**Бороться с агрессивностью нужно:**

1. Терпением
2. Это самая большая добродетель.
3. Объяснением
4. Объясните ребёнку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратким.
5. Отвлечением
6. Постарайтесь предложить ребёнку что-нибудь более привлекательное, чем-то, что он пытается делать.
7. Неторопливость
8. Не спешите наказывать ребёнка - подождите, пока поступок повторится.
9. Наградами
10. Если вы похвалили ребёнка за хорошее поведение, вместо того чтобы считать его обычным, то одно это пробудит в нём желание ещё раз услышать вашу похвалу.

****

**Упражнение «Гнев».**

Детям показывается пиктограмма гнева на листке бумаги. Каждый пытается изобразить эмоцию гнева. После этого проводится конкурс на «Самый гневный гнев».

**Упражнение «Куда уходит злость».**

«Пока мы выполняли предыдущее упражнение, в комнате накопилось очень много злости. Мы не можем работать, пока злость с нами. Давайте разойдемся по комнате и руками сгоним всю злость средину. Теперь давайте потопаем ногами, чтобы злость испугалась и поднялась вверх. А теперь давайте все вместе дуть на злость, чтобы она улетела в открытое окно».

**Упражнение «Где живет гнев?»**

«Гнев может жить в любом месте вашего тела. Поищите его у себя. Что вы чувствуете в этой части тела? (напряжение, зажимы, тяжесть). Приятно ли вам от этих ощущений? А теперь нарисуйте человечка, покажите место, где живет ваш гнев, и раскрасьте его цветным карандашом».

**Упражнение «Сколько во мне гнева?»**

Перед ребенком ставится стакан, и взрослый предлагает ему налить в него столько воды, сколько гнева он чувствует в себе в данный момент. Озвучивает свои действия.Подобное можно делать с воздушным шариком, надувая его до определенной степени. («Мой шарик вот-вот лопнет».)

**Упражнение «Застывшая скульптура»**

При «потасовке» её участникам предлагается замереть, изображая глиняную скульптуру в застывших агрессивных позах. Остальным предлагается побыть скульптором и поменять что-то в этой скульптуре (положение рук, ног, выражение лица). Возможно, получится совсем другая скульптура.

**Упражнение** «**Превращения злости».**

Если есть доска с маркерами, или мелками, го противникам даются два разных цвета и предлагается быстро зарисовать доску. Затем посмотреть на общий рисунок и постараться увидеть, что в результате получилось. Это получившееся общее изображение нужно обвести, обозначив, например, животное, растение, облака и т.д.

**Упражнение «Два барана»**

На четвереньках два человека пытаются, упираясь плечом в плечо, сдвинуть соперника из центра круга. Остальные - болельщики.

**Упражнение «Кулаки, ладони, руки скрещены на груди»**

Все по команде, не договариваясь, выбрасывают руки определенным образом: кулаки, ладони или руки скрещены на груди. Задача в том, чтобы вся группа выбросила руки одинаково. (Кулаки свидетельство агрессивности в группе).

**Упражнение «Одеяло»**

Ведущий взбивает одеяло и «усаживает» его на стул в центре круга. «Представьте себе, что здесь сидит ... Сейчас каждый из вас по очереди может подойти и что-то сделать с этим одеялом, то есть с ... Дети подходят к одеялу. ...Ну как, теперь он(а) вам нравится?.. А может быть что-то еще сделать?»

 **Упражнение «Выставка»**

«Сели удобно, расслабились, закрыли глаза, глубоко вдохнули 3-4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда он вас обижал. Вспомните свои чувства и мысленно скажите ему все, что хотели, или даже сделайте все, что хотели сделать». После упражнения обмен мнениями. Какая была ситуация? Трудно ли было представить свои ощущения?

