МДОУ детский сад « Родничок»

 **Что делать если ребенок агрессивен**

 Педагог-психолог : Медведева Г.А.



 2021 год

АГРЕССИЯ .

Какого либо устойчивого определения детской агрессии ученые не выработали. Но любая мама и любой папа, наблюдая за поведением своих и чужих детей, вполне способны определить, когда ребенок проявляет агрессию. Другое дело, что не каждый из нас может при этом реагировать на ее проявление адекватно.

 Агрессия наших детей - это всегда крик о помощи. Дети, как и все другие люди ,имеют право на любое человеческое чувство, в том числе и на агрессию.

 Три года –это кризис в развитии личности ребенка. Связан он с тем, что ребенок начинает искать свое место среди остальных людей. Он все время экспериментирует с границамидозволенного. Проявляется крик в том, что все стремится делать сам.

 Почему возникает агрессия в этом возрасте и что с ней делать?

Во-первых, самостоятельные устремления ребенка не соответствуют приобретенному опыту и навыкам. Ребенок , стремясь повторить то , что делают взрослые, как правило сталкиваются с тем, что у него многое не получается. Родителям важно понимать, что происходит, и стараться помочь ребенку в освоении неизвестных действий. Это отнимает много времени и сил, но другого способа научить ребенка жить нет.

Конечно, проявления этого необходимого криза приносит много хлопот; с детьми в этом возрасте очень трудно договориться, они говорят «нет» на любое наше предложение. Любое действие или явление, нарушающие вольно или невольно планы ребенка, вызывают приступы ярости. Именно трехлетки часто говорят родителям , что не любят их.

В три года уже можно учить ребенка выражать свое недовольство словами. Как это сделать?

Во-первых, надо обращать внимание ребенка на его собственное поведение. Когда ребенок замахивается на маму, мама должна обязательно остановить агрессию, то есть буквально взять за руку, но читать нотации в этом возрасте бесполезно. В ответ на агрессивные действияили слова, мама говорит: « Я понимаю твои чувства , вижу , что ты сейчас обижен и расстроен. Со мной такое тоже бывает. Но считаю, что неправильно драться или обзываться. Давай лучше успокоимся и поговорим», - и постарайтесь переключить ребенка на какое-то другое занятие или объект. Конечно, нет никакой гарантии, что ребенок в ту же секунду перестанет злиться. Но будьте уверены.он «считает» ваше поведение, ваш способ реагирования на чужую агрессию и когда-нибудь им воспользуется.

Ситуация обостряется тем, что именно в этом возрасте большинство детей попадают в детский сад.

 Это серьезное испытание практически для каждого ребенка. Неизвестное страшит, а страх вызывает агрессию. Часто можно наблюдать, как трехлетний малыш вырывается, плачет, кусается, когда его ведут в детский сад. Иногда он вполне спокойно переносит первые дни новой жизни, потому что его уговорили. Но когда ребенок понимает,что это на всю оставшуюся жизнь, он может испытывать крайнее удовлетворение, а значит и стать агрессивным.

 Наиболее сильную и глубокую агрессивную реакцию на детский сад проявляют дети, чересчур зависимые от матери. Следует понимать,что такая агрессия, может до поры до времени не проявляться в крике , слезах, топанье ногами , а копиться, превращаться в форму самоагрессии.Чаще всего это выливается в бесконечные соматические заболевания.

 Как правило, психологи спокойно относятся к агрессии дошкольников, возникающей в процессе их общения. Многие из них считают, что родителям, если дело не идет к серьезной драке, вообще не стоит вмешиваться в ссоры малолетних играющих детей. Единственное, о чем все же стоит позаботиться , уже в этом возрасте учить ребенка осознавать свои негативные чувства и эмоции и выражать их многими способами , то есть не только с помощью кулака , но и словами ,жестами, молчанием , при помощи юмора. Как мы уже говорили, научить этому можно единственным способом: самим разнообразно и конструктивно реагировать на агрессию .

 У чувствительных, со слабым типом нервной системы детей может возникнуть еще одна форма защиты: самоагрессия. Выражается она в приступах самобичевания в случае неудачи : я плохая, я глупая, раз у меня ничего не получает. Некоторые дети могут даже бить себя по рукам или кусать. Это серьезный сигнал для родителей: скорее всего он означает, что ребенку тяжело тащить груз надежд, которые вы на него возложили. Так выражают свое крайнее неудовольствие чересчур загруженные дети, лишенные возможности даже играть сколько и когда они хотят. Самоагрессия разрушительно действует на развивающуюся личность и в лучшем случае может положить начало серьезным комплексам неполноценности, а в худшем – стать причиной настоящего психического заболевания.

ПРИНЦИПЫ ОБЩЕНИЯ С АГРЕССИВНЫМИ ДЕТЬМИ.

 Помните, что запрет и повышение голоса- самые неэффективные способы преодоления агрессии. Лишь, поняв причины агрессивного поведения и сняв их, вы можете надеяться, что агрессивность вашего ребенка будет снята.

