**Спорт-лекарство от агрессии**

Как бороться с детской агрессией — вопрос очень распространенный и сложный. Видов и типов агрессии существует множество, как и методов, которые применяются для борьбы с агрессивным поведением. Спорт — один из наиболее эффективных средств по преодолению агрессии, о чем свидетельствуют сотни исследований и научных работ.

**Портрет агрессивного ребенка**

Давайте выясним, какой он — агрессивный ребенок? В психологии можно найти «средние» описание ребенка, проявляющего агрессию. Физически она выражается в:

* крике;
* физическом воздействии (частый пример: ребенок злится и начинает бить маму);
* отказе выполнять определенные действия и просьбы (делать уроки, слушаться родителей и прочее).



Также агрессивных детей объединяет низкий уровень эмпатии — способности сопереживать, разделять чужие эмоции, осознавать, что другому человеку больно, неприятно или плохо.

В разном возрасте детская агрессия проявляется по-разному, но важно понимать, что это всегда имитация поведения взрослых. Выражается агрессивное поведение в следующих формах:

* Уже в первый год жизни дети способы показать родителям, что им что-то не нравится: с помощью слез, крика и гримас. Чуть позже к этому добавляются движения рук и ног, а также бросание игрушек, пинки и удары. Как правило, на этом этапе агрессию дети перенимают от мамы.
* Пиком детской агрессии психологи считают возраст 3 лет — так называемый кризис «Я сам!». В этом возрасте ребенок начинает осознавать свое «я», стремится к независимости и дистанцируется от взрослых. Двух-трехлетние дети еще не могут контролировать всплески агрессии: от них можно ожидать грубые слова в адрес родителей («Уходи», «ты плохая» и пр.) и физическое воздействие. Также в этом возрасте детей часто отдают в детский сад, где агрессию провоцирует новое социальное окружение.
* В возрасте 4-6 лет дети начинают «переносить» агрессию с сильных взрослых на более слабых существ: других детей и животных. Такое поведение необходимо сразу пресекать. Еще один вариант переноса — сублимация через творчество или физическую активность. Именно на этом этапе ребенка рекомендуется отдать в спортивную секцию, которая направит энергию и агрессию в конструктивное русло.
* В более старшем возрасте (9-11 лет) дети окончательно отстраняются от родителей: перестают их копировать и выстраивают собственную линию поведения. Ее скорректировать уже труднее, поэтому правильную работу с агрессией лучше начинать в дошкольном возрасте.

**Причины**

Говоря о конкретных причинах проявления детской агрессии, можно выделить следующие:

* Желание подчеркнуть собственное превосходство путем унижения/ущемления/принижения другого человека.
* Стремление к главенствующей роли (быть главным, быть самым важным).
* Месть.
* Защита.
* Стремление привлечь внимание окружающих.
* Стремление получить желаемое.

**Как бороться**

Справиться с агрессией у детей не так сложно, как кажется. Есть достаточно много методов и способов. Рассмотрим основные.

1. **Бесконечная и безусловная любовь.** Ребенок должен ежедневно и ежеминутно чувствовать, что вы его любите несмотря ни на что. Ни в коем случае не следует шантажировать ребенка «Если будешь так делать — я тебя разлюблю» — это не решит проблему, а только нанесет вред.
2. **Общение.** Разговаривайте, спрашивайте, интересуйтесь делами ребенка, его поступками и мыслями. Не забывайте рассказывать и о себе — например, если вы не настроены на беседу, то скажите ребенку правду: вы устали, у вас болит голова, у вас плохое настроение… Ребенок должен знать, почему в данный момент вы не хотите общаться, и должен понимать, что он в этом не виноват.
3. **Наказание.** Наказание со стороны родителя — адекватная мера противостояния агрессии детей. Но нужно помнить о том, что наказания должны зависеть не от вашего настроения, а иметь строгую систему.

* *Неправильно:*если у вас хорошее настроение — сердито пошутить, если плохое — ремень.
* *Правильно:* серьезность наказания зависит от поступка ребенка, а не от вашего настроения.

