## **Вербальная и речевая агрессия.**

## **Как с ней справиться ?**

Агрессивные дети также страдают от своих эмоций – в ответ они получают упрёки, наказания и другие негативные реакции. Чтобы помочь своему ребёнку справиться и побороть негативную модель поведения, необходимо:

**1. Постараться понять причину поведения**

Существуют объективные ситуации, при которых агрессия, в том числе вербальная, может проявляться. Например, другой ребёнок берёт его игрушку. В этом случае вся коррекция поведения сводится к беседам о том, как правильно отстаивать свои границы. Если же видимых причин здесь и сейчас для проявления агрессии нет, а ребёнок обзывается или дерётся – необходимо провести более тщательное расследование причин плохого поведения.

**2. Помнить, что дети копируют поведение взрослых**

Родителям в первую очередь самим нужно научиться корректно выражать свои эмоции, в том числе злость и раздражение. Нет ничего плохого в том, что мы испытываем эти чувства. Но нет ничего хорошего в том, что взрослые люди подавляют эти эмоции, а потом взрываются в неконтролируемой ярости. Учитесь сами и учите своих детей озвучивать свои эмоции: «Я злюсь, когда мои вещи трогают», «Я раздражаюсь, когда ко мне не прислушиваются».

**3. Помогите избавиться от стресса или травмы**

Иногда причиной агрессии становится сильный стресс, перенесённый ребёнком. Например, смерть кого-то из членов семьи или сильный испуг могут спровоцировать неконтролируемые вспышки, в том числе и речевой агрессии. Постарайтесь вывести ребёнка на спокойный диалог, поговорите о тех чувствах и эмоциях, которые он испытывает. Задача родителей помочь ребёнку пережить травму. Если это сложно сделать самим, можно обратиться за помощью к психологу.

**4. Проверьте внешнюю среду**

Если агрессивное поведение в школе связанно с тем, что ребёнка обижают сверстники или учителя к нему не справедливы, постарайтесь поговорить с учителем и найти компромиссное решение. Вместе с тем проработайте с ребёнком вопросы того, как конструктивно конфликтовать, как правильно выражать свои чувства и эмоции.

**5. Уделять больше внимания и поощрять увлечения**

Ещё одна причина, по которой дети могут начать обзываться, хамить или агрессивно себя вести – привлечение внимания и самоутверждение. Здесь наиболее удачным вариантом будет поиск занятия, которое реализует эти потребности – например, театральная студия или спортивная секция. Также важно не забывать, что дети всеми способами пытаются получить внимание родителей, а на плохое поведение родители отвечают чаще. Поэтому не забывайте отмечать успехи и хорошие поступки детей, и почаще им об этом говорите, тогда необходимость ругаться и махать кулаками отпадёт сама собой.

Помните, что агрессивное поведение ребёнка – это сигнал о помощи, и он требует внимательного к себе отношения. Проявите терпение, заботу и внимание к своему ребёнку, и это позволит ему научиться общаться с другими людьми с удовольствием, без лишних негативных эмоций.

*Залог качественных межличностных отношений – это в первую очередь*

*работа над собой. Становясь лучшей версией себя, мы получаем силу справляться с агрессией и прощать обидчиков. Дети знакомятся с миром общения и с агрессивными формами в том числе. Наша задача, как взрослых, не наказать за эмоциональные реакции, но научить справляться с ними.*