**Агрессия детей - её причины и предупреждение**

**Агрессия –**это деструктивное поведение, которое противоречит нормам и правилам существования людей в обществе, приносящее физический и моральный ущерб людям, или вызывающее у них психологический дискомфорт.

**Приемлемые способы выражения (выплескивания) злости**

1. Громко спеть любимую песню
2. Пометать дротики в мишень
3. Попрыгать на одной ноге
4. Использовать стаканчик для криков, высказать все свои отрицательные эмоции
5. Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом.
6. Пускать мыльные пузыри
7. Устроить бой с боксерской грушей или подушкой
8. Пробежать по коридору школы, детского сада
9. Полить цветы
10. Быстрыми движениями руки стереть с доски
11. Забить несколько гвоздей в мягкое бревно
12. Погоняться за кошкой (собакой).
13. Пробежать несколько кругов вокруг дома
14. Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик)
15. Поиграть в настольный футбол (баскетбол, хоккей)
16. Постирать белье
17. Отжаться от пола максимальное количество раз или заняться другими физическими упражнениями
18. Сломать несколько ненужных игрушек
19. Устроить соревнование «Кто громче крикнет. Кто выше прыгнет. Кто быстрее пробежит»
20. Стучать карандашом по парте
21. Скомкать или помять несколько листов бумаги, а затем их выбросить
22. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем замалевать его
23. Слепить из бумаги фигуру обидчика и сломать ее.
24. Помыть посуду
25. Принять прохладный душ
26. Послушать музыку

**Для предупреждения агрессивного поведения детей**

*Правило 1. Игнорируйте незначительную агрессию.*Когда агрессия детей не опасна и объяснима, взрослому целесообразно реагировать на поведение ребёнка следующим образом: просто "не замечайте" реакцию ребёнка (подростка); выражайте понимание чувств ребенка: "Я понимаю, что тебе обидно"; переключайте внимание ребёнка на что-то, например, предложите выполнить какое-либо задание (поиграть); позитивно обозначьте его поведение: "Ты злишься потому, что устал".

Поскольку установлено, что агрессия накапливается у всех людей, то взрослый, видя и понимая ситуацию, может просто внимательно выслушать ребёнка (подростка) и постараться переключить его на что-то другое. Внимание взрослого – необходимость для ребёнка и подростка. Часто именно недостаток такого внимания и ведёт к агрессивному поведению. Помните, что игнорирование агрессии – мощный способ изменения нежелательного поведения.

*Правило 2. Акцентируйте внимание на поступках (поведении), а не на личности ребёнка.*В момент агрессии опишите поведение ребёнка при помощи следующих словесных вариантов: "Ты ведёшь себя агрессивно" (констатация факта); "Ты злишься?" (констатирующий вопрос); "Ты хочешь меня обидеть?", "Ты демонстрируешь мне силу?" (раскрытие мотивов агрессора); "Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне", "Я напрягаюсь, когда кто-то громко кричит" (раскрытие собственных чувств по отношению к нежелательному поведению); "Ты нарушаешь правила поведения" (апелляция к правилам).

Проговаривая одно из высказываний, взрослому нужно проявлять спокойствие, доброжелательность и твёрдость. Акцент делайте только на поступке, чтобы ребёнок (подросток) не услышал в тоне голоса, что вы против него. Ни в коем случае не вспоминайте аналогичное поведение в прошлом. После того как ребёнок успокоится, нужно обсудить с ним его поведение подробно и объяснить, почему его поступок неприемлем. Делайте акцент на том, что агрессия больше вредит ему самому, чем окружающим. Подумайте вместе (без свидетелей) какое поведение в данном случае было бы более приемлемо.

*Правило 3. Контролируйте собственные негативные эмоции.*Демонстрируя свою агрессию, ребёнок проявляет негативные эмоции: раздражение, гнев, возмущение, страх, беспомощность. При общении с агрессивно настроенным ребёнком аналогичные эмоции могут возникнуть и у взрослого. Но взрослый, должен уметь сдерживаться. Контролируйте себя, демонстрируя положительный пример в обращении со встречной агрессией, и сохраняйте партнёрские отношения, необходимые для дальнейшего сотрудничества.

Старайтесь: не повышать голос, не кричать, не устрашать; не демонстрировать свою власть: "Будет так, как я скажу"; не принимать агрессивные позы и жесты (сжатые челюсти, пальцы в кулаки); не смеяться над ребёнком, не передразнивать его; не оценивать личность ребёнка или его друзей; не использовать физическую силу, не угрожать; не читать нотации, проповеди; не оправдываться, не пытаться защищать себя или подкупать ребёнка.

Зачастую агрессивное поведение детей связано с желанием вызвать гнев взрослого, тем самым показав его слабость. Если взрослые попадаются на эту "удочку" – они теряют свой авторитет в глазах детей и возможность устанавливать партнёрские отношения. Взрослый должен проявить усилия, чтобы снизить напряжение и агрессию.

*Правило 4. Сохраняйте положительную репутацию ребёнка.*Ребёнку, как и некоторым взрослым, очень трудно признать свою неправоту. Публичное обсуждение может его больно ранить и, как правило, приведёт только к усилению агрессивного поведения в дальнейшем. Чтобы сохранить ребёнку положительную репутацию, используйте следующие варианты поведения с ним: "Ты, возможно, неважно себя чувствуешь", "Ты не хотел его обидеть" (публично минимизируйте вину ребёнка); позвольте выполнить ваше требование частично, по-своему; предложите ребёнку договор с взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении, можно спровоцировать новый взрыв агрессии. Если позволить подчиниться "по-своему", инцидент будет исчерпан скорее.

*Правило 5. Демонстрируйте неагрессивное поведение.*В результате конфликта обе стороны теряют контроль. Вы должны помнить, что чем меньше возраст ребёнка, тем более доброжелательным должно быть ваше поведение в ответ на агрессию. Поведение взрослого должно быть противоположно плохому поведению ребёнка (подростка). Поэтому здесь возможно использование следующих приёмов: выдерживайте паузу (выслушивайте молча); тайм-аут (предоставьте ребёнку возможность успокоиться в одиночестве); внушайте спокойствие жестами, мимикой; шутите ("Ты сейчас выглядишь круче Шварценегера").

Дети довольно быстро перенимают неагрессивную модель поведения. Но главное условие – искренность взрослого и соответствие тона его голоса, жестов, мимики, пантомимики высказанной им мысли.