**Агрессия у дошкольников: особенности, причины, помощь**

Проблема агрессии у детей встречается довольно часто. При этом агрессия может очень отличаться по своей форме:

1) вербальная агрессия (ребёнок резко отвечает, кричит, ругается матом);

2) физическая агрессия (бьёт однокашников, пытается драться с мамой и папой).

Каждая из этих форм может выражаться косвенно: это высказывание агрессии в форме жалоб - косвенная вербальная агрессия ("А Петя меня ударил", "А Таня обзывается", "Тебя волк догонит, обкусает, съест", "Вон камень, иди споткнись об него"); а также в виде косвенной физической агрессии (ребёнок может порвать чужой рисунок, разбить или испортить вещи другого ребёнка, сделать ему "гадость" - налить, клея на стул, и т.д.).

КАК ОТЛИЧИТЬ НОРМАЛЬНУЮ ЗЛОСТЬ ОТ ЧРЕЗМЕРНОЙ АГРЕССИВНОСТИ?

К сожалению, взрослые порой негативно относятся к агрессии, в то время как злость - совершенно прекрасная эмоция. Она не только позволяет регулировать свои собственные границы ("Не лезь ко мне, а то стукну"), но и бывает вполне конструктивной в других отношениях. Злость - это мобилизация энергии, это отличный критерий для понимания того, что мне подходит, а что - нет. Если бы взрослые люди не злились, когда кто-то садится им на голову, или угрожает, а вместо этого, к примеру, молчали бы, или игнорировали действия других, согласитесь, вряд ли это могло бы вести к конструктивному взаимодействию. Злясь, ребёнок отстаивает свои интересы, своё превосходство. И в таких случаях (когда злость служит средством к достижению комфорта, отстаиванию интересов, обеспечению безопасности) можно говорить о нормальных реакциях ребёнка.

А вот если всё поведение направленно именно на причинение вреда другому, а агрессия является самоцелью (то есть ребёнку нравится унижать, бить других, видеть их слёзы) - стоит задуматься о причинах такого поведения.

**ПРИЧИНЫ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ.**

Таких причин может быть множество, и в каждом конкретном случае необходимо подробно разбираться, в чём же дело. Но чаще всего среди причин встречаются следующие:

1) Неадаптивные модели поведения. Нехватка информации о методах управления агрессией и способах контролировать свои эмоции. К таким случаям можно отнести агрессивное поведение детей, когда они просто не знают других способов отстоять свои интересы, к примеру. По телевизору и на примере родителей они видят некоторые примеры, но это далеко не всё многообразие поведенческих моделей, которые могут понадобиться при взаимодействии со сверстниками.

И как только ребёнок попадает в детский сад, он может начать искать такие модели, отстаивая свои границы. Как? При помощи хамства и кулаков.

В таких случаях необходимо объяснить ребёнку, что есть другие варианты. Что в сложных ситуациях можно обратиться, например, за объяснением к воспитательнице или ко взрослому. Прояснить, как ребёнок переживает ситуацию конкуренции. Прояснить, понимает ли ребёнок социальные последствия своих действий. Вероятно, ребёнок пока что не понимает, что он (или его родители, в случае порчи имущества) несёт ОТВЕТСТВЕННОСТЬ за свои действия.

Всё это нужно объяснить ребёнку мягко, доходчиво, в доступной для него форме. Лучше всего - в игровой. Также следует рассказать ему, что есть способы сдержаться, успокоиться или спокойно выразить своё недовольство. Не стоит запугивать, наказывать ребёнка, не выяснив причин поведения. И не стоит думать, что ему "так хочется" себя вести. Причины есть всегда.

2) Агрессия как выражение дискомфорта. Есть дети, которые постоянно испытывают повышенную раздражительность. Для которых, в силу различных причин, недостаточно жалости, сочувствия, нет возможности выговориться. Помимо агрессивного поведения, дети могут царапать себе руки, вырывать волосы, грызть ногти и т.д. Здесь будет недостаточно простого объяснения правил поведения и формирования ответственности. Причины агрессии здесь лежат глубже, и среди них могут обнаружиться причины физиологического порядка.

В таких случаях ребёнка лучше будет показать специалистам - неврологу, нейропсихологу, психологу, и специальные коррекционные занятия в группе с другими детьми будут способствовать улучшению ситуации.

3) Агрессия, вызванная системными причинами. Семья - это система, где каждый человек оказывает влияние на остальных, и в то же время, отношения между двумя людьми в системе неминуемо оказывают влияние на третьего человека. Агрессивное поведение ребёнка в таких случаях может служить "маячком" проблем в отношениях между мужем и женой. Это может быть враждебность между женой и мужем; накопленные обиды, которые "грузом" лежат на душе у одного из родителей; это неграмотное поведение родителей (к примеру, когда отец говорит ребёнку, как нехорошо кричать, а через 5 минут сам кричит по телефону на нерадивого подчинённого), несогласованность действий родителей в воспитании ребёнка (мать говорит одно, отец - противоположное); сексуальные проблемы у родителей и так далее.

В таком случае работать исключительно с ребёнком бессмысленно - ведь его поведение только "зеркало" того, что творится в семье. И здесь, безусловно, необходим системный подход: изучение текущей ситуации в семье, при необходимости - проработка личностных проблем каждого из членов семьи, а также семейная терапия.

**РАБОТА ПСИХОЛОГА С АГРЕССИВНЫМИ ДЕТЬМИ.**

В.Окландер предлагает выделить 4 этапа в работе с гневом у детей:

1) Данный этап включает в себя информирование - разговоры об эмоциях, о гневе, рассказ о том, что такое гнев. Задачей является помочь ребёнку понять, что вызывает у него агрессию, как он это выражает, как это сказывается на окружающих, а также какое телесное выражение имеет у ребёнка эмоция гнева.

2) Помощь не только в узнавании, но и в принятии своих агрессивных чувств, обучение адекватным методам выражения гнева, а также способам снять напряжение, успокоиться, взять себя в руки, контролировать свой гнев.

3) Создать для ребёнка безопасные условия и дать им возможность выразить накопившиеся чувства в процессе работы с психологом.

4) Научить заботиться о себе, объяснить, что можно сказать другому человеку, если ребёнок злится на него, как словесно выразить гнев, оставаясь в социально приемлемых рамках.

Однако в любом случае, при работе с агрессивными детьми, психологу нужно исходить из причин агрессивного поведения.

**ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЯМ С АГРЕССИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ.**

Как может помочь ребёнку в таких случаях родитель? Примерно так же:

1) Информировать ребёнка.

2) Дать возможность выразить агрессию дома: для этого можно рвать бумагу, бить в барабан, громко топать ногами, кричать, втирать пластилин в картонку и т.д.

3) Научить сдерживаться: досчитать про себя до 10, умыть руки холодной водой, сделать 10 шумных вдохов-выдохов, побегать по стадиону.

4) Обучить техникам релаксации (поскольку у агрессивных детей часто сильно напряжены мышцы): упражнения из йоги, медленные танцы под музыку и т.д. Хорошим заменителем релаксации выступает плавание.

5) Оказывать поддержку, заботиться, однако, в то же время, быть в меру требовательным к ребёнку и воспитывать в нём чувство ответственности за своё поведение.