Как поступать, если ребенок проявляет агрессию.

Агрессия в той или иной степени присуща каждому человеку, так как является инстинктивной формой поведения, основной целью которой является самозащита и выживание в мире. Поэтому большинство родителей, сталкиваясь с **агрессивным поведением своего ребенка**, не придают этому факту особенного значения, считая, что такое поведение свойственно многим маленьким детям. До некоторой степени такая реакция родителей оправданна. Многие дети, проявлявшие агрессию в 3-4 года, к годам 5-6 перерастают ее.

Однако, если ребенку уже исполнилось 6 лет, а его агрессивность не уменьшилась – это причина для беспокойства. Если вы не **уделите внимание агрессивным тенденциям в поведении вашего ребенка** сейчас, они могут усилиться и перейти с ним в подростковый возраст. **Агрессивность ребенка** неминуемо **вызовет проблемы в общении** с другими людьми. Человек, в отличие от животных, с возрастом приучается трансформировать свои природные агрессивные инстинкты в социально приемлемые способы реагирования, т.е. у нормальных людей происходит социализация

Существует несколько видов агрессии, напомним некоторые:

1. Физическая агрессия (физические действия против кого-либо)

2. Раздражение (вспыльчивость, грубость)

3. Вербальная агрессия (угрозы, крики, ругань и т.д.)

4. Направленная агрессия (сплетни, злобные шутки)

Все эти виды агрессии можно наблюдать у людей всех возрастов, а иногда они проявляются с самого раннего детства.

Часто бывает агрессивным тот ребенок, который испытывает дефицит внимания, ласки и помощи взрослых, потому что его агрессия — это, прежде всего, отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг него события. Такой ребенок часто ощущает себя никому не нужным. Проявляя агрессию, ребенок привлекает к себе внимание взрослых и детей. Его часто наказывают, но как делать по-другому, он не знает или не имеет положительного опыта.

Существуют и другие причины проявления агрессии у детей.

- Проявлению агрессивных качеств у ребенка могут способствовать некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга.

- Просмотр агрессивных телепередач, компьютерные игры со сценами насилия.
- Ссоры, конфликты, грубость в семье.
- Ревность к другим детям.
- Неразумные, не соответствующие возрасту требования, ограничения и наказания, накладываемые родителями по отношению к ребенку.
- Строгое наказание, без проведения разъяснительных бесед, за любое проявление агрессивности у ребенка. В этом случае ребенок учится скрывать свой гнев в присутствии родителей.
- Пренебрежительное, попустительское отношение взрослых к агрессивным вспышкам ребенка также приводит к формированию у него агрессивных черт личности.
- Неуверенность и колебания родителей при принятии каких-либо решений провоцирует ребенка на капризы и вспышки гнева, с помощью которых дети могут влиять на дальнейший ход событий и при этом добиваться своего.

Рекомендации родителям:

Исключите просмотр агрессивных мультфильмов, и тем более взрослых фильмов ужасов или триллеров, за исключением детских мультфильмов с «доброкачественной» агрессией, в которых учат, как постоять за себя.

Уделяйте время и внимание своему ребенку! Ощущение собственной значимости и ценности для родителей формирует у ребенка здоровую нервную систему, самооценку и дружелюбное настроение.

Не злоупотребляйте замечаниями. Вместо того, чтобы говорить как не надо делать, говорите как надо делать.

Объясните ребенку, почему нельзя драться, кусаться, обзываться, а также бросать в других детей игрушки и книжки. Затем расскажите и покажите малышу, какого поведения вы от него ждете: поцелуйте его, обнимите, поговорите с ним. Объясните ребенку, как чувствует себя тот, кого ударили или укусили. Расскажите, почему нужно вести себя дружелюбно.

Пресекайте агрессию, как со стороны своего ребенка, так и со стороны других детей, направленную на вашего малыша.

Если вы видите, что ваш малыш дерется, то наиболее эффективным будет замечание, состоящее из трех частей: приказания прекратить неподобающее поведение («Перестань драться!»), причины, по которой это нужно сделать («Детям больно, когда ты их бьешь»), и альтернативного варианта поведения.

После того, как ребенок перестал драться, необходимо узнать, какова причина нападения вашего ребенка. Ведь может быть, что он справедливо защищал. В таком случае необходимо поддержать своего ребенка, может быть помочь ему отстоять его интересы, а также объяснить, как можно это делать конструктивным способом.

Покажите ребенку способы выражения гнева в приемлемой форме:

учите ребенка прямо заявлять о своих чувствах. (Я злюсь на тебя)

выражать гнев в косвенной форме, с помощью игровых терапевтических приемов;

перенос чувств на неопасные объекты: резиновые игрушки, каучуковые шарики, которые можно бросать в ванну, наполненную водой, подушки, поролоновые мячи, мишень с дротиком, «стаканчик для крика», кусок мягкого бревна, молоток и гвозди, спортивный инвентарь и т.д.

Не применяйте силу. Применяя по отношению к ребенку телесные наказания, вы тем самым разрешаете ему бить других.

Не теряйте самообладания. Если каждый раз, когда ребенок начинает драться, вы выходите из равновесия, вскоре он поймет, что можно привлечь ваше внимание с помощью агрессивного поведения.

Не прикасайтесь к ребенку в тот момент, когда вы злы на него. В таких ситуациях лучше уйти в другую комнату.

Научитесь сами освобождаться от гнева конструктивными способами.

Если вышеуказанные рекомендации оказались все же недостаточными для решения проблемы агрессивного поведения у вашего ребенка, вы можете обратиться к специалисту, который поможет вам определить причины такого поведения и научить своего малыша осознавать свои чувства и эмоции, выражать гнев приемлемыми, неразрушительными способами и начать учиться управлять им.

Если мы будем помнить, что за любыми вспышками ярости или гнева у детей скрывается боль, обида или разочарование, то нам будет легче справиться со своей агрессивностью, удержать свои негативные эмоции для того, чтобы понять своего ребенка и помочь ему.