****

**Агрессия у детей дошкольного возраста.**

**Что делать?**

**Правило 1. Игнорируйте незначительную агрессию.**

Когда агрессия детей не опасна и объяснима, взрослому целесообразно реагировать на поведение

ребёнка следующим образом:

просто "не замечайте" реакцию ребёнка (подростка);

выражайте понимание чувств ребенка: "Я понимаю, что тебе обидно";

переключайте внимание ребёнка на что-то, например, предложите выполнить какое-либо задание (поиграть);

позитивно обозначьте его поведение: "Ты злишься потому, что устал".

КОММЕНТАРИИ. Поскольку установлено, что агрессия накапливается у всех людей, то взрослый, видя и понимая ситуацию, может просто внимательно выслушать ребёнка и постараться переключить его на что-то другое. Внимание взрослого – необходимость для ребёнка и подростка. Часто именно недостаток такого внимания и ведёт к агрессивному поведению. Помните, что игнорирование агрессии – мощный способ изменения нежелательного поведения.

**Правило 2. Акцентируйте внимание на поступках (поведении), а не на личности ребёнка.**

В момент агрессии опишите поведение ребёнка при помощи следующих словесных вариантов:

"Ты ведёшь себя агрессивно" (констатация факта);

"Ты злишься?" (констатирующий вопрос);

"Ты хочешь меня обидеть?", "Ты демонстрируешь мне силу?" (раскрытие мотивов агрессора);

"Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне", "Я напрягаюсь, когда кто-то громко кричит" (раскрытие собственных чувств по отношению к нежелательному поведению);

"Ты нарушаешь правила поведения" (апелляция к правилам).

КОММЕНТАРИИ. Проговаривая одно из высказываний, взрослому нужно проявлять спокойствие, доброжелательность и твёрдость. Акцент делайте только на поступке, чтобы ребёнок не услышал в тоне голоса, что вы против него. Ни в коем случае не вспоминайте аналогичное поведение в прошлом. После того как ребёнок успокоится, нужно обсудить с ним его поведение подробно и объяснить, почему его поступок неприемлем. Делайте акцент на том, что агрессия больше вредит ему самому, чем окружающим. Подумайте вместе (без свидетелей) какое поведение в данном случае было бы более приемлемо.

**Правило 3. Контролируйте собственные негативные эмоции.**

Демонстрируя свою агрессию, ребёнок проявляет негативные эмоции: раздражение, гнев, возмущение, страх, беспомощность. При общении с агрессивно настроенным ребёнком аналогичные эмоции могут возникнуть и у взрослого. Но взрослый, должен уметь сдерживаться. Контролируйте себя, демонстрируя положительный пример в обращении со встречной агрессией, и сохраняйте партнёрские отношения, необходимые для дальнейшего сотрудничества.

Старайтесь:

не повышать голос, не кричать, не устрашать;

не демонстрировать свою власть: "Будет так, как я скажу";

не принимать агрессивные позы и жесты (сжатые челюсти, пальцы в кулаки);

не смеяться над ребёнком, не передразнивать его;

не оценивать личность ребёнка или его друзей;

не использовать физическую силу, не угрожать;

не читать нотации, проповеди;

не оправдываться, не пытаться защищать себя или подкупать ребёнка.

КОММЕНТАРИИ. Зачастую агрессивное поведение детей связано с желанием вызвать гнев взрослого, тем самым показав его слабость. Если взрослые попадаются на эту "удочку" – они теряют свой авторитет в глазах детей и возможность устанавливать партнёрские отношения. Взрослый должен проявить усилия, чтобы снизить напряжение и агрессию.

**Правило 4. Сохраняйте положительную репутацию ребёнка.**

Ребёнку, как и некоторым взрослым, очень трудно признать свою неправоту. Публичное обсуждение может его больно ранить и, как правило, приведёт только к усилению агрессивного поведения в дальнейшем. Чтобы сохранить ребёнку положительную репутацию, используйте следующие варианты поведения с ним:

"Ты, возможно, неважно себя чувствуешь", "Ты не хотел его обидеть" (публично минимизируйте вину ребёнка);

позвольте выполнить ваше требование частично, по-своему;

предложите ребёнку договор с взаимными уступками.

КОММЕНТАРИИ. Настаивая на полном подчинении, можно спровоцировать новый взрыв агрессии. Если позволить подчиниться "по-своему", инцидент будет исчерпан скорее.

**Правило 5. Демонстрируйте неагрессивное поведение.**

В результате конфликта обе стороны теряют контроль. Вы должны помнить, что чем меньше возраст ребёнка, тем более доброжелательным должно быть ваше поведение в ответ на агрессию. Поведение взрослого должно быть противоположно плохому поведению ребёнка (подростка). Поэтому здесь возможно использование следующих приёмов:

выдерживайте паузу (выслушивайте молча);

тайм-аут (предоставьте ребёнку возможность успокоиться в одиночестве);

внушайте спокойствие жестами, мимикой;

шутите ("Ты сейчас выглядишь круче Шварценегера")

КОММЕНТАРИИ. Дети довольно быстро перенимают неагрессивную модель поведения. Но главное условие – искренность взрослого и соответствие тона его голоса, жестов, мимики, пантомимики высказанной им мысли.

