**Агрессивный ребенок**

Проявление агрессии, злости – естественны, хотя и пугают многих родителей. Ребенок не может быть злым от природы. За агрессивными проявлениями ребенка всегда стоят какие-либо причины, и злость – естественное следствие каких-либо внутренних или внешних событий, которые происходят с вашим ребенком. Часто агрессия – отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг ребенка события. Но иногда, если вовремя не помочь ребенку, агрессия может стать устойчивой формой поведения, превращаясь со временем в качество личности.

Прежде чем запрещать или подавлять проявления злости, стоит разобраться в причинах, их вызывающих.

Ваш ребенок может проявлять агрессию, если:

* его обижают унижают. Несправедливое отношение может вызвать здоровую злость, которая зачастую позволяет ребенку защищать и отстоять себя.
* кто-то нарушил его личностные границы: забрал его вещь, причинил ему физическую боль, прервал игру, разговор и т.д.
* он устал, болен или сильно напуган. Злость может быть выражением бессилия.
* вы мало обращаете на него внимания. Ему не хватает любви и тепла, он использует злость, чтобы обратить ваше внимание на себя.
* кто-то в семье скрыто или открыто агрессивен. Ребенок, копируя поведение взрослых, может считать, что вести себя таким образом – это естественно.
* он по каким-то причинам не чувствует себя защищенным. Он может нападать на других, пытаясь «опередить» воображаемого агрессора.
* он привык считать себя плохим, потому что им часто недовольны. Чужую критик и недовольство ребенок не может долго носить в себе, он пытается от них избавиться, осуждая и критикуя других.
* он пережил какое-то травматическое событие: горе, перемену места жительства, сильный страх, насилие, стресс.

**Формы проявления агрессии**

Агрессия может выражаться в словесной форме: ребенок кричит обзывается, угрожает, оскорбляет сверстников; и физической: ребенок нападает на детей или взрослых, дерется кусается, пинается, толкается, швыряет предметы, разрушает результаты работы других детей. Агрессия может носить и непрямой характер: ребенок игнорирует ваши просьбы, «не слышит» вас; ябедничает; провоцирует сверстников, чтобы обидчику «досталось» от взрослых; манипулирует другими.

**Приемлемые формы (которые можно поддерживать):** Можно разрешать ребенку создавать рисунки с изображением агрессии в разных формах (взрывы, драки, войны и т.д.); играть с предметами (разрушать собственноручно построенные объекты); выражать протест («нет!»), желательно с объяснениями «почему»; бить подушки, спортивные груши; бороться с кем-нибудь (по обоюдному согласию); заниматься спортивными играми, единоборствами.

**Неприемлемые формы (которые стоит останавливать):** Не следует разрешать ребенку оскорблять и унижать других людей, применять физическое насилие, вызванное по отношению к любым живым объектам (в том числе к животным), манипулировать чувствами других людей, провоцировать других.

**Вам как родителям важно:**

* Самим или с помощью психолога выяснить первопричины агрессивного поведения.
* Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка. Осознавать, что в действительности агрессивное поведение – это порой лишь отчаянная попытка завоевать свое место под солнцем. Ребенок не знает, как другим способом можно защитить себя или привлечь к себе внимание. Злость ребенка не делает его плохим, обычно она – естественное выражение его неудовольствия; энергия, позволяющая защитить самого себя.
* Знать, что жесткое подавление агрессивности не устраняет его качество, а лишь усиливает его. Если же вовсе не обращать внимания на агрессивные реакции, ребенок начинает считать, что такое поведение дозволено, и одиночные вспышки перерастают в привычку действовать агрессивно. Важно быть последовательным и учиться твердо, но не агрессивно реагировать на нежелательное поведение ребенка. Обсуждать следует поступок, а не ребенка в целом. Ребенок должен понимать, что вы любите его, но вы против того, как он себя ведет.
* Понимать, что частые наказания, приказы и запреты заставляют ребенка подавлять свой гнев, а невыражаемая, постоянно подавляемая агрессия может перейти в аутогрессию (агрессию по отношению к себе), которая выражается в обкусывании ногтей, получении травм и т.п., или привести к появлению в характере пассивно-агрессивных черт, выражающихся в желании вывести из себя, расстроить окружающих людей.
* Спокойно относиться к происходящему. Если ребенок проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, выслушать его и переключить его внимание на что-то другое.
* Контролировать собственные негативные эмоции. Когда ребенок демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает сильные отрицательные эмоции у родителей (раздражение, гнев, возмущение, страх, беспомощность). Нужно признать естественность негативных переживаний, понять причину, характер, силу охвативших ребенка чувств и сохранить с ним добрые, конструктивные отношения.
* Понимать, что когда вы что-то запрещаете ребенку, он имеет право на последующее выражение злости по этому поводу, так же как и вы – на выражение своей.
* Обращать внимание на то, как вы и окружающие ребенка люди выражают злость, осознавая, какие модели выражения этой эмоции, скорее всего, будет копировать ребенок.
* Избегать просмотра телевизионных передач и т.п. агрессивного содержания.
* Учить его:

- понимать собственное эмоциональное состояние и чувства других людей;

- сопереживать другим людям;

- выражать гнев. злость приемлемыми способами, ясно и конкретно а не манипулятивно проявлять свое неудовольствие;

- отстаивать свои личностные границы, не нападая при этом на чужие;

- осознавать ответственность за свои поступки.

* Относиться к окружающему миру и своему ребенку позитивно.

Если вы не справляетесь с агрессивными проявлениями ребенка, если они проявляются постоянно и приобретают форму жестокости – обязательно обратитесь к специалисту (психоневрологу)!

*Положительные изменения возможны, только если вы будете последовательными. Важно терпение и внимание к ребенку, его чувствам, его нуждам и потребностям.*

Удачи вам!