

Агрессия



Детство неотделимо от капризов и шалостей. Дети ещё только ищут своё место под солнцем, без конфликтов и столкновений тут не обойтись. Но мы всё чаще слышим жалобы на детскую **агрессивность**. Но, что делать, если агрессия ребёнка имеет деструктивный характер и несет в себе потенциал враждебности, злобности, жестокости.

Психологи рекомендуют начинать коррекцию агрессивного поведения с простых и доступных методов и приемов, которые любой родитель может применить дома. Эти методы бывают, как физическими, так и творческими. Необходимо применять оба направления, для полноценной работы над проблемой.

1. Побить подушки. Подушками можно выбить любую злость, при этом действии даже можно обзываться так, как предлагается в упражнении №3.
2. Боксёрская груша, также является отличным средством для выхода своих отрицательных эмоций и естественного выброса адреналина. Лучше если эмоциональный ребёнок побьёт грушу, чем своего соседа по-парте.
3. Если у ребёнка прослеживается агрессия в виде словесной брани. То есть, во время злости он говорит обидные слова. Предложите маленькому злоки игру в «обзывалки», только обзываться можно овощами, фруктами или предметами быта.
— Ах, ты кабачок, ах ты сковородка и т. д.
4. Детям некуда деть переполняющую их энергию. Помогут спортивные секции и кружки, дворовый футбол и т.д.
5. Подавленность, стресс, неуверенность тоже могут стать источником **агрессии** у детей. Они убегают от сильных и бьют слабых. Помощь: выявить источник тревоги, перегрузки.
6. Эмоциональная неудовлетворённость ребёнка, эмоциональный голод могут вызвать **агрессию**. Дети находят удовлетворение в причинении боли другим, мстят за свою заброшенность.
7. Эмоциональный дефицит в семье могут в будущем привести к криминалу, проблемам в будущей семейной жизни, в общении с другими детьми. Общение с животными может помочь поправить ситуацию. Животные в доме разряжают напряжение, снимают стрессы.
8. Необходимо наладить общение в семье, не только по поводу провинностей и учёбы, а и на другие, интересные ребёнку, темы.
9. Обратиться к специалисту, если вы видите, что злость ребёнка изливается не на предметы, а на себя, так называемая самоагрессия. Когда ребёнок бьётся головой о стену или рвёт на себе волосы. Это пограничное состояние и при таком поведении необходима помощь специалиста.