# *Как бороться с детской агрессией*

Детская агрессия – явление распространенное. Иногда родители не знают, что послужило ее появлению. Но удивляться не стоит. Большинство причин того, что ребенок растет агрессивным, можно найти в самом обществе. Взять только видеоигры и телевидение: кругом насилие, драки и разбои.

## Что такое детская агрессия, какие причины ее возникновения?

Чаще всего ребенок бывает агрессивным из-за психологических проблем, с которыми он не справляется. За агрессивным поведением могут стоять разные причины. Хочется заметить, что любое негативное поведение ребенка, будь то капризы, слезы, драки и т.д., свидетельствуют не о том, что ребенок что-то хочет сделать назло взрослым, а о том, что в его жизни что-то не так.

Неприятие детей родителями является одной из базовых причин агрессивности, и, кстати, не только детской. Дети, которые испытывают недостаток родительской любви, начинают проявлять агрессивность, пытаясь напомнить о себе. Если кроха не чувствует никакого интереса со стороны взрослых к своей персоне, агрессия — самый очевидный способ обратить на себя внимание. К повышенной агрессивности ребенка может привести разрушение положительных эмоциональных связей как между родителями и ребенком, так и между самими родителями. Когда супруги сосуществуют в постоянных ссорах, жизнь в их семье напоминает жизнь на дремлющем вулкане, извержения которого можно ждать в любую минуту. Агрессивные реакции у детей могут быть вызваны некорректной и нетактичной критикой, оскорбительными и унизительными замечаниями, - в общем, всем тем, что способно пробудить не только гнев, но и откровенную ярость у взрослого, не говоря уже о ребенке. Неуважение к личности ребенка и пренебрежение, высказанное публично, порождает в нем глубокие и серьезные комплексы, вызывает неуверенность в себе и в своих силах. Чрезмерный контроль над поведением ребенка (гиперопека) не менее вреден, чем полное отсутствие такового (гипоопека). Одной из причин подавляемой до поры до времени детской агрессии бывает жестокий характер матери или отца. Жестокосердные, чрезмерно властные родители стремятся во всем управлять своим ребенком, подавляя его волю, не допуская никакого проявления его личной инициативы и не предоставляя ему возможности быть собой. Когда в семье ребенку уделяется чрезмерное внимание, он становится избалованным и привыкает к тому, что его капризам всегда потакают. Стремление родителей угодить малышу и предугадать каждое его желание оборачивается против них. Если родители не исполняют очередной каприз такого дитяти, они получают в ответ вспышку агрессии.

Часто вспышки агрессивного поведения ребенка напрямую спровоцированы установками или запретами взрослых. Если поведение ребенка жестко контролировалось, а попытки поиграть в шумные подвижные игры пресекались, и ребенок целый день не имел возможности открыто проявлять свои эмоции как положительные, так и отрицательные, не мог физически разрядиться, то его агрессия будет обусловлена накопившимся переизбытком энергии, которая, как известно,

не имеет свойства исчезать бесследно. Еще одна причина агрессивности - недовольство собой. Часто это вызывается не объективными причинами, а отсутствием эмоционального поощрения от родителей, которое приводит к тому, что дети не научаются любви к себе. Для ребенка (как и для взрослого) жизненно важно, чтобы его любили не за что-то, а просто за сам факт существования - немотивированно. Самое жестокое наказание не наносит ребенку такого непоправимого вреда, как отсутствие любви к себе и поощрения. Если ребенок не любит себя, считает себя недостойным любви, то он не любит и других. И потому агрессивное отношение к миру с его стороны вполне логично. Очень часто агрессивная реакция бывает обусловлена текущей ситуацией, или ее предысторией. Чаще всего дети ведут себя агрессивно в те дни, когда они не выспались, плохо себя чувствуют или обиделись на что-то или кого-то, так же может влиять действие таких факторов, как уровень шума, вибрация, теснота и высокая температура воздуха.

