**Если ребенок стал раздражительный и агрессивный.**

Слово «агрессия» переводится с латыни как нападение, подразумевает поведенческий стиль по отношению к окружающему миру с проявлением враждебности и деструкции. Агрессивность же представляет собой черту характера, которая может определяться врожденным темпераментом, образом воспитания и коммуникации в семье. Возникновение агрессивного состояния у ребенка иногда бывает без видимой на то причины. Вывести малыша из него порой бывает достаточно сложно. Враждебно настроенные дети также нуждаются в ласке и внимании, как и любые другие. Если ребенок ведет себя агрессивно, то это сигнализирует о потребности помощи со стороны взрослых**.** Ведь такой стиль поведения служит проявлением внутреннего дискомфорта.

Агрессивный поведенческий стиль сына или дочери в отношении родителей не может не задевать и ошарашивать их. Нужно понимать, что такая реакция на ваши попытки наладить контакт свидетельствует о восприятии окружающего мира, необязательно именно своей семьи. Обозлить, вызвать негативные эмоции и раздражение может совсем другой фактор, а вы просто подвернулись под руку. Выкрики и претензии имеют и положительную сторону. Ведь ваше чадо не держит негативный настрой внутри себя, а выплескивает наружу. Агрессивное высказывание все же лучше замкнутого молчания.

Причины детской агрессии.

Наиболее широко распространенным фактором являются отношения между сверстниками в детском садике, школьном учреждении или во дворе. Самые сильные вспышки агрессии наблюдаются в переходном возрасте. Это происходит примерно с 12 и до 17 лет. У ребенка проходит этап полового созревания и превращения во взрослую личность. На первый план выходит самоутверждение в коллективе, получение одобрения от близких людей. Это время, когда друзья и компания делаются более важными для подростка, чем родители. Процесс самоутверждения не всегда получается гладким и спокойным. Наличие комплексов, финансовых осложнений, проблем внутри коллектива провоцирует неудачи в становлении ребенка как личности. Начинает появляться недовольство собой и окружающим миром. Такое положение дел с трудом переносится в этом чувствительном возрасте и может сопровождаться истериками и агрессивными выходками. Бывают случаи неосознанного негативного настраивания ребенка ко всему происходящему самими родителями. Если малыш возвращается из детского сада расстроенным, потому что с ним не поделились игрушкой, то большинство мам и пап настраивает его тоже не делиться с детьми. Куда проще было бы предложить своему чаду договориться со сверстниками. Научить ребенка идти на компромисс очень важно. Это поможет ему в будущем.

Наиболее распространенные причины агрессивного поведения детей:

- Преобладающий стиль воспитания родителями, такой как гиперопека или безразличное отношение. - Сцены насилия с телевизионных экранов, способствующие повышению агрессивности зрителей. - Социально-экономическая нестабильность в обществе. - Индивидуальные особенности характера ребенка, тип его темперамента. - Социальный и культурный уровень семьи. - Постоянные проявления агрессии со стороны родителей, которым подражает ребенок. - Демонстрация безразличия к малышу, создание у него чувства незащищенности, опасности и недоброжелательности по отношению к нему со стороны окружающих людей. - Униженные состояния ребенка, причиной которых становятся родственники, воспитатели и учителя.

- Агрессивные сверстники, которые своим примером показывают, что такой тип поведения дает массу преимуществ в жизни.

Основные всплески агрессии приходят на период полового созревания. Стремление ребенка к лидерству и непризнание одноклассниками, а также неудовлетворение своим статусом среди сверстников становятся факторами, вызывающими такой стиль поведения. Предпосылки для такого внутреннего состояния складываются еще в дошкольном возрасте. Тут главное, вовремя заметить опасную тенденцию и не допустить ее развитие. У детей, которые склонны к агрессии, отличительной чертой от большинства сверстников является не только внешнее поведение, но и характеристики внутреннего состояния.

Формы выражения агрессивного поведения.

