**Консультация для родителей.**

**«Детская агрессия и как с ней справляться»**

В последние годы научный интерес к вопросам детской агрессивности существенно возрос. Значительный рост агрессивных детей является одной из наиболее острых проблем не только для педагогов и психологов, но и для общества в целом. Кроме того, агрессивный ребенок создает массу проблем не только окружающим, но и самому себе.

Агрессия – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, приносящее физический или моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.

Многим маленьким детям свойственна агрессивность. Переживания и разочарования ребенка, которые взрослым кажутся мелкими и незначительными, оказываются весьма острыми и труднопереносимыми для ребенка именно в силу незрелости его нервной системы.

 Агрессивное поведение уже в дошкольном возрасте принимает разнообразные формы. Для понимания, что же можно отнести к проявлениям агрессии. В психологии принято выделять:

**Вербальная агрессия**

1) Косвенная вербальная агрессия направлена на обвинение или угрозы сверстнику, которые осуществляются в различных высказываниях. В дошкольном возрасте это могут быть:

* жалобы («А Вова меня стукнул», «А Дима постель не убрал» и пр.);
* демонстративный крик, направленный на устранение сверстника («Уходи, надоел», «Не мешай»);
* агрессивные фантазии («Если не будешь слушаться, к тебе придет полицейский и посадит в тюрьму»; «Я тебя догоню, покусаю, посажу на самолет и отправлю на высокую гору, и будешь там сидеть один»)
* 2) Прямая вербальная агрессия представляет собой оскорбления и вербальные формы унижения другого. Традиционными детскими формами прямой вербальной агрессии являются:
* дразнилки («ябеда-корябеда», «поросенок», «жора-обжора»).

**Физическая агрессия**

1) Косвенная физическая агрессия направлена на принесение какого-либо материального ущерба другому через непосредственные физические действия. В дошкольном возрасте это могут быть:

* разрушение продуктов деятельности другого (например, один ребенок разломал постройку из кубиков другого, или девочка замазала красками рисунок своей подруги);
* уничтожение или порча чужих вещей (например, мальчик наносит удары по столу товарища и улыбается при виде его возмущения, или ребенок с силой бросает на пол чужую машинку и с удовлетворением наблюдает ужас и слезы ее владельца).

3) Прямая физическая агрессия представляет собой непосредственное нападение на другого и нанесение ему физической боли и унижения. Она может принимать символическую и реальную форму:

* символическая агрессия представляет собой угрозы и запугивание (например, один ребенок показывает кулак другому или пугает его);
* прямая агрессия – непосредственное физическое нападение (драка), которая у детей может включать укусы, царапанье, хватание за волосы, использование в качестве оружия палок, кубиков и пр.

 В рамках данной работы упор делается на взаимодействие и сотрудничество с семьей, поскольку именно в семье ребенок проходит первичную социализацию, хотелось бы более подробно остановится на факторах, формирующих модели агрессивного поведения в семье.

1. Реакция родителей на не устраивающее их поведение ребенка;
2. характер взаимоотношений между родителями и детьми в целом;
3. уровень семейной гармонии или дисгармонии;
4. характер отношений с родными братьями и сестрами;
5. плохое отношение ребенка с одним или обоими родителями;
6. или дети чувствуют, что их в семье считают никуда не годными;
7. или они ощущают безразличие к своим чувствам; нет поддержки со стороны взрослых

#### Упражнения, направленные на обучение детей приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности

* «Подраться» с подушкой («подушка злости». Можно взять подушку, коврик, боксерскую грушу. Объяснить ребенку, что когда он очень сердит и ему хочется подраться, он может побить эту подушку, «отдав» ей всю свою злость.»);
* Самое конструктивное - использовать физические силовые упражнения (спортивные игры, бег, поднятие гантелей, делать приседания, прыжки, топать ногами…);
* Рвать и комкать бумагу (игра «рвакля»);
* «Бумажка в кармане» (если ребёнок постоянно грубит, дерётся, то можно договориться с ним, что в следующий раз, как только ему захочется сделать что-то нехорошее, то он порвёт на мелкие кусочки или скомкает бумагу, которая всегда лежит у него в кармане);
* Нарисовать злое животное и что-нибудь сделать с этим рисунком;
* Использовать «мешочек или стаканчик для криков» (лучше большую вазу – ребёнка привлекает эхо, искажённый голос. Он начинает отвлекаться от своей проблемы);
* Поколотить стол надувным молотком;
* Учитывая, что детям очень нравится играть с водой, глиной, можно предложить и эти материалы, плюс пластилин, солёное тесто…(втирать пластилин в картонку)
* Материал для ручного труда (шнуровка, липучки, заклёпки, пуговицы…)
* Кляксография

#### Релаксационные техники, направленные на обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня личностной тревожности

У агрессивных детей отмечается высокий уровень мышечного напряжения. Особенно он высок в области рук, лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота. Такие дети нуждаются в мышечной релаксации. Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку.

Регулярное выполнение релаксационных упражнений позволяют ребенку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние; делает ребенка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет ему лучше понять, осознать чувство собственного гнева. Примером может служить упражнение «Апельсин».

#### Упражнение «Апельсин (или лимон)»

Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны (можно сидя). Попросите детей представить, что к их правой руке подкатывается апельсин, пусть они возьмут его в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.)

«Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок) ручка теплая ..., мягкая ..., отдыхает...». Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями – достаточного одного раза (с левой и правой рукой).