****

**Агрессия – не всегда явление отрицательное.**

**Ведь она играет еще и защитную функцию – функцию самосохранения. Поэтому не стоит так категорично относиться к этому явлению. А вот агрессивность – это устойчивое свойство личности, которое выражается в стремлении насильственных действий, направленных на другого. Это уже то, что не стоит взращивать в детях.**

**Если ребёнок агрессивен...**

Под агрессивностью понимают действия ребенка, направленные на нанесение физического или психического вреда другому человеку или самому себе. Агрессивность детей может проявляться в нанесении ударов кулаками родителям и незнакомым, а также в том, что ребенок мучает животных, бьет посуду, портит мебель, рвет тетради.

Итак, ребенок агрессивен. А что могло послужить **причиной** этому?

Давно доказан психологами эффект *заражения агрессивным поведением при наблюдении за ним.* Т.е. повсеместная демонстрация сцен насилия может послужить причиной. Сюда относится и *телевидение*.

*Определенный стиль воспитания* в семье также одна из возможных причин.

Еще одна частая причина агрессивности *– индивидуальные особенности ребенка*. Ну и, конечно, *социально-культурный* статус семьи также влияет на агрессивность (С волками жить – по-волчьи выть).

Часто неожиданные агрессивные реакции могут появляться *в период возрастного кризиса*. Если это поведение нетипично для ребенка и взрослых, тогда оно означает, что у него возникли *определенные трудности* и он нуждается в помощи окружающих.

Еще одной причиной появления агрессивности может быть *недостаток внимания к своей персоне со стороны окружающих*. Ребенок действует так, чтобы удовлетворить свою потребность в общении и любви.

Много всего? Да. Но с большой уверенностью психологи утверждают, что решающее значение в становлении агрессивности как устойчивой черты личности ребенка играет *семейная среда и воспитание*.

**Обращение с ребенком после агрессивного поведения:**

1. подыскать адекватную форму наказания после четкого объяснения его поступка;
2. искать выход по переориентации его энергии по социально правильному руслу;
3. следует помнить: частые наказания неэффективны. А безнаказанность еще больше портит;
4. придумать другие приемы переключения ребенка на новые виды отношений (игра, самообслуживание).

**Как воспитывать ребенка, чтобы он не был агрессивен**:

*Одобряйте то поведение ребенка, которое Вы сами оцениваете как благородное*, доброе, достойное и, естественно, *не одобряйте агрессивное поведение, направленное на человека, животное, да, и предметы тоже* (хотя, некоторые успокаиваются лишь, разбив пару десяток тарелок).

*Определите границы дозволенного*. Если ребенку позволяется все, то он и будет себе многое позволять.

*Не применяйте физические наказания*. Наказать всегда можно чем-нибудь другим, а лучше вместо наказания *временно лишить ребенка чего-то хорошего*.

Малыши во многом подражают родителям. *Подавайте хороший пример*. Если Вы будете требовать от ребенка одно, а сами вести себя противоположным образом, дитя вас просто не послушает.

*Пресекайте любые проявления агрессивного поведения*.

Давайте возможность ребенку *«выпустить пар».* (Подеритесь подушками, порвите бумагу, поиграйте в подвижные игры)

А самое главное: учите детей ЛЮБИТЬ окружающий их Мир!

**Предупреждение агрессивных действий детей:**

1. Никогда не следует поощрять ребенка за проявленную агрессивность.
2. В некоторых случаях такого ребенка успокаивает временная изоляция с кратким разъяснением причины;
3. Если конфликт возникает среди детей, то стоит «агрессора» временно остановить среди них: пусть почувствует, что такое проявлять агрессивность без явного повода для нее;
4. Если ребенок проявляет агрессивность по отношению к своим сестрам и братьям. То пусть они придумывают меру наказания и наказывают его;
5. Если ребенок готов к нанесению удара. То лучше быстро остановить его и резко предупредить: «Нельзя!»;
6. Изредка стоит давать ребенку испытать подобное действие со стороны близких с последующим разъяснением.