**Боремся с детской агрессией с помощью спорта**

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. Давайте выясним, какой он — агрессивный ребенок? В психологии можно найти «среднее» 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.

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. Но 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, хоккей, волейбол, баскетбол 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 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.