Как часто в повседневной жизни мы употребляем эти слова – «агрессия», «агрессивность», «агрессивное поведение». Но задумывались ли мы о том, откуда все это берется?

**«Агрессивность»** - особенная характеристика человека, которая понимается как склонность к агрессивному поведению, неспособность контролировать свои реакции, проявление враждебности к другим. Все это приобретается в процессе развития и воспитания.

Определенная доля агрессивности необходима для самозащиты и противостояния реально существующим угрозам. *Проблема есть тогда, когда агрессивные проявления никак не связаны с угрозой и становятся постоянным способом поведения.*

"Семейные" причины нездоровой агрессивности

* **Неприятие детей родителями**. Часто приступы агрессивности проявляются у нежеланных детей. Эти дети стараются завоевать родительскую любовь с помощью агрессии.
* **Разрушение эмоциональных связей в семье.** К повышенной агрессивности может привести нарушение положительных связей между родителями. Постоянные конфликты, напряженная эмоциональная атмосфера, использование ребенка в качестве аргумента в ссорах, нередко приводит к тому, что малыш научается манипулировать другими для достижения своих целей. Если цели достигнуть не удается, то появляется агрессия.
* **Неуважение к личности ребенка,** грубая критика, оскорбления и унижения могут вызвать агрессивные проявления даже у самого милого и воспитанного ребенка. Все это также порождает комплексы и неуверенность в себе.
* **Чрезмерный контроль или полное его отсутствие.** В первом случае агрессия является реакцией на постоянные запреты и подчинение. Ребенок пытается защитить свое «Я», даже когда ему ничего не угрожает.
* **Избыток или недостаток внимания со стороны родителей.** При чрезмерном внимании ребенок растет избалованным, привыкает к исполнению любых своих капризов. Если сиюминутное желание не исполняется, то появляются вспышки агрессии. При недостатке внимания агрессия – это способ привлечь к себе внимание.
* **Запрет на физическую активность** приводит к накоплению переизбытка энергии, которая позднее выливается через агрессивное поведение. Особенно это касается активных детей.
* **Отказ в праве на личную свободу.** Ребенок начинает осознавать свое «Я», появляется потребность в собственном спальном месте, только его личных вещах и др. Ребенку в это время необходима свобода (не брать его вещи, позволять иметь секреты), чтобы он научился принимать решения и отвечать за них. Отсутствие свободы приводит к агрессивности.
* **Подсознательное ожидание опасности.** Агрессия может быть реакцией на ощущение горя или страха. Ребенок не знает способов справиться со всем этим, поэтому реагирует агрессивно.
* **Неуверенность в собственной безопасности** появляется тогда, когда родители чрезмерно заняты собой и выяснением своих отношений. Семья не является для него гарантией защиты и стабильности. Результатом становится агрессивность, возникающая от неуверенности в себе и от постоянного ожидания нападения.
* **Эмоциональная нестабильность.** Дети часто могут быть подвержены колебанию эмоций под влиянием плохого самочувствия или усталости, что взрослые расценивают как капризы. Проявлять эти «капризы» нельзя, поэтому ребенок ведет себя агрессивно без всякой видимой на то причины.
* **Недовольство собой** часто возникает из-за отсутствия похвалы со стороны родителей. Для ребенка жизненно важно, чтобы его любили не за что-то, а просто так, тогда и он научается любить себя. Если же нет любви к себе, то нет любви и к другим. В этом случае агрессивность вполне логична.
* **Влияние продуктов питания.** Агрессию может вызывать чрезмерное употребление шоколада.
* **Влияние шума, температуры, тесноты.** Особенно агрессивными дети становятся в жару, в тесноте (поэтому важно, чтобы у ребенка была своя комната).



По сути, самой главной причиной агрессивного поведения детей оказывается равнодушие к эмоциональному миру ребенка.

**Агрессивное поведение** – просьба обратить внимание на внутренний мир, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций.

 Дети нуждаются в коррекции агрессивности. Но нельзя стремиться подавлять все проявления детской агрессии. Это просто опасно, так как подавленная агрессия не исчезает, а накапливается и в один прекрасный день вырвется наружу в виде яростного взрыва.

**Возможность высказать наболевшее – первый шаг к преодолению агрессивного поведения.**

Рекомендации родителям

* Учитесь слушать и слышать своего ребенка
* Учите детей брать ответственность за свои поступки на себя
* Развивайте у агрессивных детей сочувствие к другим, к животным
* Учите детей различать и понимать свои чувств
* Не запрещайте детям проявлять отрицательные эмоции
* Помогайте адекватно оценивать собственное эмоциональное состояние
* Расширяйте представления ребенка о том, какими способами можно самоутверждаться
* Учите ребенка выплескивать гнев приемлемыми (рвать бумажки, стучать надувной кувалдой и др.) или полезными (в спортивной секции) способами
* Умейте принять и любить своего ребенка таким, какой он есть

**ДЕТСКАЯ АГРЕССИВНОСТЬ – СЛЕДСТВИЕ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ**