Агрессивный поведенческий стиль имеет различные формы, но детям присущи в большей степени две формы, которые представляют собой вербальный и физический способ. Каждый тип делится на прямой и косвенный. Прямая вербальная агрессия представляет собой оскорбления и дразнилки. Это традиционные методы детей для унижения соперника. Косвенная форма направлена на донесение обвинений и угроз сверстникам посредством разных высказываний. Сюда можно отнести жалобы, демонстративное повышение голоса, а также различного рода фантазии с враждебным настроем. Физическая агрессия в косвенной форме направлена на принесение материального ущерба путем действий физического характера. Она может представлять собой порчу чужого имущества или разрушение результатов деятельности других детей. Прямой тип подразумевает под собой угрозы и драки. У детей здесь целый арсенал способов воздействия. Нападение на другого ребенка может сопровождаться кусанием, царапаньем, тасканием за волосы и использованием палок и булыжников в качестве оружия. Агрессия может выплескиваться на родителей и других людей, которые окружают ребенка, на животных и себя в физическом и духовном смыслах. Это может быть увлечение играми враждебного содержания.

Почему мальчики более склонны к агрессии?

Часто ученые задаются мыслью, определяется ли мужская агрессивность биологическими характеристиками. Исследования доказывают, что мальчики являются более склонными к враждебности, чем девочки. Эта тенденция сохраняется и во взрослом возрасте. Предрасположенность к данной форме поведения не была выявлена на уровне генетики ни медицинскими работниками, ни учеными, которые занимаются биологией. Психологи считают, что на такую тенденцию оказывает влияние культурный воспитательный обычай. Та модель поведения в обществе, которую предлагают родители сыну, в значительной мере отличается от той, что рекомендуется дочери. В мужском стереотипе агрессия не только не вызывает порицания, но и поощряется. После первого года жизни появляются различия в поведении мальчиков и девочек под влиянием родительского и общественного воспитательного процесса. Маленьких мужчин с нежного возраста учат расправляться с обидчиком и уметь дать отпор. Девочек, наоборот, ругают за проявление чрезмерной активности и напористости, не дают развиваться лидерским качествам.

Если сравнивать детские игрушки, то окажется, что у мальчиков они направлены на разрушение (оружие), а у девочек на созидание (наборы для домоводства, кухонные предметы). Благодаря куклам и мягким игрушкам слабый пол с детства ориентируется на чувства и эмоции. Техника и конструкторы учат сильный пол идти к цели. Ролевые игры девочек в дочки-матери, магазин, больницу позволяют репетировать разные социальные роли. Мальчуганам же отводятся боевые игры, основанные на состязании. Девочки занимаются танцами, музыкой, рисованием. Родители мальчиков предпочитают отдавать их на спортивные секции, стремясь воспитать «настоящего мужика». Не стоит забывать, что спортивное соревнование или матч является одной из форм агрессии, которая имеет цивилизованный вид и подчиняется установленным правилам. В одних видах спорта это обозначается очень четко, в других — не так заметно. Смысл любого спортивного турнира состоит в победе над соперником.

Гиперопека и безразличие, как факторы, способствующие враждебности.

При неожиданном детском озлоблении родители переживают, что уделяли мало внимания сыну или дочери. Иногда они оказываются правы. Любовь и забота имеют две крайности, которые одинаково приносят отрицательный результат. Первый вариант развития событий подразумевает восприятие своего отпрыска как «пупа Вселенной». Дитя растет с осознанием, что мама и папа живут только ради него. Это доносится окружающим, и ребенок начинает воспринимать повышенное внимание и исполнение всех капризов нормой. В детском саду или школьном учреждение подобное отношение к себе будет требоваться от одноклассников, воспитателей и учителей. Неоправданные надежды станут большим ударом для маленького эгоиста. Это чревато конфликтом с окружающим миром, недовольством, обидой, агрессивным поведением.

Если родителями не уделяется достаточное внимание ребенку, ограничивается общение, не проявляется интерес к его делам, успехам, достижениям, то это заканчивается конфликтами с чадом. Мама и папа могут работать с утра до ночи и очень уставать, но им нельзя игнорировать попытки малыша сблизиться. Если ребенок стал агрессивным, то он просто пытается обратить на себя внимание родственников. Разбрасывание игрушек может показаться ему самым правильным вариантом решения проблемы. Часто дети переваривают обиду внутри себя, так как им гордость не позволяет попросить родителей уделять им больше внимания и любви. Как правило, они чувствуют безысходность ситуации. Это служит толчком для скандалов и истерик.

