***Консультация для родителей***

**Агрессивное поведение**–это одно из самых распространенных нарушений среди детей школьного возраста, так как это наиболее быстрый и эффективный способ достижения цели.Агрессивностью принято называть целенаправленное нанесение физического или психического ущерба другому человеку.

**Как помочь ребёнку преодолеть агрессию**

Безусловно, поведение агрессивного ребенка вызывает у окружающих исключительно негативные эмоции, но именно они закрепляют агрессивные поступки и действия детей. Поэтому первое, что следует делать взрослому, найти для ребенка социально приемлемые способы выражения отрицательных эмоциональных состояний, дать детям возможность выплеснуть гнев, не задевая при этом окружающих и не разрушая все кругом. Существуют игры и упражнения, позволяющие существенно снизить уровень агрессивности ребенка.

**Что нужно агрессивному ребенку**

Агрессивному ребенку остро не хватает участия, внимания и теплоты в общении со взрослыми. Дети, которые чувствуют себя психологически комфортно, не будут вести себя агрессивно. Значит, агрессивность — это сигнал о том, что ребенку эмоционально тяжело. Очень часто агрессивные дети тревожны, имеют низкую самооценку, глубоко ощущают свою отверженность, ненужность. Поэтому агрессивность ребенка надо рассматривать как «крик души», когда ребенок сам не может справиться со своими эмоциями, он ведет себя «вызывающе», демонстрируя различные формы протестного поведения.

От взрослого с самого начала требуется спокойное и доброжелательное принятие ребенка, без осуждения и оценки. Постарайтесь найти сильные и положительные стороны в поведении «агрессора», акцентируйте на них внимание. Ваша задача - поддержать ребенка, вселить в него веру в себя.

Родителям надо набраться терпения и учить ребенка приемлемым способом выражать свой гнев, чтоб не обижать и не ранить других людей, распознавать как свои эмоциональные переживания, так и эмоции другого человека, уметь сопереживать и сочувствовать другому.

***Агрессивному ребенку необходимо:***

• постоянное доброжелательное внимание;

• важно отмечать и поддерживать любые положительные действия и качества агрессивного ребенка (ведь он привык к порицанию, которое только подкрепляет негативные стороны агрессивности);

• необходимо предлагать малышу приемлемые способы выражения гнева и раздражения (громко спеть вместе любимую песню, поиграть в игру «Кто громче кричит», провести бой с боксерской грушей, смять и выбросить бумажную или пластилиновую фигурку обидчика, устроить морской бой в ванной и т. д.);

• почаще рассказывайте ребенку о своем детстве, о своих победах и поражениях, вспоминая, в каких трудных ситуациях вы оказывались, как с ними справлялись, что переживали;

• чаще говорите ребенку о своих чувствах и желаниях («Мне очень грустно, что ты бросил свою одежду, забыв ее аккуратно сложить», «Я сейчас чувствую себя уставшей, посижу немного одна, потом поиграем вместе»);

• старайтесь управлять собственными негативными эмоциями: если в семье принято снимать напряжение скандалами и криками, то агрессивность может стать устойчивой чертой характера вашего сына или дочери;

• поскольку агрессивные дети нередко испытывают мышечное напряжение, старайтесь чаще играть с ними в подвижные игры, которые заканчиваются релаксационными упражнениями;

• купите ребенку безвредные краски, которыми можно рисовать руками: рисуя, ребенок выплескивает свои эмоции и снимает напряжение (помните, что эмоции, загнанные внутрь, усиливают стрессовое состояние и приводят не только к плохому поведению, но и к неврозу. Ругая ребенка, любыми способами подавляя его враждебное поведение, вы ухудшаете нервно-психическое и соматическое состояние);

• для снятия напряжения и раздражительности необходимо иметь в доме музыкальные игрушки, пластилин, надувные (или пластмассовые) молотки, свисток, боксерскую грушу, мяч.

Игры и упражнения для профилактики и снижения агрессивности

**Карикатура.** Самый лучший способ избавиться от гнева - «выплеснуть» его на бумагу. Когда ваш ребенок сильно разозлен на кого- то и готов поколотить обидчика, предложите ему нарисовать портрет того, на кого направлен гнев, в карикатурном виде (предварительно ребенка надо изолировать от обидчика). Объясните ребенку, что значит «карикатура». В заключение пусть ребенок даст какое-либо название своему рисунку. Спросите у него, что он хотел бы сделать с портретом неприятеля. Даже если вы не поддерживаете намерений ребенка, покажите, что вы понимаете его гневные чувства: «Я вижу, что ты очень сердит на Петю, тебе хочется отомстить ему». Пусть лучше агрессия ребенка будет перенесена на лист бумаги, чем на реального человека. Похвалите ребенка за то, что удалось избежать драки, взаимных оскорблений.

**Обзывалки**. В этой игре дети могут выплеснуть свой гнев, не обижая друг друга. Дети встают в круг и, передавая быстро мяч друг другу, называют сверстника необидными «словами-обзывалками». Например, можно использовать название фруктов, овощей («Тыква ты зеленая!»). Детей следует обязательно предупредить, что обижаться не нужно, так как это только игра. В конце игры попросите детей сказать добрые слова в адрес друг друга («Ты очень красивая, добрая!»).

Эта игра хорошо подходит для обидчивых детей и детей, склонных к вербальной агрессии.

**Толкалки**. Эта игра научит детей контролировать свои движения. Скажите следующее: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По моему сигналу начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад - и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать, «Стоп». Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

**«Жужа»**. Эта игра научит агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность взглянуть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом. «Жужа» сидит на стуле. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но, когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех - он и будет «Жужей». Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

**Бумажные мячики**. В эту игру можно играть всей семьей. Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик. Скажите следующее: «Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть одна команда выстроится в линию напротив другой так, чтобы расстояние между ними составляло примерно 4 метра. По моей команде начинайте бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились! Внимание! Начали!». Игроки каждой команды должны стремиться как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», перестаньте бросать мячи. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию». Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.