Итак, на начальной стадии агрессивного поведения (при первых незначительных признаках) лучше всего использовать следующие методы борьбы с агрессией:

**игнорирование;**

**переключение внимания;**

**"изящный уход".**

Изящный уход – это дипломатический манёвр, позволяющий всем участникам спокойно выйти из конфликтной ситуации. Любая оригинальная или нестандартная реакция взрослого на агрессивное поведение ребёнка помогает уладить проблемную ситуацию лучше, чем угрозы и физические меры.

Переключить внимание ребёнка можно на игру. Игра – самый лучший способ весёлого и занимательного времяпрепровождения, а также это лучший способ снять эмоциональное напряжение, тревоги, страх. На смену агрессии в игре приходит уверенность в себе, развивается позитивная самооценка, укрепляется эмоциональная сфера ребёнка.

**Игры и упражнения для детей и подростков, склонных к агрессивному поведению**

Играя, соблюдайте следующие правила:

1. Всякий раз обязательно хвалите ребёнка: "Хорошо!", "Молодец!", "Умница!", "Как у тебя здорово получается!", "Смотри, как нам интересно!"

2. Атмосфера в процессе игры должна быть обязательно положительной. Наслаждайтесь игрой сами! Она снимет напряжение, раздражение, усталость.

3. Даже самые неожиданные и странные ответы ребёнка – хорошие! В игре нет "правильного" или "неправильного". Хорошо то, что оригинально и нестандартно.

**ИГРА "КЛЯКСЫ"**

Цель: снять у ребёнка страх и состояние агрессии.

Оборудование: чистые листы бумаги, жидкая краска (можно гуашь).

Ход игры

Вы предлагаете ребёнку взять на кисточку немного краски любого цвета и плеснуть "кляксу" на лист. Сложите лист вдвое так, чтобы "клякса" отпечаталась на второй половине листа. Разверните лист и постарайтесь понять, на кого или на что похожа полученная двухсторонняя "клякса".

Агрессивные или подавленные дети выбирают тёмные цвета и видят в своих "кляксах" агрессивные сюжеты (чудовищ, страшных пауков и т. д.). Через обсуждение "страшного рисунка" агрессия ребёнка выходит, он освобождается от отрицательный энергии.

Родители должны брать для своей "кляксы" обязательно светлые краски и придумывать приятные, спокойные ассоциации (бабочки, сказочные цветы, деревья и т. д.)

**ИГРА "ПОВТОРИ ЗА МНОЙ"**

Цель: снять у детей усталость, агрессию.

Оборудование: карандаши.

Ход игры

Вы выстукиваете карандашом по столу ритм какой-то песни. Затем просите ребёнка повторить этот ритм. Если ритм повторён правильно, вы с ребёнком его простучите вместе. Затем ребёнок задаёт свой ритм, и вы его повторяет. Можно задание усложнить, попросив определить, какая это песня.

ИГРА "ОПРЕДЕЛИ ИГРУШКУ"

Цель: переключить внимания детей с агрессии на игру, развивать мышление и речь.

Оборудование: игрушки.

Ход игры

Предложите ребёнку принести 5–6 разных игрушек, разложить их перед вами и придумать загадку про какую-нибудь из них. Вы разгадываете, какая это игрушка. Если отгадаете правильно, ребёнок её убирает. И так далее. Придумывать загадки можно по очереди, меняясь местами. Это очень интересно. Дети 6–7 лет любят придумывать загадки.

**ИГРА "РУБКА ДРОВ"**

Цель: дать возможность детям почувствовать свою агрессивную энергию и выбросить её через движение.

Ход игры

Предложите взять ребёнку в руки воображаемый топор. Покажите, как топором рубят дрова. Попросите ребёнка показать, какой толщины кусок бревна ему бы хотелось разрубить. Скажите, что нужно поставить бревно на пень, поднять топор высоко над головой и опустить его на бревно, громко вскрикнув "Ха!". Затем поставьте чурку перед ребёнком и предложите рубить её 2–3 минуты. В конце он должен сказать, сколько чурок перерубил.

Можете рубить дрова вдвоём, втроём, то есть всей семьёй. Тогда каждый должен сказать, сколько дров он нарубил.

**ИГРА "РАЗРЫВАНИЕ БУМАГИ"**

Цель: снизить напряжение, уровень тревоги у детей (дошкольники, младшие школьники), выбросить негативные эмоции.

Оборудование: старые газеты.

Ход игры

Предложите ребёнку рвать бумагу на кусочки разного размера и бросать их в центр комнаты. Вы может тоже рвать бумагу вместе с ним. Когда куча в центре комнаты станет большой, пусть ребёнок поиграет с ней, подбрасывая кусочки вверх, разбрасывая их или прыгая на них.