

## **Детская агрессия: как родителям научить своих детей экологично выражать злость и гнев**

### **Причины детской агрессии?**

Причины агрессии разнообразны – накопившееся эмоциональное напряжение, неумение выражать словами обиду, недостаток внимания взрослых, желание получить чужую игрушку, показать силу сверстникам. Часто дети причиняют вред окружающим или себе, потому что чувствуют беспомощность, грусть, обиду, но не могут разобраться в собственном состоянии, не владеют коммуникативными навыками для разрешения проблемы. Выделяют следующие группы причин агрессивности:

**Семейные отношения.** Формированию агрессии способствует демонстрация жестокости, насилия, неуважения, частые конфликты в семье, безразличие родителей. Ребенок копирует поведение матери, отца – спорит, провоцирует драки, открыто проявляет гнев, непослушание с целью привлечения внимания.

**Личностные особенности.** Неустойчивость эмоционального состояния проявляется озлобленностью, раздражением. Через агрессию выражается страх, усталость, плохое самочувствие, компенсируется чувство вины, заниженная самооценка.

**Особенности нервной системы.** К агрессии склонны дети с неуравновешенным слабым типом ЦНС. Они хуже переносят нагрузки, менее устойчивы к воздействию физического и психологического дискомфорта.

**Социально-биологические факторы.** Выраженность агрессивности определяется полом ребенка, ролевыми ожиданиями, социальным положением. Мальчикам нередко внушается мысль, что мужчина должен уметь драться, «давать сдачи».

**Ситуационные факторы.** Эмоциональная лабильность детского возраста проявляется вспышками раздражения, гневливости при случайном воздействии внешних неблагоприятных событий. Спровоцировать ребенка может плохая школьная оценка, необходимость выполнять домашние задания, физический дискомфорт, вызванный голодом, утомительной поездкой.

### **Как родителям грамотно реагировать на детскую агрессию?**

Первым шагом при работе с агрессивностью ребенка является попытка сдерживать его порывы непосредственно перед их проявлением. В отношении физической агрессии это сделать легче, чем в отношении вербальной. Можно остановить ребенка окриком, отвлечь его игрушкой или каким-то занятием, создать физическое препятствие агрессивному акту (отвести руку, удерживать за плечи). Если этот порыв предотвратить не удалось, надо обязательно дать понять ребенку, что такое поведение абсолютно неприемлемо. Провинившийся подвергается суровому осуждению, в то время как его «жертва» окружается повышенным вниманием и заботой взрослого. Таким образом, ребенок видит, что он только проигрывает от своих поступков.

В случае разрушительной агрессии взрослый обязательно должен кратко, но однозначно выразить свое недовольство подобным поведением. Очень полезно каждый раз предлагать ребенку устранить учиненный им разгром. Чаще всего ребенок отвечает отказом, но рано или поздно он может откликнуться на слова: «Ты уже достаточно большой и сильный, чтобы все поручить, поэтому я уверена, что ты сможешь мне убрать». Уборка как наказание за содеянное неэффективна; мотивом доводов взрослого должна быть уверенность в том, что «большой» мальчик должен нести ответственность за свои дела. Если ребенок все же поможет убрать, он обязательно должен услышать искреннее «спасибо».

Вербальную агрессию предотвратить трудно, поэтому почти всегда приходится действовать после того, как обидные слова ребенком уже сказаны. Если эти слова он адресовал взрослому, то целесообразно вообще проигнорировать их, но при этом попытаться понять, какие чувства и переживания ребенка за ними стоят. Может быть, он хочет испытать приятное чувство превосходства над взрослым, а может быть, в гневе не знает более мягкого способа выражения своих чувств. Иногда взрослые могут превратить оскорбления ребенка в комическую перепалку, что позволит снять напряжение и сделать саму ситуацию ссоры смешной. Если же ребенок оскорбляет других детей, то взрослые должны посоветовать тем, как правильно и достойно ответить.

Конечная цель преодоления агрессивности ребенка состоит в том, чтобы дать ему понять: есть иные способы проявления силы и привлечения внимания, гораздо более приятные с точки зрения ответной реакции окружающих. Таким детям очень важно пережить удовольствие от демонстрации нового навыка поведения перед благожелательной аудиторией.

Один из способов снижения агрессии – установить с ребенком обратную связь, используя при этом определенные приемы. Например, выразить собственные чувства по отношению к данному поступку («Мне не нравится, когда на меня кричат» или «Мне неприятно, когда со мной так разговаривают»). Вскрыть мотивы агрессии («Ты хочешь меня обидеть?»). Напомнить о правилах («Мы же с тобой договорились...»). Дать определение происходящему («Ты ведешь себя грубо»). Пытаясь установить обратную связь, следует проявить заинтересованность, доброжелательность и твердость, которые касаются именно конкретного поступка, а не личности в целом. Обсуждая поступок, лучше воздержаться от эмоциональных критических замечаний, которые вызовут у ребенка протест и раздражение и будут способствовать уходу от решения проблемы. Вместо неэффективного чтения морали важно показать все возможные негативные последствия агрессивного поступка и обсудить конструктивные способы разрешения ситуации.

В момент проявления агрессии не стоит анализировать ее причины. Об этом следует задуматься, когда все успокоится, однако и откладывать надолго решение вопроса – не следует. Подросток очень тяжело переживает публичное осуждение и всячески старается его избежать. Плохая репутация и полученная негативная оценка в коллективе могут быть стимулом к проявлению дальнейшей агрессии. Чтобы не испортить ребенку репутацию в коллективе, можно "на людях" свести к минимуму вину подростка, но в личной беседе дать объективную оценку случившегося.

С помощью некоторых приемов можно показать ребенку пример конструктивного поведения. А именно – внимательно выслушивать ребенка, предоставить ему возможности высказаться. Обеспечить спокойную обстановку невербальными способами (спокойная мимика и жестикация взрослого), признанием чувств ребенка («я понимаю, тебе обидно...»). Поможет пауза, позволяющая ребенку успокоиться, и, конечно, чувство юмора.