1. **Поощрение хороших поступков.** Ребенка необходимо хвалить. За любой, даже самый пустяковый (на ваш взгляд) поступок, ребенок должен получить искреннюю и достаточную порцию похвалы.
2. **Обоснованные запреты.** Всё, что вы запрещаете ребенку, должно иметь под собой прочное основание. Нельзя запрещать что-либо делать потому что «Я твоя мама!» или «Я так сказал!». Любой запрет должен быть объяснен ребенку в понятной для него форме.
3. **Контроль над собой.** Если вы склонны нервничать, переживать, ругаться, демонстрировать свой гнев — неудивительно, что ребенок будет делать то же самое.
4. **Установление правил.** Пример: поход в парк развлечений. Перед тем, как отправиться развлекаться, нужно заранее объяснить ребенку правила, по которым вы будете отдыхать. Так, он покатается на трех аттракционах (если будет хорошо себя вести — на четырех), он съест одну сахарную вату, ему купят один воздушный шарик.

**Спорт как лекарство**

Агрессия у детей

Спорт — один из самых эффективных способов справиться с детской агрессией. Для детей очень важна возможность «выпустить пар», и спортивные занятия подходят для этого как нельзя лучше. Однако не стоит воспринимать эту связь буквально и слепо отдавать агрессивного ребенка на бокс или борьбу. Контактный спорт даст правильный результат только под контролем хорошего опытного тренера, а найти именно такого не всегда получается.

Давайте же разберемся, какие виды спорта наиболее подходят агрессивным детям.

* [Футбол](https://rebenokvsporte.ru/futbol-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakaya-polza/), хоккей, волейбол, [баскетбол](https://rebenokvsporte.ru/basketbol-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakaya-polza/) и другой командный спорт — самая популярная рекомендация для детей, имеющих проблемы с агрессией. Эти виды спорта не только позволяют израсходовать лишнюю энергию, но и учат ребенка работать в команде, развивают социальную уверенность и делают его более дисциплинированным.
* Детей с ярко выраженными лидерскими качествами стоит отдавать в индивидуальный спорт: большой теннис, спортивную или художественную гимнастику, конькобежный спорт, фехтование и т.д.
* Плавание подойдет ребенку любого психотипа и телосложения. Оно равномерно тренирует все группы мышц и полезно для здоровья, а вода снимает стресс и восстанавливает эмоциональный баланс.
* Мощный успокаивающий эффект оказывает взаимодействие с лошадьми, поэтому гиперактивного и легковозбудимого ребенка можно отдать в конный спорт. Контакт с животными будет полезен и замкнутым детям, которые тоже бывают агрессивными.
* Главное в восточных единоборствах — строгое соблюдение правил, уважительное отношение к партнеру и к учителю. Именно эти качества в агрессивном ребенке воспитают ушу, дзюдо, [айкидо](https://rebenokvsporte.ru/ajkido-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakaya-polza/) и иже с ними. Также восточные единоборства делают детей более уравновешенными и спокойными, а дисциплина помогает обуздать агрессию. Однако, как и в борьбе, в подобных видах спорта очень важен грамотный тренер.

**Заключение**

Обратите внимание: все вышеперечисленные пункты могут и должны работать в комплексе. Действие только одного какого-либо правила вряд ли приведет к успеху в борьбе с детской агрессией. А вот самоконтроль, установление правил, любовь и, конечно же, спорт — ключ к успеху! Установить полный запрет на негативные эмоции и бороться с любым проявлением детской агрессии не только в корне неверно, но и грозит крайне плохими последствиями для ребенка, особенно во взрослом периоде жизни.

И еще: помните, что проявление негативных эмоций — абсолютно нормальная часть эмоционального существования человека. Если ваш ребенок иногда злится, испытывает гнев, обижается, реагирует отрицательно на раздражители, вас можно поздравить — у вас здоровый нормальный ребенок!