

## Как справиться с детской агрессией?

### *Проявления агрессии.*

Существует открытое проявление агрессии – когда ваш ребенок криками или кулаками выражает свой протест. Дети и подростки, которые не умеют открыто конфликтовать и выражать свое несогласие и недовольство, конфликтуют в скрытой форме, и нередко их агрессия приводит к саморазрушению.

Примером такой скрытой агрессии в младшем возрасте может быть проблемное поведение со сверстниками: желание подчинить другого, неспособность прийти к общему решению, нежелание учиться, делать уроки, энкопрез (недержание кала), брошенные вскользь фразы о нежелании жить, боли живота/головы (хотя проведенные в поликлинике анализы показывают, что ребенок здоров). В подростковом возрасте скрытая агрессия проявляется в том, что парень или девушка затрудняются выстроить здоровые отношения со сверстниками, испытывает приступы ревности, не способны с уважением относиться к желаниям и решениям другой личности. Пытаясь справиться с внутренним напряжением, подросток может начать использовать не совсем здоровые способы борьбы, в попытке «забыться». В ход идет алкоголь, наркотики, ранняя половая жизнь, порезы на частях тела, анорексия. Не проговариваемые вслух разочарование, обиды и недовольства могут привести к развитию депрессии.

### *Влияет ли определенный стиль воспитания на детскую агрессивность?*

Родители формируют не только поведение и мировоззрение своих детей, но также программируют и их будущее.

В разных семьях используются разные стили воспитания. Некоторые родители устанавливают слишком жесткие границы, они не умеют общаться с ребенком, и цель воспитания заключается в полном контроле и повиновении. Пытаясь быть пай-мальчиком или пай-девочкой дома, ребенок вынужден выражать все свое недовольство в детском саду или в школе часто в агрессивной форме.

Есть же родители, наоборот, излишне чувствительные к своим детям, часто прислушиваются к ним, боятся оскорбить чувства ребенка, чтобы ни дай бог не травмировать. Со временем, таким родителям становится все сложнее ставить рамки в воспитании, ограничивать своего ребенка. Неумение таких родителей выстраивать рамки и вседозволенность приводят к тому, что ребенок чувствует себя сильнее собственных родителей, что ему все можно, начинает проявлять агрессию по отношению к своим близким.

Бывают случаи, где в семьях двое детей и больше, родители наверняка могут вспомнить, что родив младшего, не всегда имеются силы и время на старшего. Но, если родители систематически игнорируют, не замечают старшего ребенка, то он начинает чувствовать себя «прозрачным» (высказывание детей). А чтобы не испытывать это тяжелое внутреннее напряжение, поведение ребенка становится импульсивным, агрессивным, с

частыми сменами настроения. Таким образом, по словам детей, «ИХ ВИДЯТ».

**Верная стратегия воспитания заключается в том, что родители проявляют любовь словами, жестами, лаской, интересуются жизнью своих детей, чувствительны, замечают, если с ребенком что-то происходит, и пытаются его утешить. Эти родители контролируют своих детей, но также умеют доверять. Ребенок, который растет в семье со здоровой коммуникацией, будет использовать агрессию только в целях самозащиты. Любое свое недовольство он будет способен выразить в открытой форме и словами.**

### ***Агрессия по отношению к родителям: причины и что делать?***

К сожалению, это не редкость в нашем обществе. Это причиняет огромное страдание как родителю, так и ребенку, который ощущает себя монстром. В данном случае родителю необходимо научиться ставить рамки в воспитании. Не ждите обострения ситуации, пресекайте нежелательное поведение немедленно. Как понять, когда именно стоит пресекать нежелательное поведение? Поверьте, вы почувствуете это сами. Как только поведение ребенка доставляет вам дискомфорт, вы как родитель обязаны остановить это словами: «Мне это неприятно» или «Я не буду продолжать разговор в такой форме». Уважайте себя и этим вы научите своего ребенка быть чувствительным к нуждам других людей, уважать их личностное пространство. Ребенок, которого научили уважать членов своей семьи, обязательно будет относиться с уважением к окружающим его людям и вне семьи.

### ***Агрессия по отношению к сверстникам: причины и что делать?***

Причин агрессии к сверстникам может быть несколько. Ребенку может не хватать родительского внимания, или же его брату/сестре родитель оказывает явное предпочтение, или ребенок, просто, избалован и не научен уважать окружающих, а возможно, что переживает тяжелый период в своей жизни в случае болезни, смерти, развода родителей. В каждом отдельном случае применяется свой подход. Только наблюдая за динамикой отношений в семье, возможно диагностировать проблему и подобрать подходящее решение.

### ***Отличия агрессивности у мальчиков и девочек***

Агрессия – это врожденный инстинкт. Проявление агрессивного поведения, конечно же, отличаются у мальчиков и девочек, в зависимости от принятых норм в социуме. Если конфликт между ребятами, перешедший в драку, воспринимается нормально, то драка между девочками может вызвать серьезное недоумение, как у сверстников, так и у старшего поколения.

В процессе эволюции девочки научились использовать не физическую, а словесную агрессию, а том числе интриги и манипуляции. Очень редко организаторами бойкота становятся мальчики, обычно это характерно для девочек.

### ***Что делать родителям агрессивного ребенка?***

Прежде всего, важно понять, является ли агрессивное поведение ребенка нормой или патологией. Пока ребенку сложно выразить себя в словесной форме, он выражает это поведением, часто - в агрессивной форме. Учитесь разговаривать со своим ребенком. Объясните, что когда он сердится, то может выплеснуть свою агрессию на неодушевленный предмет, не причинив себе вреда. Запишите ребенка в спортивную секцию для здорового проявления агрессии. Желательно, чтобы ребенок сам выбрал спортивную секцию. Чаще обнимайте ребенка, проявляйте свою любовь и заботу. Учите ребенка рассказывать о своей радости, боли и переживаниях. Ребенок, который получает психологическую поддержку родителей, способен вербально выразить свои чувства. Ему не придется выражать агрессию другими способами.

<https://psychologytoday.ru/>