**Агрессия и жестокость в детском мире**

**Уважаемые мамы, папы, бабушки и дедушки!**

Тема проявления нашими детьми жестокости и агрессии серьёзна и трудна. К сожалению, эти явления живут среди нас, взрослых, и среди наших детей, поэтому на нашем сайте, в рамках реализации программы «Родительский всеобуч», мы предлагаем познакомиться с полезной информацией на тему «Детская агрессивность и жестокость».Что же это за явление и стоит ли о нём говорить?

Давайте попробуем найти причины детской агрессивности и, если это возможно, пути коррекции поведения детей.

Рассмотрим, что собой представляет агрессия, и как мы, взрослые, можем помочь её преодолеть.

**Агрессия** – это поведение, которое причиняет вред предмету или предметам, человеку или группе людей. Агрессия может проявляться вербально (нарушение прав другого человека без физического вмешательства) и физически (ударили).

**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.

**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.

**Причины появления агрессии у детей.**

Причины проявления агрессии у детей могут быть разными:

* соматические и психические заболевания,
* недостаточное развитие интеллекта,
* низкий уровень самоконтроля,
* повышенная возбудимость нервной системы,
* неразвитость коммуникативных навыков.

Часто причиной детской агрессивности являются отношения в семье. Ребёнок копирует агрессивное поведение членов семьи – хамство, ругань, унижения, оскорбления. В таком случае агрессивность становится нормой его жизни.

**Непоследовательность родителей** в формировании нравственных ценностей озлобляют детей, настраивают их против родителей и окружающих людей. Таким родителям сегодня удобны одни нормы в поведении ребёнка, а завтра другие. Это приводит к растерянности, озлоблению, агрессии против родителей и других людей.

**Безразличное отношение** к ребёнку, нежелание общаться, нетерпимость, характер наказаний, властность родителей способствуют формированию детской агрессивности.

**Противоречивое поведение** в отношении к ребёнку, когда папа и мама предъявляют к нему противоположные требования, также может спровоцировать проявления агрессивности.

В последние годы психологи рассматривают отдельно такую причину возникновения детской агрессии, как СМИ. Способствуют этому компьютерные игры. Совершая в них виртуальные акты насилия, ребёнок перестает видеть грань между игрой и реальностью.

**Как же помочь агрессивному ребенку?**

1.Самим не проявлять грубости, жестокости.

Чем больше будет агрессии с вашей стороны, тем больше враждебности зародится в душе ребенка. Не имея возможности ответить своим непосредственным обидчикам — родителям, ребенок отыграется на кошке или побьет младшего.

2.Постараться быть внимательными к ребенку.

Уделяйте внимание хорошему поведению. Часто ребенок начинает драться, чтобы привлечь к себе внимание, если его игнорируют или не хвалят, когда он ведет себя хорошо. Дети, которым, кажется, что на них не смотрят, пойдут на все, вплоть до драки со сверстником, чтобы привлечь к себе внимание.

3. Учиться слушать и слышать своего ребенка. Чаще включать в       общение доброе слово, ласковый взгляд.

И еще одно важное правило - ребёнку необходимо разряжаться, надо научить его избавляться от накопившегося раздражения, направить переполняющую его энергию в «мирных целях».

Создайте условия, позволяющие удовлетворять потребность в движении.

Разрешите ребенку:

* побить подушку или диван,
* порвать газету,
* написать на бумаге все слова, которые хочется выкрикнуть, а затем порвать написанное,
* мять глину, пластилин,
* кувыркаться.

Можно еще посоветовать сыну или дочери в момент раздражения, прежде чем что-то сказать или сделать

* несколько раз глубоко вздохнуть или сосчитать до десяти.

А можно еще предложить

* нарисовать свой гнев, тогда он большей своей частью останется на бумаге.

Позволяйте ребенку кричать, выплескивать отрицательные эмоции. Если агрессии не дать выхода через слова, она проявится в поведении.

4. Контролировать просмотр телепередач

При любой возможности - когда показывают драку по телевизору, когда вы видите дерущихся детей или ребенок гневно замахнулся на кого-то - объясняйте ему, что такое поведение неприемлемо, что это вредит другому человеку, делает ему больно.

Не учите давать сдачи. Учите хорошему, плохому научится сам.

И, конечно, нельзя оставлять без внимания больной вопрос всех родителей — наказание. За проявление жестокости и нанесение вреда людям наказание должно быть серьёзным, но, ни в коем случае не физическим, а сло­вом, взглядом, жестом, действием. Наказывая ребенка, проявляйте терпение, спокойствие и выдержку.

Для преодоления детской агрессии в своем ар­сенале, каждый родитель должен иметь: внимание, сочувствие, терпение, требовательность, честность, открытость, обязательность, доброту, ласку, заботу, доверие, сердечность, понимание, чувство юмора, ответственность, такт, а так же **упражнения, которые помогут преодолеть агрессивное поведение.**

**«Стаканчик для криков» (игровое упражнение)**

Цель: формирование умения выражать свой гнев в приемлемой форме, снижение эмоционального напряжения.

