**Як згасити спалах агресії?**

Агресивна дитина – це не тільки батьківський смуток, загроза благополуччю дитячого колективу, але й ще нещасна дитина, яку ніхто не розуміє, не хоче приголубити й пожаліти. Дитяча агресивність – ознака внутрішньої емоційної нестабільності, згусток негативних переживань, один із засобів психологічного захисту.

Такі діти використовують будь-яку можливість, аби штовхати, бити, щипати інших. Їхні вчинки часто мають провокаційний характер. Щоб викликати відповідну агресивну поведінку вони завжди готові розлютити маму, вихователя, однолітків. Наприклад, така дитина буде свідомо вдягатися якомога повільніше, відмовиться мити руки, збирати іграшки, поки не розлютить маму, не почує її крик та не отримає від неї ляпас. Після цього дитина сама готова заплакати, а заспокоїться лише тоді, коли мама почне втішати та приголубить її. Дивний спосіб привернути увагу, але для такої дитини це єдиний механізм зниження психоемоційного напруженняю.

Причина агресивності майже завжди - це сімейне неблагополуччя. Більшість дітей виховується в сім'ях, де агресивність проявляється в поведінці батьків. А іноді дорослі бувають надмірно поступливими й безпорадними, коли діти проявляють агресивність у поведінці. Дитина може маніпулювати дорослими, зловживати їхнім добрим ставленням.

Агресія – це енергія подолання боротьби, відстоювання своїх прав і інтересів. Ця сила необхідна дитині для того, щоб досягти своєї мети, протистояти перешкодам. Небажаною є не сама агресія, а неприйнятні форми її прояву: звичка кричати, ображати, битися. Завданням виховання дитини є не усунути її агресію, а навчити адекватно проявляти свої негативні почуття: гнів, обурення, неприйняття.

*Як же можна вплинути на небажані прояви агресії дитини?*

Психологи вважають, що стосовно агресивних дітей дорослі ні в якому разі не повинні виявляти агресивність у відповідь. Річ у тім, що коли агресивну поведінку суворо карати, дитина під впливом страху навчиться придушувати власні вияви агресивності, але це не означає, що таким чином зменшиться її гнів і почуття помсти. Та агресивність, яку придушують удома або в дитячій установі, буде виявлятися в інших місцях: на вулиці, в гостях… Таке явище називається перенесенням агресивності. Уміння дорослих володіти собою - найкраща гарантія розвитку самовладання в дітей. Дорослі повинні приділяти дитині більше уваги, в певній ситуації проявляти більше рішучості. Така поведінка дорослих заспокоює дітей, позитивно впливає на їх стан.

Не можна карати і сварити. Коли батьки сварять дитину, стверджуючи, що вона боягуз, ледар, ідіот, негідник, то дитина вірить в сказане. Слова для неї значать лише те, що значать. Будь-яке твердження сприймається однозначно: ніякого переносного смислу.

*Слід запам’ятати:*

- якщо дитину постійно примушують – вона вчиться ненавидіти;

- якщо дитина живе у ворожнечі – вона вчиться агресивності;

- якщо дитину висміюють – вона стає заляканою;

- якщо дитина зростає в докорах – вона починає жити з почуттям провини.

*І навпаки:*

- якщо дитина живе в терпимості – вона вчиться сприймати інших;

- якщо дитину підбадьорюють – вона починає вірити в себе;

- якщо дитину хвалять – вона вчиться бути вдячною;

- якщо дитина зростає у чесності – вона вчиться бути справедливою;

- якщо дитина живе у безпеці – вона вчиться вірити людям;

- якщо дитину підтримують – вона вчиться цінувати себе.

Раніше для зняття агресії використовували предмети – замінники «ворога» ( гумові груші, подушки тощо), особливо це використовувалося у іноземній психотерапії. На сьогоднішній день ні психологи, ні психіатри а також педагоги не рекомендують використовувати такі предмети, тому що зриваючи злість на груші малюк мститиме уявному ворогові і задоволення одержить аморальне: «Ух! Помстився – так йому й треба!». Сьогодні дитина відлупцює грушу, а завтра… чому б не кішку або песика чи молодшу дитину і так далі.

Можна спробувати розвеселити дитину, згасивши тим самим спалах агресії.

Допомагають активні рухи – ходіння та біг по килимках-матрасах з різними наповнювачами (каштанами, жолудями, ґудзиками, галькою).

- «Заспокійливий стілець»

Щоб перебороти негативні емоції запропонувати дитині посидіти хвилинку на стільчику, який забере його гнів.

Переключити дитину зі зла на добро – пропозиція допомогти «Допоможи мені, будь ласка, зібрати, намалювати, полити і т.д.

Арттерапія.

- запропонувати «намалюй свій гнів» пожмакай його і викинь, або розмалюй образу веселими фарбами.

- також допомагає гра на музичних інструментах. Діти, які поводяться агресивно полюбляють бути в центрі уваги, тому варто віддавати їм провідні ролі в танцях, рухливих іграх, бути помічником вихователів.