

Агрессия – это немотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический или моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.

Виды агрессии

- спровоцированная — атакующего человека спровоцировали на такое поведение;
- неспровоцированная — жертва никак не провоцировала атакующего;
- наступательная — человек первым причинил насилие, а не оборонялся;
- защитная — ответные на насилие действия;
- ответная — отмщение за нанесенные повреждения;
- агрессия, вызванная раздражением, — действия, которые помогают снять раздражение;
- побудительная — причиной таких действий является желание получить стимул для чего-то;
- санкционированная — поддерживает социальные нормы общества.

Наиболее распространенные причины агрессии в детском возрасте:

- эмоциональное неприятие детей родителями
- агрессивное поведение самих родителей, близких, с которыми ребенок общается;
- ошибки родителей в подходах к воспитанию: чрезмерный контроль или практически полное его отсутствие;
- длительный запрет на физическую активность;
- неумение ребенка выражать свои эмоции социально приемлемыми способами;
- плохое самочувствие и переутомление;
- страх и тревога в ответ на ощущение опасности, исходящей от окружающего мира;
- отстаивание своих прав;
- невозможность удовлетворить какое-то желание;
- особенности темперамента и нервной системы ребенка;
- некоторые заболевания ЦНС, психические расстройства;
- просмотр ребенком телевизионных передач с агрессивными сценами.

Признаки агрессивности у детей:

- потеря контроля над собой;
- спор и ругань с детьми и взрослыми;
- отказ выполнения правил;
- перекладывание вины на других;
- зависть, мстительность;
- инициатива в драках;
- провокации.

Ребенку, у которого наблюдается большое количество признаков агрессивного поведения, необходима помощь детского психолога или врача.

Правила родительского поведения, способствующие снижению детской агрессивности:

- упорядочьте систему требований к ребенку, следите за своими поступками, показывая ребенку личный (положительный) пример;
- давай ребенку понять, что вы его любите таким, какой он есть;

- направьте его энергию в положительное русло (рисование, спорт и др.), где ребенок может научиться контролировать свои эмоции, управлять своим поведением;
- предъявляя требования к ребенку, учитывайте его возможности, а не свои желания;
- включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивая его значимость в выполняемом деле;
- научите ребенка сочувствовать другим;
- помогайте ребенку осваивать конструктивные способы преодоления препятствий на пути к цели;
- не переносите на ребенка свои агрессивные реакции на какие-либо события;
- не унижайте, не оскорбляйте ребенка в присутствии других людей, обеспечьте чувство защищенности;
- умейте пойти с ребенком на компромисс;
- ищите оптимальный путь воспитания;
- помните, для того чтобы помочь вашему ребенку справиться с агрессией, нужно найти причину такого поведения.