 Дайте ребенку возможность свою агрессию сместить на другие объекты, разрешите ему поколотить подушку ,боксерскую «грушу», разорвать «портрет» его врага и вы увидите , что в реальной жизни агрессивность в данный момент снизилась.

 Показать ребенку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева или нелесные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы «мести».

 Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы любите, цените и принимаете его. Не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть. Пусть он видит, что нужен вам и важен для вас.

 Пусть ребенок остается один в комнате и выскажет все, что накопилось в адрес того , кто его раздражает.

 Предложите ему, когда сложно сдерживаться ,бить ногами и руками специальную подушку, рвать газету , комкать бумагу, пинать консервную банку или мяч ,бегать вокруг дома, писать все слова, которые хочется высказать в гневе.

 Дать ребенку совет: в момент раздражения прежде чем что-то сказать или сделать, несколько раз вздохнуть или сосчитать до десяти.

 Можно послушать музыку, громко попеть или покричать под нее.

 Можно попросить ребенка нарисовать чувство гнева, тогда агрессия найдет выход в творчестве.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

 Родители могут научиться управлять поведением своих агрессивных детей, для этого следует:

 -обратить особое внимание на игры ребенка, в играх дети осуществляют свои мечты, фантазии . страхи.

-обсуждать с ребенком,на кого он хочет быть похож, какие качества характера его привлекают, а какие нет.

 -следить за тем, какой пример вы подаете ребенку. Если ребенок судит других людей , награждает их «ярлыками», возможно он повторяет ваши действия.

 -быть готовым внимательно выслушивать ребенка , если он хочет рассказать вам свой сон. Во сне дети часто видят то, чего им не хватает в жизни. Особое внимание обращайте на повторяющиеся сюжеты сновидений.

-поощрять ребенка говорить о том,что его волнует, что он переживает , научить ребенка прямо говорить о своих чувствах , о том ,что ему нравится , а что нет.

ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ НЕСКОЛЬКО ИГР

***«Кулачок»***

*Цель*:способствовать смещению агрессии и мышечной релаксации.

Дайте ребенку какую-нибудь мелкую игрушку или конфету и попросите его сжать кулачок крепко-крепко. Пусть он подержит кулачок сжатым , а когда раскроет его, рука расслабится, и на ладошке будет красивая игрушка . Упражнение способствует осознанию эффективных форм поведения.

***«Воробьиные драки»***

*Цель:* снять физическую агрессию.

*Ход игры:* Игра проводится в паре, играющие превращаются в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). По сигналу «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются.

***«Каратист»***

*Цель*: снять физическую агрессию.

*Ход игры:* на полу лежит обруч – «волшебный круг», в котором происходит «превращение» ребенка в каратиста (движения ногами). Взрослый произносит: «Сильнее…», - помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию максимально интенсивными действиями.

***«Боксер»***

*Цель:* та же.

*Ход игры:* Вариант игры «Каратист», проводится она аналогично, но действия в обруче можно производить только руками. Поощряются быстрые, сильные движения.

***«Упрямый (капризный) ребенок»***

*Цель:* преодолеть упрямство, негативизм.

*Ход игры:* Взрослый предлагает показать капризного ребенка и помогает словами: «Сильнее…». Затем в паре «взрослый - ребенок»: ребенок капризничает, взрослый уговаривает его успокоиться. Каждый играющий должен побывать в роли капризного ребенка и уговаривающего взрослого.

***«Упрямая подушка»***

*Цель:* снять общую агрессию, негативизм, упрямство.

*Ход игры:* Взрослый подготавливает «упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводит ребенка в игру – сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка непростая, а волшебная. В ней живут детские «упрямки». Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давай прогоним их». Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее…» Когда движения ребенка слабеют, игра останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки» в подушке: «Все ли «упрямки» вылезли и что они делают?» Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает: «Упрямки» испугались и молчат в подушке». Этот прием успокаивает ребенка после возбуждения.

***«Брыкание»***

*Цель:* снять общую агрессию.

*Ход игры:* Ребенок ложится на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно начинает брыкаться, касаясь пола ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит «нет», увеличивая интенсивность удара.

***«Рубка дров»***

*Цель:* помочь переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

*Ход игры:* Взрослый « Ты видел, как рубят дрова , как это делают взрослые? Покажи, как нужно держать «топор». В каком положении должны находиться руки и ноги? Будем рубить дрова. Поставь кусок бревна на пень, подними топор над головой и с силой опусти его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!» . Можно проводить эту игру в паре и , попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

***«Уходи, злость,уходи»***

Играющий ложится на пол, около него подушка .Закрыв глаза ,начинает со всей силой бить по полу ногами, а руками по подушке ,с громким криком «Уходи, злость, уходи !» Упражнение продолжается 3 мин, затем по команде взрослого ложится в позу звезды, широко раздвинув ноги и руки , спокойно лежит , слушая музыку -3 мин.