**Детская агрессия - причины, как бороться**

 Гнев и агрессивное поведение — это необходимая человеку реакция. С точки зрения психологии, агрессия – это сила, с которой мы стремимся к осуществлению задуманного и преодолеваем препятствия на своем пути. Порой гнев выходит из-под контроля, причиняя вред как самому человеку, так и тем, кто его окружает. В целом, детская агрессия и проявления гнева – нормальное явление, потому что ребенок еще не умеет выражать свое недовольство иначе. Однако родителям стоит обратить внимание на частоту и интенсивность таких проявлений и искать причины переизбытка эмоциональных разрядок.

 **Проявления детской агрессии**

***«Агрессор»***

Он не может справиться со своим гневом, выплескивая отрицательные эмоции на родных, друзей, воспитателей и учителей. Проявляя агрессию, дети портят отношения со сверстниками, которые боятся их и обходят стороной. Ощущение изолированности только усиливает раздражение и желание отомстить.

***«Жертва»***

Ребенок часто подвергается насмешкам со стороны сверстников, его дразнят и не хотят с ним дружить. Причиной может быть застенчивость, немодная одежда, избыточный вес и многое другое. Дети не скрывают антипатии к тем, кто на них не похож. Все их чувства лежат на поверхности.

**Распространенные причины детской агрессии**

 Существуют различные причины детской агрессии, среди них наиболее распространёнными являются:

***Воспитание в негативной среде***

Детская агрессия часто является зеркальным отражением поведения родителей. Взрослые не всегда умеют мирным путем решать свои споры, а дети учатся, глядя на них. Например, если в семье приняты физические наказания, то ребенок воспринимает это как норму. Он привыкает к тому, что получить желаемое можно, просто ударив сверстника.

***Желание ребенка привлечь к себе внимание***

Если ребенок не выделяется какими-либо способностями, например, умением рисовать, его никто не выделяет из общей группы сверстников. Но если привлечь к себе внимание нестандартным способом, например, проявить агрессию, его поведение будут обсуждать.

***Возникновение чувства ревности***

Если мама похвалила чужой детский рисунок в присутствии своего ребенка, это может вызвать вовсе не желание нарисовать так же хорошо, а скорее обратную реакцию. Детская агрессия выльется в то, что ребенок просто порвет чужой удачный рисунок и оттолкнет «конкурента». Причиной детской агрессии в данном случае будет чувство ревности и негодование по поводу того, что кто-то посмел украсть у ребенка мамину похвалу.

***Возникновение чувства зависти***

Причиной детской агрессии также может стать зависть. Если объектом детской агрессии становится человек, которому ребенок завидует, он стремится унизить его, «наказав» таким образом за превосходство. Например, если предметом зависти стала красивая и дорогая игрушка, ребенок с низкой самооценкой может отнять и сломать ее, чтобы устранить эту несправедливую, на его взгляд, разницу.

***Проявление агрессии как способа защиты***

Иногда детская агрессия является способом защиты от враждебного им окружения. А лучшая защита – это нападение. Такую позицию ребенок может усвоить, если родители оценивают его поступки в зависимости от настроения или присутствия посторонних людей. Не зная, чего ожидать, в следующий раз ребенок ведет себя агрессивно просто «на всякий случай».

**Как бороться с детской агрессией**

 Родителям важно знать, как бороться с детской агрессией. Правильное поведение во время приступа агрессии у ребёнка позволит быстро потушить вспышку гнева.

***Постарайтесь остановить приступ гнева***

Дети не в состоянии успокоиться самостоятельно, им нужно помочь справиться со злостью. Даже если ребенок кусается или дерется, крепко обнимите его. Но сделайте это спокойно, без ответной агрессии.

***Установите зрительный контакт с ребенком***

Пока Вы обнимаете ребенка, необходимо находиться с ним на одном уровне. Не разрывая телесный контакт, постарайтесь наладить зрительный – посмотреть ему в глаза. На подсознательном уровне такое поведение воспринимается как сигнал к обретению спокойствия, ведь мама рядом. Такой прием подействует, даже если в этот момент ребенком владеет злость.

***Выберите правильную интонацию***

Прежде чем заговорить, выберите правильную интонацию, чтобы обозначить эмоциональное состояние ребенка. Желательно, чтобы Ваш голос звучал нейтрально. Обращаться нужно в утвердительной форме, но ни в коем случае не приказным или поучительным тоном. Только так малыш почувствует, что Вы понимаете его состояние. Ведь агрессивное поведение для него и есть способ продемонстрировать свое негодование. И если ребенка поняли, это означает, что цель достигнута и дальнейшее агрессивное поведение просто не имеет смысла.

***Подберите правильные слова***

Сохраняя телесный контакт, подберите правильные и соответствующие возрасту Вашего ребенка слова, которые помогут его успокоить. Важно обозначить эмоции, которые он испытывает в момент проявления агрессии, и их причину, это могут быть следующие слова: «Тебе обидно, что нужно ложиться, а тебе еще хочется посидеть в компьютере». Если ребенок укусил или ударил Вас, стоит подробно объяснить ему, что Вам неприятно, например: «Мне больно! Мне не нравится, когда меня кусают».