**Не вся агрессия плохая**

ПСИХОЛОГИ РАЗЛИЧАЮТ ДВА ВИДА АГРЕССИИ:

**ДЕСТРУКТИВНАЯ.** Она проявляется через причинение ущерба, грубые высказывания.

**ТВОРЧЕСКАЯ.** Это энергия, направленная на достижение цели, на освоение окружающего мира, на присвоение новых навыков. На ней базируется уверенное поведение. Основные проблемы вызывает деструктивная агрессия, направленная на разрушение, причинение вреда.

ЧТО МОЖЕТ ВЫЗЫВАТЬ ДЕСТРУКТИВНУЮ АГРЕССИЮ:

** Боль.** То, как ребенок среагирует на боль, будет зависеть и от нервной системы ребенка, и от его ближайшего окружения – как реагируют на боль члены семьи. Если в семье принято ругаться грубыми словами или бить других, когда больно, ребенок будет повторять это поведение.

** Голод.**

** Холод и другой дискомфорт.**

** Ограничение физической свободы**, свободы движения, перемещения.

** Ограничение психологической свободы.** Особенно это актуально у подростков.

** Несправедливые поступки окружающих** или те поступки, которые ребенок воспринимает как несправедливые.

 **Препятствие к достижению целей.** Поэтому постарайтесь, по возможности, не прерывать ребенка, когда он увлеченно чем-то занят.

 **Семейные причины:** конфликты в семье; агрессивные способы воспитания; мама раздражена или в депрессии; ребенок тревожится.

 **Неудовлетворенные потребности.** Ребенок может страдать от недостатка внимания со стороны родителей, недостатка успешности в школе, отсутствия друзей и общения.

МАЛЫШИ И АГРЕССИЯ

Заметив агрессивное поведение у младенца, стоит обращать внимание на маму, которая сама может испытывать раздражение, грусть, усталость. Ребенок считывает настроение мамы и начинает вести себя так же. В такие моменты важно остановиться, прислушаться к себе и понять, что происходит у нас внутри: «может, я сам сейчас раздражен или устал?» И, если ответ положительный, то стоит в первую очередь позаботиться о себе, прийти в норму - и ребенок успокоится вместе с вами.

**Что, если малыш кусается?** Когда совсем маленький ребенок кусается: это могут резаться зубы, он мог устать, хотеть есть или пить. Он дает понять о своем дискомфорте доступными ему средствами.

**Что можно сделать, если ребенок бьет, пинает, щиплет, делает что-то не так:** Чтобы дать ребенку понять, что агрессия недопустима – **нужно соединить слово и действие.** Например, если малыш вас стукнул - отодвиньте его от себя и скажите: «Меня бить нельзя». Важно в этот момент не улыбаться и следить за серьезностью интонации, чтобы он не принимал это за игру, и чтобы не подкреплять нежелательное поведение.

**Важно быть последовательными в своих действиях.** Если вы придумали какое-то правило, то нужно придерживаться его всегда, вне зависимости от того, что сейчас происходит. Правила обеспечивают детям понятные рамки и границы, в которых они живут, связаны с безопасностью и стабильностью. Шаткие и нестойкие правила лишают их этой важной опоры. Правила должны быть: понятными, конкретными, известными ребенку, их не должно быть слишком много.

Если ребенок что-то делает не так:

1. Первое, что мы делаем – сообщаем ему, что его определенное поведение вызывает у нас конкретные негативные чувства. Например, «Когда ты разбил сейчас тарелку, я сильно разозлилась»

2. Мы сообщаем ему – что мы от него в связи с этим хотим. Например, «Собери осколки в мусор» или «Я хочу, чтобы больше ты так не делал» -

Как поменяется наше настроение в связи с этим. Например: «тогда я буду довольна».

Если следовать этому сценарию, ребенок понимает, что у него есть выбор: расстроенная и рассерженная мама или довольная и радостная. Это необязательно значит, что он тут же изменит свое поведение и все исправит, но он будет видеть это день за днем. И в итоге это сработает.

Важно отметить, что **в воспитании детей работают именно продолжительные, последовательные действия, не противоречащие друг другу.** Если вы так делаете всегда, поведение постепенно будет меняться.

**Мы служим примером ребенку.** Поэтому так важно не применять к нему насилия. В противном случае получается: «Я запрещаю тебе бить меня, а сам тебя бить могу». Это двойное послание, которое ребенок считывает как: главное – сила, кто сильнее, тот и прав.

**Полезно учить детей действовать в стрессовых и необычных ситуациях.** Потому что бывает так, что когда дети попадают в новую и напряженную ситуацию, то начинают от растерянности вести себя агрессивно. Если ребенок будет знать, как себя вести, то агрессивных проявлений будет меньше. Мы должны говорить детям про то, как вести себя в общественном месте, про этикет и так далее. Потому что, например, если ребенок плохо себя ведет в театре, то это может быть не агрессия, а просто неумение себя вести. Наша задача – научить его.

