ДИТЯЧА АГРЕСІЯ

Агресія – це енергія подолання, боротьби, відстоювання своїх прав та інтересів. *Ця сила необхідна дитині для того, щоб досягти своєї мети, протистояти перешкодам.*

Небажаною є не сама по собі агресія, а неприйнятні форми її прояву: *звичка кричати, ображати оточуючих, битися, тощо.*

Тому завдання виховання дитини є не усунення її агресії, а навчання адекватно проявляти свої негативні почуття: *гнів, обурення, неприйняття*, *образу, біль*…

Саме тому що дитина не вміє усвідомити й висловити протестні почуття стосовно значущої особи (*батьків, близьких, педагогів*), у неї може виникати **«безпредметна агресивність»** - розповсюдження почуття злості на слабші та безпечні об'єкти – на однолітків або молодших дітей, тварин, предмети.

Причиною підвищеної дратівливості також можуть бути фізичні чи психологічні проблеми дитини, які виснажують її, підвищують збудливість та імпульсивність.

ЧИМ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ БАТЬКИ…

1. Намагайтесь не конфліктувати з дитиною через те, що вона посміла гніватися на вас. Навпаки, поставтеся до її обурення з розумінням і повагою: *допоможіть синові (доньці) усвідомити і сформулювати свої претензії до вас.*

2. Тільки тоді, коли емоції вщухнуть, розкажіть дитині про те, як ви переживали, коли вона виявляла свій гнів. Знайдіть разом з дитиною вдалу форму висловлення зауважень, претензій.

3. Поспостерігайте за собою. Дуже часто ми самі придушуємо своє роздратування, терпимо його доти, поки воно не вибухне, як вулкан, яким уже не можна керувати. Набагато легше і корисніше вчасно помітити своє незадоволення і проявити його так, щоб не принизити дитину, не звинуватити, а просто виявити власні негативні переживання.

4. Навчайте сина (доньку) розуміти себе та інших. Якщо дитина навчиться усвідомлювати свої почуття та переживання оточуючих, вона зможе обирати мирні форми боротьби та захисту.

Рекомендації дорослим (батькам, вчителям), **як допомогти дитині зрозуміти свої почуття**

1. Підтримуйте дитину, будьте чуйні, терпимі, підбадьорте, коли вона перебуває у стресовому стані, адже діти показують свої внутрішні страждання та хвилювання за допомогою різної поведінки: *замкненої, надчутливої, пустотливої, агресивно-демонстративної.*
2. Будьте уважні до почуттів, які виражає дитина словесно або в іншій формі.
3. Допоможіть синові (доньці) навчитися казати про свої переживання, замість того, щоб дитина просто замкнулася.
4. Навчайте вирішувати проблеми словесно, а не фізично, методом пошуку кращих способів для того, щоб впоратися з ситуацією.
5. Допомагайте дітям заспокоюватись самостійно, коли вони прикро вражені. Наприклад, іноді дітям старшого віку необхідно більше часу побути на самоті, тоді як молодші діти мають потребу в близькості з рідними.
6. Бесідуйте з дитиною про почуття, проектуючи ситуацію, яка її засмучує на себе, виражаючи ваші власні переживання (**наприклад**, «*Мені стає сумно, коли я сперечаюся зі своїми друзями, можливо, тобі також…*»).
7. Переконайте дитину, що й у її однолітків виникають негативні переживання за певних життєвих обставин (**наприклад**, «*Іноді діти відчувають страх і це нормально*», «*Якщо щось не виходить, це багатьох дітей дратує*», «*Коли людину дражнять, вона ображається*»).
8. Буває так, що легше коментувати переживання дитини в контексті почуттів більшості дітей (**наприклад**, «*Більшості дітей стає моторошно та страшно, коли їхні рідні сваряться*», «*Мабуть, всі діти ображаються та страждають, коли на них кричать, обзивають або не хочуть спілкуватися*»).