**Как нужно вести себя родителям в случае проявления их детьми агрессивного поведения или чтобы подобное нежелательно поведение предотвратить:**

**1.**    Во-первых, требуется проявление со стороны родителей безусловной любви к ребенку в любой ситуации. Нельзя допускать высказываний, наподобие следующих: если ты себя так поведешь..., то мама с папой тебя больше любить не будут!. Нельзя оскорблять ребенка, обзывать его. Проявлять недовольство надо именно действием, поступком, принимая личность ребенка в целом. Если следовать этим советам, можно бороться с детской агрессией.

**2.**     Родители, если не хотят, чтобы их дети были драчунами и забияками, сами должны контролировать собственные агрессивные импульсы.

**3.**    Ни в коем случае нельзя подавлять проявление агрессии ребенком, иначе подавленные агрессивные импульсы могут нанести серьезный вред его здоровью. Научите его выражать свои враждебные чувства социально приемлемым способом: словом или в рисунке, лепке или при помощи игрушек, или действий, безобидных для окружающих, в спорте. Перевод чувств ребенка из действия в слова позволит ему узнать то, что о них можно говорить, а не обязательно сразу давать в глаз. Также ребенок постепенно освоит язык своих чувств и ему проще будет вам сказать, что он обижен, расстроен, зол и т.д., а не пытаться привлечь ваше внимание своим ужасным поведением.

**4.**   Если ребенок капризничает, злится, кричит, бросается на вас с кулаками - обнимите его, прижмите к себе. Постепенно он успокоится, придет в себя. Со временем ему будет требоваться все меньше времени, чтобы угомониться. Кроме того, такие объятия выполняют несколько важных функций: для ребенка это означает, что вы способны выдержать его агрессию, а, следовательно, его агрессия может быть сдержана и он не разрушит то, что любит; ребенок постепенно усваивает сдерживающую способность и может сделать ее внутренней и таким образом контролировать свою агрессию сам. Позже, когда он успокоится, вы можете поговорить с ним о его чувствах. Но ни в коем случае не стоит читать нравоучения при таком разговоре, просто

**5.**     Чтобы ребенок не рос агрессивным, уважайте личность в вашем ребенке, считайтесь с его мнением, воспринимайте всерьез его чувства. Предоставляйте ребенку достаточную свободу и независимость, за которую ребенок будет сам нести ответственность. В тоже время покажите ему, что в случае необходимости, если он сам попросит, готовы дать совет или оказать помощь. У ребенка должна быть своя территория, своя какая-то сторона жизнь, вход на которую взрослым позволен только с его согласия. Ошибочным считается мнение некоторых родителей, что у их детей от них не должно быть никаких секретов. Недопустимо рыться в его вещах, читать письма, подслушивать телефонные разговоры, шпионить! Если ребенок вам доверяет, видит в вас старшего друга и товарища, он сам вам обо всем расскажет, попросит совета, если сочтет необходимым.

**6.**    Покажите ребенку конечную неэффективность агрессивного поведения. Объясните ему, что даже если вначале он и достигнет для себя выгоды, например, отнимет у другого ребенка понравившуюся игрушку, то впоследствии с ним никто из детей не захочет играть, и он останется в гордом одиночестве. Вряд ли его прельстит такая перспектива. Расскажите также о таких негативных последствиях агрессивного поведения как неотвратимость наказания, возвращение зла и др.

**7.**    Надо предоставлять возможность ребенку получить эмоциональную разрядку в игре, спорте и т.д. Можно завести специальную "сердитую подушку" для снятия стресса. Если ребенок чувствует раздражение, он может поколотить эту подушку.

**8.**    Также, очень важно прояснить и установить границы. Здесь необходима последовательность: не стоит один и тот же поступок ребенка оценивать по-разному в зависимости от своего настроения. Система ограничений и запретов должна быть четкой и стабильной, от этого зависит стабильность внутренней жизни ребенка.

**9.**    К некоторым, важным в жизни ребенка событиям, лучше готовиться заранее. Если вам предстоит сделать первый визит к врачу, в детский сад, постарайтесь предусмотреть все возможные нюансы, учитывая возможности и особенности ребенка.

С детской агрессией можно бороться, и  к тому же, ее можно вовсе предотвратить, если быть внимательным к ребенку, его чувствам и желаниям.