**Для маленьких детей очень важно движение.** Через него дети обучаются и развиваются. Чем больше ребенок ползал, бегал, крутился на качелях, тем лучше развито его тело, его мозг, тем он будет лучше потом учиться. Когда маленький ребенок не слушается и не сидит смирно, скорее всего, он просто не в состоянии сейчас смирно сидеть. Это не агрессия. Это его возрастная потребность в движении и он сейчас не в состоянии контролировать свое поведение.

Важно не только ругать ребенка за проступки, но и хвалить за правильное поведение. Если спросить у детей: сколько раз тебя похвалили и сколько раз поругали, то выясняется, что ругают больше. Не упускайте возможность похвалить ребенка. Так удовлетворяется потребность в любви и внимании, и так мы подкрепляем хорошее поведение. Все это является отличной профилактикой агрессии у детей.

АГРЕССИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

**Учим делать домашнее задание**

Если дети не умеют делать домашнее задание, конфликты в семье увеличиваются стократно, и это может стать кошмаром семьи. Вы можете помочь своему ребенку, разработать вместе с ним такую методику работы над домашним заданием, которая будет подходить именно ему и будет для него комфортной. Дети сами не знают, с какого упражнения лучше начать: с легкого или с тяжелого. Они думают, что если устали, то час поиграют в компьютерные игры и отдохнут, а вместо этого их психика наоборот перегружается. Для кого-то важно сесть и не отвлекаться, а кому-то нужны короткие перерывы и переключения деятельности.

**Важно учить детей общаться и дружить**

Если у ребенка нет друга в школьном возрасте, то это может повышать его агрессивность. Важно учить детей общаться и дружить. Иначе они начинают общаться и играть неприемлемыми способами: выливают воду на голову, плюются, щипаются и пр.

**Расскажите про себя**

Так мы формируем диалог, беседу. На этом примере ребенок учится общаться с другими людьми. А это очень важно, ведь в школьном возрасте ведущая форма деятельности – это не только обучение, но и общение.

Конфликты в семье стоят на одном из первых мест в списке причин формирования агрессивности у ребенка. «Самый страшный конфликт, с точки зрения ребенка, который может возникнуть в семье – это конфликт по его поводу». И действительно: даже если родители конфликтуют по поводу кружка для ребенка и ругаются, ребенок выбирает уже как будто не между, например, рисованием или плаваньем - он выбирает между мамой и

папой. Это самый страшный выбор! Часто такие дети становятся или

жертвами или агрессорами или начинают болеть. Все семейные неурядицы, беды влияют на то, будет ребенок агрессивным или нет.

**Если родители бьют ребенка - то вероятнее всего ребенок станет агрессором или жертвой**

Так как насилие он теперь воспринимает как что-то нормальное. Как то, что он может делать с другими или как то, что теперь могут делать с ним.

**Семейная иерархия**

Если она нарушена, и ребенок начинает принимать ответственные решения, решать проблемы, то для него ломается картина мира, где взрослые – сильные, заботливые и ответственные фигуры. Он может начать грубить, хамить, неуважительно относиться к старшим. Важно оставаться для ребенка «лидером» в семье, человеком, который заботится о нем, а также устанавливает правила и границы поведения.

ПОДРОСТКИ

**Поддерживать, рассказывать об особенностях развития**

В подростковом возрасте у детей начинаются гормональные бури, которые могут резко менять их настроение. Пять минут назад он был очень грустный, а теперь хохочет – это нормальная реакция организма на гормоны. Дети растут неравномерно, то у них длинные руки, то ноги, то, внезапно, сильный скачок роста за месяц. Все эти перемены обескураживают их.

В этот период **родители могут поддержать своих детей, рассказать им об особенностях развития организма в подростковом возрасте**, рассказать, что все перемены настроения, неравномерный рост и дефекты кожи - это нормально и происходит со всеми.

**Подросткам важна свобода**

Они демонстрируют «взрослое поведение», то как они его себе представляют. Поэтому в этом возрасте они могут начать пить и курить «как взрослые». Важно сохранять контакт со своим ребенком, несмотря на трудности общения с «ершистыми» подростками, разговаривать и рассуждать вместе с ним о том, кто такой взрослый, как ему живется, что такое по-настоящему взрослое поведение.

Было выявлено, что дети увлеченные, с большим количеством дел и интересов (не перегруженные, а занятые) менее агрессивны, чем их сверстники. Тогда и друзей ребенок будет подбирать по интересам, увлекающихся и умных. Полезно обучать детей разным способам поведения в конфликтной ситуации, где уклониться от конфликта, где уступить, где вступить в переговоры, а где лучшей стратегией будет угроза.