитания "контролируемой агрессии" у ребенка - демонстрация моделей неагрессивного поведения. Взрослым нужно вести себя неагрессивно, и чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции детей. Дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие - искренность взрослого, соответствие его невербальных реакций словам.

УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПРИЕМЛЕМЫМ СПОСОБАМ РАЗРЯДКИ ГНЕВА И АГРЕССИВНОСТИ:

• Комкать и рвать бумагу.

• Бить подушку или боксерскую грушу.

• Топать ногами.

• Написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу.

• Втирать пластилин в картонку или бумагу.

• Посчитать до десяти.

• Самое конструктивное - спортивные игры, бег.

• Вода хорошо снимает агрессию.