**Причины детской агрессивности.**

***(Рекомендации для родителей)***

 Ребенком, который ведет себя агрессивно, движет чувство гнева, отверженности, незащищенности, тревоги, обиды и часто неспособность к четкому восприятию своей личности. У него также часто отмечается низкая самооценка. Он не способен или не хочет, или боится выразить то, что чувствует.

 *Такой обиженный ребенок мотивирован чувством гнева и страха*. Его поведение может демонстрировать враждебность по отношению почти ко всем и всему. Родители и учителя часто считают, что нарушения поведения у такого ребенка связаны с его внутренними побуждениями, с каким-то внутренним стремлением поступать так, а не иначе. **Однако именно *окружение* *(а не внутренние трудности) провоцируют ребенка; если ему чего и недостает, так это способности справиться с окружением, которое возбуждает в нем чувства страха и гнева****.* Он не знает, как справиться с чувствами, которые порождает в нем это недружественное окружение. Когда ребенок пристает к кому-нибудь, он делает это потому, что не знает, что еще он может сделать. Окружение часто провоцирует и асоциальное поведение ребенка.

 Чаще всего ребенок не становится агрессивным неожиданно. Это процесс, как правило, постепенный. До этого момента он, конечно, выражает свои потребности в более мягкой форме, но взрослые обычно не обращают на это внимания до тех пор, пока не наступят выраженные изменения поведения. То поведение, которое воспринимается взрослыми как асоциальное, часто в действительности является отчаянной попыткой восстановить социальные связи. ***Ребенок не в состоянии выразить свои истинные чувства никаким другим способом, кроме того, который он избирает*.** Он делает то единственное, что может себе представить, чтобы продолжить борьбу за выживание в своем мире.

 С детьми, которые ведут себя агрессивно или демонстративно, проще общаться, чем, например, с замкнутыми детьми, т.к. ***они очень нуждаются во внимании и хотят получить положительный опыт в общении.***

 Гнев – это обычное нормальное чувство. Каждый может разгневаться. Весь вопрос в том, что мы делаем с этим чувством, можем ли мы принять его, как мы его выражаем.

 Важное влияние на способ выражения гнева оказывает отношение к нему, обусловленное нашей культурой: «Хорошо никогда не злиться». Дети по этому поводу получают двойное послание. Они испытывают волну гнева, исходящую от взрослых либо прямо, либо косвенно, в форме ледяного неодобрения. В тоже время для детей обычно неприемлемо прямое выражение гнева. В весьма раннем возрасте они учатся подавлять это чувство, испытывая либо стыд в результате узости своих матерей, либо вину за собственный гнев, чувство раскаяния, которое иногда их захлестывает.

 Дети наблюдают гнев в виде насилия по телевидению, слышат о преступлениях и войнах – поэтому у них возникает страх; поэтому гнев, подобно ужасному чудовищу, должен подавляться. Часто страх и гнев (они всегда рядом) выплескиваются в агрессивное поведение, кошмары во сне, или в соматические заболевания, когда нет уже возможности сдерживать эти чувства. Но энергия затаенного чувства гнева приводит к неадекватному поведению у детей гораздо быстрее, чем у взрослых, т.к. дети не накапливают в себе подавленный гнев слой за слоем.

 Дети (как и взрослые) часто испытывают много проблем при выражении своего гнева, осознании его. Антисоциальные формы поведения (т.е. такие, которые подрывают установленный общественный порядок) нельзя считать прямым выражением чувства гнева; они скорее являются попыткой избежать проявления истинных чувств. Поскольку оскорбленные чувства ребенка часто скрываются за чувством гнева, детям (как и взрослым) трудно преодолеть лежащее на поверхности чувство гнева и дать полную свободу истинным скрытым переживаниям. Проще выплеснуть эмоциональную энергию через протест, бунт, через сарказм или в любой другой косвенной форме.

 Все наши чувства связаны с физиологическими изменениями, которые выражаются в мышечных, телесных функциях. Если мы не выражаем своего гнева прямо, то он выразит себя каким-то другим путем, который чаще всего оказывается вредным для нас.

 Чаще всего трудности в общении и выражении своих чувств характерны для всех членов семьи, включая и взрослых. *С большой вероятностью можно предположить, что если ребенок не умеет выражать свой гнев прямо, открыто, в приемлемой форме, то и его родители этого не умеют.*

 **Таким образом, *если потребности ребенка не удовлетворяются, и нет никакой возможности их удовлетворить приемлемо, ребенок может отстаивать свои потребности от бессилия по-другому, например,******агрессивно себя вести****.*

 **Помочь ребенку можно, поняв, какие его важные потребности не удовлетворяются (потребность в любви, принятии, уважении, потребность быть услышанным, понятым, потребность во внимании и др.), и научить ребенка выражать свои «негативные чувства» приемлемым для других людей способом.** Важно при этом принимать ребенка, когда он выражает гнев, не отталкивать его и его чувства.

 Если нет возможности выразить злость напрямую (высказать человеку, что в нем не нравится), есть другие, косвенные и приемлемые, способы.

 *Есть много разных способов выражать свой гнев:*

● ударять подушку;

● рвать газету, бумагу;

● комкать бумагу;

● пинать ногой подушку или консервную банку;

● бегать вокруг дома;

● написать на бумаге все слова, которые хочется высказать в гневе;

● рисовать чувство гнева;

● метать дротики в мишень;

● кричать в подушку;

● устроить бой с игрушками;

● гоняться за кошкой, собакой;

● отжиматься от пола (подтягиваться);

● вылепить из пластилина обидчика и смять его.

**Рекомендации по взаимодействию с агрессивными детьми**

1. Никогда не позволять себе оскорблять их, в диалоге не использовать жаргонные и бранные слова – это не даст им права оскорблять Вас и не демонстрировать в поведении все, на что они способны.
2. Общаться на равных, но не впадать в зависимость от них.
3. В открытую не бороться, так как это усугубит отношения.
4. Останавливать спокойно, с невозмутимым лицом, действовать при минимуме слов.
5. Обсуждать поведение только после успокоения.
6. Выяснить, как возникает агрессивное поведение и каково возможное решение. «Имя…, ты расстроился, потому что… Ты можешь переживать, не имея права обижать других. Что нужно сделать, чтобы успокоиться и при этом ни на кого не нападать?» Предлагать что-то свое только в дополнение к сказанному.
7. Пусть ребенок за что-то отвечает дома.
8. Не давать себе обижаться по мелочам на него.
9. Нельзя угрожать и шантажировать, т.к. в какой-то момент это перестанет действовать, и Вы будете неубедительны и бессильны.

10. «Воинственность» ребенка можно успокоить своим спокойствием.

 11. Свое плохое настроение не разряжать на нем.

 12. Найти повод похвалить его, особенно это хорошо, спустя некоторое

 время после наказания. Ребенок убедится, что претензии были к его

 поступку, а не к личности в целом.

 13. Слушать своего ребенка, проводить с ним как можно больше

 времени.

 14. Если вы расстроены или разгневаны, детям нужно знать об этом.

 Говорите прямо о своих чувствах, желаниях, потребностях: «Я очень

 расстроена, хочу побыть одна» или «Я сержусь, когда вижу в комнате

 беспорядок».