Практически каждый родитель в своей жизни сталкивался с агрессивным поведением своего ребенка. Слишком волноваться не стоит - агрессивное поведение в некоторых ситуациях абсолютно нормально. Эмоции, которые стоят за ним, необходимо «выпустить» - гнев, злость, раздражение, страх или обиду ребенок выплескивает в активном агрессивном действии. С другой стороны, ребенок должен со временем научиться социально приемлемым способам переживания сильных негативных чувств, так что **работать над агрессивным поведением все-таки необходимо.**

В некоторых случаях агрессия может выступать своеобразным «тревожным звоночком», ведь неадекватное поведение может быть бессознательным «криком души» ребенка, его единственной возможностью привлечь внимание к какой-то проблеме.

Начать лучше с простого наблюдения за ребенком: **когда и при каких обстоятельствах возникают вспышки агрессии? Как они протекают?** Скорее всего, через какое-то время вы заметите некую закономерность в поведении ребёнка. Попробуйте проанализировать происходящее и определить, какие причины толкают вашего ребёнка на агрессию.

**СЕМЕЙНАЯ ОБСТАНОВКА**

Одной из самых распространенных причин детской агрессии остаются различные нарушения эмоциональных внутрисемейных связей. Ведь с самого рождения ребенок полностью зависим от родителей - и не только физически, но и эмоционально. Важнейшими условиями гармоничного развития и стабильного психологического состояния детей являются безусловная любовь родителей к своему чаду, чувство доверия и безопасности, внушаемое малышу его мамой и папой.

К сожалению, родители часто неосознанно нарушают эти условия, нанося психике ребенка серьезный вред. Здесь могут сыграть роль и непоследовательность в системе поощрений и наказаний, и невыполнение своих обещаний. Нередко родители попросту срываются на своих детях: ведь после рабочего дня бывает так нелегко уделить ребенку столько внимания, сколько он требует!

Также гнев ребенка может вызвать некорректная критика. А как часто родители любят делать унизительные замечания своим детям не вовремя и в самом неподходящем месте! Представьте, как в таком случае повел бы себя взрослый? А ведь у ребенка уже есть вполне сформированное чувство собственного достоинства.

Нельзя забывать и о примере, который мы транслируем своим детям. Как мы сами проявляем гнев, владеем ли конструктивными способами выражения собственных негативных чувств?

**ЛИЧНЫЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ**

У малыша даже в самом нежном возрасте уже можно увидеть индивидуальные черты, характер и темперамент. Маленький холерик будет выражать свои протесты бурно и скандально, в то время как сангвиник будет искать возможность «договориться».

Не стоит забывать и о гиперактивности, свойственной многих детям. Энергия, бурлящая внутри непоседы, должна обязательно находить выход и применение во внешнем мире. Но часто энергичный ребенок наталкивается на запреты и ограничения и просто не имеет возможности растратить запас сил. В итоге - внутренний дискомфорт, злость на непонятные и бессмысленные, по его мнению, ограничения. Все это снова будет толкать ребенка на агрессивные выплески.

Также важен и возрастной фактор. Есть определенные кризисные периоды в развитии ребенка, когда вспышек агрессии просто не избежать - так как в них может проявляться становление его самостоятельности. Традиционно такими критическими рубежами является возраст 3, 7 и 12-14 лет. И, конечно, агрессия в 1,5 года и в 10 лет будет иметь совершенно разные причины и способы выражения.

Среди внутренних, скрытых факторов агрессивного поведения часто выделяют неспособность ребенка справиться с определенными чувствами, вызванными не внешними раздражителями, а внутренним состоянием в целом. Здесь можно выделить чувство недоверия к миру (тревога, ожидание «беды», болезненная реакция на незнакомых людей и новые ситуации, страх вместо любопытства) - и, как следствие, желание защититься естественным образом: проявив агрессию по отношению к окружающим.

У детей старшего возраста свою роль в формировании агрессивного поведения может сыграть недовольство собой, заниженная самооценка. Виной этому могут быть слишком высокие требования, предъявляемые к ребенку, или ситуативный неуспех.

