**Детская агрессия: понять и обезвредить**

Человек — живое существо и он наделен целым спектром чувств и эмоций. Весь вопрос в том, как мы их проявляем их. Агрессия у детей — довольно частое явление. Подавлять ее или пытаться понять причину, разбираться вместе.

**Чувства и эмоции**

Для начала разберемся с понятиями. Эмоции ([радость](http://www.kanal-o.ru/parents/8845), удивление, грусть/печаль, гнев/злость, страх, стыд, отвращение) отражаются в нашем теле, это что-то импульсивное, быстро проходящее и ситуативное. Обычно это реакция на какую-то конкретную ситуацию. Например, малыш ободрал коленку и внезапно ударил маму, когда она мазала рану зеленкой. Это агрессивное поведение, за которым стоит **физическая боль**. **Душевная**тоже может вызвать подобную реакцию, когда ребенка обидят, обозовут, обманут. Чувства же более стабильны: это состояния, которые постоянно обитают в душе: любовь, чувство прекрасного, чувство долга.

**Что такое агрессия**

Это **разрушительное поведения** по отношению к одушевленным существам и природе или неодушевленным объектам, направленное на уничтожение или причинение им вреда. [Родителю](http://www.kanal-o.ru/parents/8744" \t "_blank)важно научиться различать агрессию, которая вызвана острой физической или душевной болью от той, которая намеренно направлена на причинение ущерба кому-то другому. Но агрессия — это не всегда плохо. Проявляя ее без вреда для окружающих, ребенок защищает свою территорию, интересы, свое мнение. А вот разрушительное поведение, особенно если оно совершается умышленно, нужно пресекать: мораль у ребенка еще не развита, она выражается стыдом за какой-то поступок, на который указали взрослые. Поэтому дети не понимают, что их жестокость — это плохо.

**Агрессия в разном возрасте**

* Годовалые дети своим агрессивным поведением пытаются отделить своё «я» от всего остального. Например, выбрасывают игрушки «за пределы» себя, из кроватки.
* Период «я сам!», кризис трёх лет — начало становления самосознания. Малыш понимает, что он — это он, с этого момента начинает активно анализировать то, что делает, пытается изучить и понять мир вокруг. Начинается возраст «почемучек».
* С 4 до 6 лет проявления физической агрессии обычно снижается, но теперь она проявляется по отношению к «иному» (другому) полу в виде словесных нападок, которыми малыш защищает свою половую принадлежность. Ребенку становится важно, что он [мальчик](http://www.kanal-o.ru/parents/9034) или девочка.
* В 7−11 лет дети уже обладают достаточным самоконтролем, чтобы не выражать свои [эмоции](http://www.kanal-o.ru/parents/9020" \t "_blank)через агрессию, но все же иногда прибегают к ней для защиты своих интересов или преодоление изоляции.

Большие города, высокий тем жизни, хроническая усталость и [маленькие семьи](http://www.kanal-o.ru/parents/8885) сделали свое «черное дело»: мы все меньше времени проводим в кругу большой семьи и друзей, за теплыми беседами, совместными занятиями и [играми](http://www.kanal-o.ru/parents/8737).

5 советов, которые помогут справиться с детской агрессией

* расспросите ребенка, что с ним произошло, опишите по телесным проявлением, что он чувствует или попросите его самого сделать это;
* найдите занятие по душе, где малыш сможет общаться со сверстниками, проявлять эмоции там, где они будут [уместны](http://www.kanal-o.ru/parents/9153) (агрессия на занятиях по боксу);
* учите малыша справляться с эмоциями, понимать свои желания и отделять их от потребностей;
* научите проявлять нравственное отношение к миру, показывайте свое омерзение к жестоким действиям других живых существ, сострадание к жертве;
* не бойтесь обратиться к детскому или семейному психологу, психотерапевту, потому что проблема агрессии часто кроется не в ребенке, а в родителях и во взаимоотношениях внутри семьи.