Особенности общения с агрессивными детьми.

Задача взрослых состоит в способности научить детей правильно направлять и проявлять свои эмоции. Агрессивный ребенок может вести себя сдержано в детском коллективе, но внутри семьи раздражение будет проявляться закатыванием истерик, грубостью, скандалами, дракой с родными братьями и сестрами. Такое проявление гнева не принесет ему должного облегчения. Вместо этого агрессивный ребенок будет чувствовать вину перед близкими. В таком случае возможно увеличение напряжения с последующим срывом более бурного и продолжительного характера.

Главным в работе с агрессивными детьми является способность научить их избавляться от раздражения, которое накопилось. Существует много возможностей использовать накопленную энергию во вполне мирных целях. Для очень активных и склонных к агрессивному поведению детей нужно создавать условия для удовлетворения их потребности в движениях. Можно занять таких ребят интересующий их работой. Хорошей альтернативой могут стать занятия в спортивных секциях, поездки на различные состязания, организация походов. Детям, которые пребывают в озлобленном состоянии, следует предложить специальные методы, чтобы они имели возможность не подавлять гнев, а выражать его. Наиболее распространенные способы дать детскому раздражению выйти на волю:

1. Разрешите ребенку остаться в комнате одному и высказаться в адрес того, кто его разозлил.

2. Разрывание газет, смятие бумаги, битье ногами и руками подушки, которая специально отведена для этой цели, удары по мячу и жестяной банке, написание на листке всех обидных слов, которые так хочется произнести обидчику, помогут выпустить гнев, не причиняя никому вреда.

3. Посоветуйте своему отпрыску в момент сильного раздражения сосчитать до десяти прежде, чем ответить грубостью или применением физической силы.

4. Хорошо помогает справиться с озлобленностью прослушивание громкой музыки, пение и крик под нее.

5. Создать выход для гнева посредством творчества. Агрессивный ребенок просто может нарисовать то, что его волнует на данный момент.

Контроль за приступами гнева ребенка является проблематичным. Но если научиться спокойно контактировать со своим отпрыском без повышения голоса и без взаимных оскорблений, то многих проблем удастся избежать.

Для управления своими детьми мамам и папам следует усвоить несколько элементарных правил:

1. Старайтесь не кричать на ребенка, не повышать на него голос и не оскорблять. Держите себя в руках. Нужно разговаривать спокойно, внимательно слушая свое чадо. Если вы чувствуете, что сейчас ни выдержите и сорветесь, сделайте паузу в вашем общении, успокойтесь. Подходите ко всем вопросам с ясной головой и холодным рассудком

2. Не только расспрашивайте вашего сына или дочь об их делах, но и расскажите о себе, о своих чувствах и переживаниях. Если ребенок увидит вашу искреннюю заинтересованность в общении, он сразу же пойдет на контакт. Дежурные фразы типа «как дела?» не найдут в его сердце отклика.

3. Нельзя вслух сравнивать своего отпрыска с другими детьми, тем более обсуждать это с кем-нибудь в его присутствии. Сопоставление его с другими детьми в невыгодном свете причиняет боль.

4. Всегда выполняйте данные обещания.

5. Давая совет или рассказывая поучительную историю, делайте это в более краткой форме. В таком возрасте просто невозможно подолгу и с интересом фокусировать свое внимание. Наставление должно быть лаконичным и желательно с чувством юмора. Советы нет нужды навязывать. Такую подачу ребенок будет просто игнорировать. Подскажите решение вопроса как бы невзначай.

6. Сведите ругань за ошибки до минимума. Вам необходимо заслужить доверие своего ребенка. Надо внушать, что промахи и неудачи случаются в жизни каждого человека. В этом нет ничего ужасного. Просто из ошибок надо сделать определенные выводы и постараться больше их не совершать.

7. Старайтесь, чтобы ваша семья не являлась для ребенка примером агрессии. Если у вас принято разрешать споры криками и скандалами, то враждебное состояние может стать отличительной чертой вашего отпрыска. Постарайтесь быть ему достойным примером.

Только личным примером мы можем развить в собственном ребенке сочувствие, сопереживание, стремление помогать другим людям. Только так можно победить агрессивное поведение.