***Рекомендации для родителей по теме***

***«Детская агрессия»***

 **Детская агрессия** – способ активного выражения недовольства и гнева, проявляющийся через негативизм (то есть отрицание) окружающих и попытку причинения ущерба (предметам) или увечий (людям, животным). Для родительского успокоения хочется сказать о том, что в мире не существует таких родителей, которые бы не столкнулись с проявлениями детской агрессии.

 Причиной агрессии, как правило, становятся переполняющие ребенка негативные эмоции и гнев, связанные с определенной ситуацией. Разбирая причины возникновения агрессивных проявлений у детей, можно условно выделить несколько групп:

**1. Вина родителей.** Эта группа причин занимает лидирующую позицию по той причине, что все берется из семьи.

Иногда родители, сами того не желая, становятся инициаторами агрессии. Насилие в семье, унижение человеческого достоинства, жесткая авторитарность и деспотичность в воспитании, аморальный образ жизни родителей так же не проходит мимо детской психики.

**2. Заболевания.** В эту группу можно отнести соматические и хромосомные заболевания, приводящие к нарушению работы головного мозга, к задержке умственного и психа - моторного развития, нарушению социализации, гиперактивности, повышенной нервной возбудимости, дефициту внимания и интеллекта. Работать здесь нужно опытным врачам, психотерапевтам и психологам, а родители могут поддерживать и любить ребенка несмотря ни на что.

**3.Социальные факторы.** В эту группу отнесем просмотр провокационных фильмов и сериалов, игры в жестокие компьютерные игры, агрессию со стороны сверстников.

**4. Возрастные особенности** – это: кризис 3 и 7 лет, попытка узнать границы дозволенного, способы достижения цели несмотря ни на что.

***Способы борьбы с агрессией у ребенка***

 Конечно, с агрессивными приступами можно и нужно бороться. Рассматривая первую группу причин, скажем, что самый основной способ устранения агрессивности у ребенка – начать с себя, пересмотреть свое отношение к ребенку и окружающим людям, изменить методы воспитания и посетить семейного и детского психолога. Первое, о чем должны помнить родители – лучшим помощником в борьбе с агрессией у ребенка является родительская любовь. Дети должны чувствовать то, что их любят, абсолютно в любой ситуации, вне зависимости от их поступков.

 Никогда не говорите малышу – «ты плохой мальчик» или «ты плохая девочка». Гораздо разумнее сказать: «ты плохо поступил (а) и я очень расстроен (а)». Таким образом, вы дадите ребенку понять, что вас расстроил именно какой-либо конкретный его поступок, но, ни в коем случае не сам кроха.

Обязательно уделяйте достаточное количество внимания своему ребенку. Играйте с крохой, ходите вместе на прогулки, читайте книги.

 Учите ребенка выражать свое неудовольствие и гнев словами, а не асоциальными действиями. Расскажите ему о том, как выразить гнев словами, вместо того, чтобы, например, ударить обидчика. Так, например, если ваш ребенок бросился на вас с кулаками, не отталкивайте его, и уж тем более не шлепайте его. Гораздо разумнее будет обнять ребенка, прижать его к себе и не отпускать до тех пор, пока он полностью не успокоится. После того как это произойдет, поговорите с ним, расскажите о том, как вы его любите и дайте понять, что вы всегда готовы выслушать своего любимого малыша и прийти к нему на помощь. Со временем ребенок будет закатывать такие истерики все реже и реже, а постепенно эти вспышки и вовсе сойдут на нет.

Для третьей группы разрешением ситуации станет ограничение просмотра телевизора, не разрешение играть в компьютерные игры, проведение эмпирических бесед с разъяснением, почему так стоит или не стоит поступать и посещение психолога, который поможет ребенку разобраться в себе, избавиться от комплексов и поменять тактику поведения со сверстниками.

*Психологи предлагают такие методики борьбы с агрессивными проявлениями у детей:*

* Попросите малыша нарисовать на альбомном листе причину агрессии и предложите порвать листок.
* Вдохнуть и досчитать до 10.
* Выплеснуть всю злость на подушки, то есть побить ее, как боксерскую грушу.
* Переключите внимание на что-то другое. Рисование, лепка, игрушки, какой – либо спорт – все это можно назвать лучшими способами, когда мы говорим, как бороться с детской агрессией.
* Займите ребенка спортивной игрой (гимнастикой, футболом).

