**2.2. Способ преодоления агрессии.**

***«Человек обладает способностью любить, и если он не может найти применения  своей способности любить, он способен ненавидеть, проявляя агрессию и жестокость. Этим средством он руководствуется от собственной душевной боли»***

**Эрих Фромм**

**Что такое агрессия?**

Сочетание социальных, семейных, психологических неблагоприятных факторов  негативно влияет на развитие детей, вызывая, нарушение эмоциональных отношений с окружающими людьми. Сегодня мы обсудим лишь одну из форм проявления отклоняющегося поведения - агрессию. Давайте попробуем разобраться в причинах детской агрессивности и рассмотрим пути коррекции поведения детей.

Агрессия - осознанные действия, которые причиняют или намерены причинить ущерб другому человеку, группе людей или животному. Несмотря на различия в определении понятия агрессии у разных авторов, идея причинения ущерба (вреда) другому субъекту присутствует практически всегда.

**Агрессия** – это такое поведение, которое противоречит нормам и правилам существования людей в обществе, приносящее физический и моральный ущерб людям, или вызывающее у них психологический дискомфорт.

**Агрессивность** – свойство личности, заключающееся в готовности и предпочтении использования насильственных действий для реализации своих целей.

Эмоциональные переживания, такие, как недоброжелательность, злость, мстительность, гнев не всегда приводят к агрессии. Важно учить детей осознавать и регулировать эмоции, приводящие к агрессивному поведению.

Агрессивность присуща любому человеку. Иногда агрессивность помогает ребёнку адаптироваться к новой среде, достичь цели, познать новое. Такой тип агрессивности необходим для выживания. Если агрессивность выражается в форме ненависти и враждебности, то она может нанести вред.

**Формы проявления  агрессии:**

- физическая –  проявляющаяся в конкретных физических действиях, направленных против какого-либо лица, либо наносящие вред предметам (ребенок дерется, кусается, ломает, швыряет предметы);

- вербальная – агрессия выражается словами (ребёнок кричит, угрожает, оскорбляет других);

- косвенная – непрямая агрессия (ребёнок сплетничает, ябедничает, провоцирует сверстников).

Психологи выделяют  аутоагрессию, когда агрессия направлена на самого себя, выражается в нанесении вреда самому себе (обкусывает ногти, выдирает волосы, травмирует себя).

К агрессии больше склонны мальчики. Она входит в мужской стереотип поведения, который культивируется в семье и средствах массовой информации. Однако в настоящее время и у девочек все чаще проявляются разные формы агрессии.

**Каков же портрет агрессивного ребенка**

Агрессивный ребенок, как и любой другой, нуждается в ласке и помощи взрослых, потому, что его агрессия – это, прежде всего, отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг него события.

Агрессивный ребенок часто ощущает себя отверженным, никому ненужным. Он использует любую возможность, стремиться разозлить маму, учителя, сверстников; он не успокоится до тех пор, пока взрослые не взорвутся, а дети не вступят в драку.

Взрослым  не всегда понятно, чего добивается ребенок и почему он ведет себя так, хотя заранее знает, что со стороны детей может получить отпор, а со стороны взрослых наказание. В действительности, это порой лишь отчаянная попытка завоевать свое «место под солнцем».

Агрессивные дети часто подозрительны и насторожены, любят перекладывать вину за затеянную ими ссору на других. Такие дети часто не могут сами оценить свою агрессивность, они не замечают, что вселяют в окружающих страх и беспокойство. Им, напротив, кажется, что весь мир хочет обидеть именно их. Таким образом, получается замкнутый круг: агрессивные дети боятся и ненавидят окружающих, а те, в свою очередь, боятся их.

Детям с агрессивным поведением свойственны некоторые общие черты: эмоциональная грубость, озлобленность, как в отношении сверстников, так и окружающих взрослых, неадекватная самооценка, повышенная тревожность,  неумение находить правильный выход из трудных ситуаций, преобладание защитных механизмов.

**Памятка для родителей по предупреждению детской агрессивности.**

1. Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.
2. Не давайте своему ребенку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.
3. Не ставьте своему ребенку каких бы то ни было условий.
4. Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребенка.
5. Не наказывайте своего ребенка за то, что позволяете делать себе.
6. Не изменяйте своим требованиям по отношению к ребенку и в угоду чему-либо.
7. Не шантажируйте ребенка своими отношениями друг с другом.
8. Не бойтесь поделиться с ребенком своими чувствами и слабостями.
9. Не ставьте свои отношения с собственным ребенком в зависимость от его успехов.



**Памятка по причине которой может проявляться детская агрессия**

Агрессивность ребенка проявляется, если:

• ребенка бьют;

• над ребенком издеваются;

• над ребенком зло шутят;

• ребенка заставляют испытывать чувство незаслуженного стыда;

• родители заведомо лгут;

• родители пьют и устраивают дебоши;

• родители воспитывают ребенка двойной моралью;

• родители нетребовательны и неавторитетны для своего ребенка;

• родители не умеют любить одинаково своих детей;

• родители ребенку не доверяют;

• родители настраивают ребенка друг против друга;

• родители не общаются со своим ребенком;

• вход в дом закрыт для друзей ребенка;

• родители проявляют по отношению к ребенку мелочную опеку и заботу;

• родители живут своей жизнью, и в этой жизни нет места их ребенку;

• ребенок чувствует, что его не любят.

Для преодоления детской агрессии в своем педагогическом арсенале родители должны иметь: внимание, сочувствие, сопереживание, терпение, требовательность, честность, откровенность, открытость, обязательность, доброту, ласку, заботу, доверие, сердечность, понимание, чувство юмора, ответственность, такт, дружелюбие, умение удивляться, надежду и любовь.



**Памятка «Как избавиться от гнева»**

1.Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы начинаете заводиться, раздражаться:

- намеренно сбавьте громкость и тон голоса, не делайте резких движений;

- используйте технику глубокого дыхания – сделайте три коротких вздоха и один длинный выдох.

2. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии («Извини, я очень расстроена, у меня ужасное настроение. Давай поговорим чуть позже» или «Извини, я сейчас очень раздражена»)

3. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.

Именно ваш пример того, как адекватно справляться с раздражением поможет вашему ребёнку освоить приемлемые формы выражения гнева и использовать их в сложных ситуациях:

- старайтесь не прикасаться к ребёнку в минуты раздражения;

- посчитайте до 10;

- напрягайте и расслабляйте кисти рук, дышите медленно и глубоко;

- разорвите или сомните бумагу, ненужную газету;

- потопайте ногами, побейте подушку;

- сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить (примите теплую ванну, душ; выпейте воды мелкими глотками, позвоните друзьям; просто расслабьтесь, лёжа на диване; послушайте любимую музыку; переключите мысли, подумав о чём-то хорошем).



**Профилактика детской агрессивности.**

1. Сделайте так, чтобы избавить ребёнка от переживаний, стрессов, конфликтов и неуверенности в своих силах в семье.

2. Будьте примером поведения для ребёнка: не допускайте вспышек гнева, не говорите плохо о людях, не стройте при нём планов мести.

3. Обсуждайте с ребёнком возможные варианты его поведения. Пусть он сам скажет, когда был не прав, и почему возникла ссора или драка.

4. Не забывайте лишний раз пожалеть, приласкать и похвалить ребёнка.

5. Ребёнок должен расти с уверенностью в том, что его любят, что он самый дорогой, что в трудную минуту жизни он может прийти к Вам за помощью и поддержкой.

6. Предложите ребёнку игры и упражнения на снятие напряжения, эмоциональное расслабление, на расширение поведенческого репертуара.