В социальном плане агрессия как наиболее древняя схема поведения привлекает ребенка своей простотой и эффективностью. В детском сообществе с помощью грубых действий довольно легко можно получить желаемое. Видя этот ситуативный успех забияк, многие дети начинают бессознательно подражать агрессивной линии поведения, определив ее для себя как приводящую к успеху самым коротким путем.

**ПРОФИЛАКТИКА АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**1. Принятие и безусловная любовь к ребенку. Это самый важный пункт**! Свою любовь обязательно нужно проговаривать и проявлять - ребенок должен каждый день чувствовать, что он любим родителями такой, какой есть. И не стоит «шантажировать» ребенка, что разлюбите его, если он будет «плохим» - это одна из первых причин детской нервозности, а в будущем - серьезных проблем во взаимоотношениях с окружающими!

**2. Необходимо разговаривать с ребенком!** Важно объяснять причины своих запретов и рассказывать о мотивах собственного поведения. Это сделает происходящее гораздо понятнее для малыша. Также вы научите малыша проговаривать чувства, что уже отличный способ снять лишний негатив.

**3. Система наказаний должна быть максимально стабильной и не зависеть от ваших перепадов настроения.** Неправильно, когда один и тот же поступок вчера не вызвал никаких эмоций со стороны родителей, а сегодня вдруг повлек за собой суровое наказание! **Помните - хвалим на людях, ругаем наедине.** Не стоит подвергать ребенка унижению публичного порицания. Кстати, если вы практикуете физические наказания, не удивляйтесь, что ребенок в приступе гнева попытается причинить вам боль, - ведь вы сами его этому научили.

**4. Хвалите своего ребенка!** Всегда, каждый день можно найти повод для искренней похвалы, тем самым подкрепляя правильное поведение своего чада.

**5. Запреты должны быть обоснованными.** Забудьте о классическом родительском «Нельзя, потому что я так сказала» - это не вызовет ничего, кроме злости и раздражения. Например, в очереди в поликлинику здоровому ребёнку просто невозможно спокойно высидеть. В таких случаях обязательно предлагайте ему альтернативное запрещенному действию занятие - нельзя бегать и кричать, но можно спокойно погулять с мамой и рассмотреть картинки на стенах.

**6. У ребенка должна быть возможность «выпустить пар».** Запишите его в спортивную секцию. Лучше для выплеска лишней энергии подходит не бокс или восточные единоборства, а активные подвижные игры - например, футбол. То есть места, где можно бегать и кричать, сколько душе угодно.

**7. На детской площадке лучше сразу установить определенные правила, и следить за их выполнением.** Эти правила должны касаться особенно конфликтных сфер - распределения общих игрушек, очередности, насилия и драк.

**8. Контролируйте себя и собственный гнев, подавайте ребенку правильный пример.** У детей очень развит подражательный механизм, и именно Вас он будет копировать в сложной ситуации.

**9. Если вы чувствуете, что проблема выходит из-под вашего контроля, обратитесь к профессиональному детскому психологу.**

**ПОМНИТЕ!** Психически здоровый ребенок обязательно будет испытывать гнев, злость или обиду, реагируя на определенные раздражители. Нельзя запретить ребенку испытывать негативные эмоции, но можно научить его снимать напряжение социально допустимыми способами.

***г. Челябинск:***

***ул. Молодогвардейцев, 41-Г,*** ***+7 (351) 742-04-21;***

***ул. 40-летия Победы, 38-В,*** ***+7(351) 79-89-76;***

***ул. Ворошилова, 53-Б,*** ***+7(351) 741-05-51;***

***ул. Чайковского, 70,***  ***+7(351) 793-23-66;***

***ул. Молодогвардейцев, 60-А,***  ***+7(351) 792-94-04.***

**Центр внешкольной работы**

**«РАДУГА»**



**Как справиться**

 **с**

**ДЕТСКОЙ АГРЕССИЕЙ**



(Для родителей)

2025 г.