И в заключение хотелось бы напомнить родителям о том, что приступы агрессии у детей являются крайне сильными источниками энергии. И если подобраны правильные способы борьбы с агрессией у детей, ребенок научится использовать всю свою энергии более продуктивно. И кто знает – возможно, очень скоро вы станете гордиться своим юным художником, музыкантом или спортсменом!

**ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СНЯТИЕ АГРЕССИИ У ДЕТЕЙ**

 Игры, направленные на снятие агрессии, помогают детям выплеснуть гнев, снять лишнее мышечное и эмоциональное напряжение, направить энергию в нужное, «созидающее» русло, настроить на спокойный и позитивный лад.

**Игра «РУГАЕМСЯ ОВОЩАМИ»**

(для детей с 5 лет)

Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а … овощами: «Ты – огурец», «А ты – редиска», «Ты – морковка», «А та – тыква» и т.д.

**Примечание:** Прежде, чем поругать ребёнка плохим словом, вспомните это упражнение.

**Упражнение «МАЛЕНЬКОЕ ПРИВЕДЕНИЕ»**

Цель: Научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

Проведение: Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение: (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши: Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!

**Техника «Разрывание бумаги»**

 Данная техника позволяет получить хороший терапевтический эффект, т. к. доставляет детям много положительных эмоций, дает выход энергии и агрессивным импульсам, раскрепощает излишне скованных детей, учит их выполнять свои обещания, держать слово.

 Лучше всего ее проводить с детьми 5-7 лет, с числом участников — 2-5. Чем более дети импульсивны и активны, тем меньше их должно быть в группе.

Материалы: необходимо иметь старые газеты и журналы либо другую ненужную бумагу.

Описание техники: перед началом игры у детей спрашивают, кто из них обещает убрать комнату в конце занятия, и объясняется, что это упражнение позволит им освободиться от неприятных чувств и потребует значительной энергии. Затем обсуждаются разные чувства и вызывающие их ситуации (3-4 мин.).

После этого дети вместе с педагогом начинают разрывать подготовленную бумагу на кусочки и бросать в кучку в центре комнаты. Когда кучка станет большой, дети энергично подбрасывают кусочки бумаги в воздух. Те, кто отличаются скованностью и аккуратностью, поначалу ведут себя весьма осторожно, но через минуту, и они раскрепощаются. Детям нравится делать кусочки из бумаги и прыгать на них, обсыпать друг друга кусочками бумаги или бросать их горстками воздух.

**Игра «Смешинки и злючки»**

Цель: развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

Ход игры: психолог предлагает детям рассмотреть два портрета: на одном изображено веселое выражение лица, на другом — злое. Детям задаются вопросы: «Какое настроение у детей, изображенных на картинке? Как вы узнали? Давайте посмотрим, как расположены брови, ротик». Дети внимательно рассматривают. «А теперь давайте подойдем к зеркалу и постараемся изобразить сначала веселое, затем сердитое выражение лица». Дети изображают с помощью мимики различное настроение и сравнивают с портретами.

**Упражнение «Коврик злости»**

Цель: снятие негативных эмоциональных состояний.

Описание упражнения:в наличии у психолога или в группе детского сада в специально отведенном уголке лежит «коврик злости» (обычный маленький коврик с шероховатой поверхностью). Если вы видите, что ребенок пришел в детский сад агрессивно настроенным к окружающим или потерял контроль над своими действиями, предложите ему посетить волшебный коврик. Для этого ребенку нужно разуться, зайти на коврик и вытирать ножки до тех пор, пока малышу не захочется улыбнуться.

**Игра «Волшебный мешочек»**

Цель: снятие негативных эмоциональных состояний, вербальной агрессии.

Ход игры: если в вашей группе есть ребенок, проявляющий вербальную агрессию (часто обзывает других детей), предложите ему перед входом в группу отойти в уголок и оставить все «плохие» слова в волшебном мешочке (маленький мешочек с завязочками). В мешочек можно даже покричать. После того, как ребенок выговорится, завяжите мешочек вместе с ним и спрячьте.

**Игра «Ласковые лапки»**

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

Ход игры: Взрослый подбирает 6—7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить "зверек" и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой "зверек" прикасался к руке — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: "зверек" будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

**«Драка»**

Цель: расслабить мышцы нижней части лица, кистей рук.

«Вы с другом поссорились. Вот-вот начнётся драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, До боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»