Оборудование: стаканчик.

Содержание: Если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться «стаканчиком для криков». Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот стаканчик, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит его, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее. «Стаканчик для криков» должен храниться в определенном месте и не использоваться в других целях. Желательно, чтобы стаканчик был с крышкой, чтобы иметь возможность «закрыть» все «кричалки» на время нормального разговора.

**«Листок гнева» (игровое упражнение)**

Цель: формирование умения выражать свой гнев в приемлемой форме, снижение эмоционального напряжения.

Оборудование: лист бумаги, карандаш, мусорное ведро

Содержание:Предложите ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого похож. Теперь пусть ребенок изобразит получившийся образ на бумаге (с маленькими детьми нужно сразу переходить к рисованию, так как им еще сложно изобразить образ словами, что может вызвать дополнительное раздражение). Дальше для расправы с гневом предложите ребенку разные способы выражения своих негативных эмоции: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось, и теперь он легко с ним справится. После этого попросите ребенка окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросить их в мусорное ведро. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться, и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

**«Брыкание»**

Цель: упражнение способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения

Содержание: Ребёнок ложится на спину на ковёр. Медленно начинает брыкаться. Ноги чередуются и высоко поднимаются, постепенно увеличивается сила и скорость. Можно произносит слово «нет».
**«Кулачок»**

Цель:упражнение способствует смещению агрессии и мышечной релаксации

Оборудование: мелкая игрушка, конфета, мелкий мяч

Содержание: Дайте ребёнку какую-нибудь мелкую игрушку или  конфетку и попросите его сжать кулачок крепко-крепко. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабится, и на ладони будет красивая игрушка.

**«Лепим сказку»**

Цель:работа с пластилином даёт возможность сместить энергию кулака.

Оборудование: пластилин

Содержание:Ребёнку предлагается слепить какую-либо сказку. Обсуждаются персонажи и фрагмент.

**Сюжетно - ролевые игры**

Цель:смещение агрессии в мирное русло или на защиту, т.е. игра в «благородного защитника»Оборудование: игра с игрушечным оружием – пистолеты, шашки, сабли.
В арсенале игрушек важно иметь и барабан.

**Упражнения для подростков.**

**«Лозунг агрессивности»**

Ребенку предлагается нарисовать свой лозунг против агрессивности, на основе выработанного для себя понимании агрессивности. Процесс рисования длится 7 -10 минут. После этого все рисунки рассматриваются и обсуждаются.

**«Волшебная лавка»**

Взрослый (ведущий) просит ребенка представить, что существует лавка, в которой продаются весьма необычные вещи: терпение, чувство юмора, доверие, сопереживание и т.п.

В роли продавца выступает ведущий, он предлагает участнику приобрести какое-либо качество, составляющее неагрессивную личность, например, терпение.

Прежде, чем обменять ее на что-то из агрессивных качеств, продавец спрашивает, зачем покупателю терпение, как много его ему нужно, в каких ситуациях необходимо им воспользоваться и т.д.

**Довольный -сердитый»**

Цель: дать подросткам возможность понять, что они в состоянии играть свои эмоции, а значит и контролировать их.

Ведущий дает инструкцию:

- Закрой глаза и задумайся о том, что ты делаешь, когда ты доволен, и что ты делаешь, когда ты сердит.

Сначала представь себе, что ты доволен. Что ты тогда делаешь? Где ты находишься при этом? Кто находится рядом с тобой? Как ты чувствуешь себя в таких случаях? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты доволен?

- Теперь представь себе, что ты рассержен. Что ты делаешь? Где ты находишься? Кто рядом с тобой? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты рассержен?

- Теперь подумай, в каком состоянии ты бываешь чаще. Выбери сейчас одно из чувств - то, которое ты испытываешь чаще.

- Теперь закрой глаза. Начни ходить по комнате и выражай то чувство, в котором ты пребываешь всеми возможными способами. Дыши гневно или довольно, двигайся в соответствии с этим настроением, издавай какие-либо звуки, соответствуй этому чувству.

- А сейчас, пожалуйста, замри в тишине и медленно превращайся в противоположное чувство. Если ты был сердитым, то стань довольным. Теперь веди себя подобно новому чувству.

Обрати внимание на то, что меняется в твоем теле при перемене чувства. Может, это дыхание, может, что-то происходит с глазами.

Снова остановись и замри в тишине.

Теперь веди себя так, как тебе захочется, подумай, как бы ты назвал это чувство. Теперь медленно останавливайся, открывай глаза.

**Берегите, цените, а главное - любите своих детей! Тогда они вырастут добрыми. Порядочными настоящими людьми!**