***<u>Консультация психолога</u>***

В определенном возрасте родители замечают, что ребенка будто подменили: он становится импульсивным и неуправляемым. Обычно это случается в период с 2 до 4 лет и связано с пресловутым кризисом трехлетнего возраста. «Зажимать» и подавлять сильные негативные эмоции нельзя, значит, им нужно давать выход. Детям лучше всего «выпускать пар» через игры. О том, как избавиться от детской агрессии с помощью игр, пойдет речь ниже. Природа детской агрессивности В некоторых ситуациях проявлять агрессию совершенно нормально даже маленьким детям. Природой заложено так, что когда нам что-то угрожает – мы защищаемся. Например, дать сдачи хулигану, который отбирает игрушку в песочнице или толкается – нормальная защитная реакция. Но иногда агрессивность становится как бы «хроническим» состоянием ребенка. Ребенок уже не только защищается, но и нападает сам, причем без видимого повода. Это говорит о том, на ребенка постоянно что-то давит, он не может расслабиться и постоянно «на взводе

<u>Чтобы работа с детской агрессией дала плоды, нужно выяснить причину этого состояния.</u>

**1**. «Погода в доме» Когда родители постоянно ссорятся и кричат, ребенку плохо. Маленьким детям свойственен эгоцентризм, то есть ощущение себя «центром Вселенной». Из-за этого в случае семейных ссор ребенок все принимает на свой счет, поскольку считает, что вся жизнь семьи вращается вокруг него. У малыша в голове складывается следующий «пазл»: «Раз мама с папой ругаются, значит, я не хороший».

**2**. Сомнительные методы воспитания Когда родители не справляются со своими эмоциями и кричат на ребенка (полезно для мам: что делать, если вы постоянно кричите на своих детей), бьют его, наказывают молчанием и игнорированием, ребенок выходит из равновесия – отсюда и агрессия. Даже такой популярный у родителей метод, как пугать малыша разлукой («Сейчас тебя дядя заберет к себе» или «Я пошла, а ты тут оставайся») вызывает нарушение поведения, ведь для ребенка разлучаться с родителем очень страшно, и он постоянно находится в напряжении.

**3**. Неблагополучная атмосфера в садике или школе Иногда в детских коллективах находятся детки-тираны, которые держат в напряжении всю группу или класс, и остальные вынуждены постоянно «выпускать шипы», чтобы защитить себя. К сожалению, агрессорами бывают не только сверстники, но и педагоги (воспитатели, учителя). Для того чтобы удержать власть над детским коллективом, они применяют угрозы, унижают детей.

**4**. Отвержение и блокирование детских чувств и эмоций Маленький ребенок – это не только улыбки и смех, но и капризы (см как правильно на капризы реагировать), крики, слезы, обиды. Если отрицательные эмоции и чувства не принимаются родителями, они копятся и трансформируются в агрессию. Непринятие может проявляться в виде запрета на чувства («Мальчики не плачут») или в виде высмеивания чувств («Распустила нюни, ой, как не красиво»).

**5**. Высокий уровень тревожности у ребенка Зачастую в тревогу ребенка вгоняют сами родители, если на каждом шагу сами тревожатся за него и везде видят опасность («На качели нельзя — упадешь», «К собачке не подходи – укусит»). Бывают и просто от природы очень чувствительные и впечатлительные детки, которых все пугает. В обоих случаях ребенок начинает думать, что мир враждебен по отношению к нему, и проявляет агрессию как защиту от окружающих опасностей.

## Проявления агрессии у детей

Агрессивное поведение у ребенка может проявляться в следующих действиях: драки; укусы; попытки пинать, бить родителей; обзывательства и грубые выражения; агрессивные действия, направленные на себя (ребенок может расцарапывать себе руки и ноги, кусать себя, дергать за волосы, биться головой); ссоры со сверстниками из-за того, что ребенок никогда не соглашается на уступки; подражание отрицательным героям сказок (Кощею Бессмертному, Бабе Яге), положительных героев при этом ребенок игнорирует

## Игры — выпускаем пар

Помочь ребенку выразить агрессию так, чтобы никто не пострадал, лучше всего через игры. Психологи выделяют специальные игры, в процессе которых можно проработать агрессивное поведение, выплеснуть эмоции. Эти игры подходят и для целой группы детей, и для того, чтобы играть маме наедине со своим малышом. Лучше всего для игр выделить отдельное время и никак его не ограничивать. Не исключено, что от некоторых игр поначалу ребенка будет не оторвать

1. «Обзывашки» Для игры нужен небольшой мячик. Встаем с ребенком друг напротив друга и начинаем перекидываться мячом. На каждый бросок кидающий должен назвать соперника «обидным» словом. Правда, слово это должно быть условно обидное: не грубые ругательства, а обычные слова, например: «Мама редиска!» — «Ваня арбузик!» и т.д.

2. «Пылевыбивалка.. Отличная игра, чтобы на физическом уровне дать выход агрессии. Берем мягкую подушку среднего размера и просим ребенка помочь выбить пыль из нее. Ребенок может делать с подушкой все, что угодно: бить ее руками, пинать, подбрасывать, даже кричать.

3. «Подеремся?» Вооружитесь вместе с ребенком небольшими подушками и устройте бой. Для создания веселой атмосферы можно включить музыку. Перед игрой договоритесь о правилах: драться можно только подушками, обзываться нельзя. Если кто-то распускает руки или говорит грубости – игра прекращается. Строго следите за правилами.

4. «Обстрел снежками» Заготовьте с ребенком «снаряды»: в качестве снежков можно использовать скомканную бумагу. Бросайтесь друг в друга бумажными снежками, не забывая прятаться в укрытия и уворачиваться от «снарядов» соперника. Дети такую «войнушку» очень любят и готовы играть в нее очень долго

5. «Фейерверк» Заготовьте пачку цветной бумаги, которую вы отдадите на «растерзание» ребенку. Суть игры в том, что ребенок сначала рвет листы бумаги на кусочки, а затем подбрасывает обрывки вверх. Самое главное – приготовить побольше бумаги, чтобы ребенок играл до тех пор, пока не иссякнет интерес, а потом нужно вместе ликвидировать последствия игры с пола.

6. «Катаем мячик» Берем теннисный мячик и укладываем его на поверхность так, чтобы он никуда не укатывался. Задача ребенка – дуть на мяч, чтобы тот сдвинулся с места. В более сложном варианте можно придумывать разные траектории и пытаться силой дуновения катить мячик именно по ним. Глубокий выдох, который неизбежен в такой игре, очень хорошо расслабляет все мышцы и успокаивает, поэтому дыхательные упражнения очень эффективны при работе с агрессией.

7. «Шторм» Можно играть в эту игру во время купания, а можно просто набрать воды в глубокую и широкую емкость, вообразить, что это море, и предложить ребенку устроить шторм. Ребенок должен дуть на воду так, чтобы получались волны.

8. «Повелитель ветра» Садимся напротив ребенка и объявляем его повелителем ветра. Его задача – дуть как можно сильнее. Мама в это время подыгрывает малышу, изображая, как ее сдувает с места, и изо всех сил сопротивляясь порывам ветра.

9. «Упрямый ослик» Лучше всего малышу лечь на что-то мягкое, чтобы не отбить себе пяточки. Итак, ребенок укладывается, например, на кровать, поднимает ноги и с силой опускает их вниз, на каждый удар произнося «нет!», «ни за что!», «никогда!» и т.д.

10. «Домашний футбол» Для игры нужна маленькая подушка или тряпичный мяч (чтобы в случае чего не разбить люстру). Ребенок и мама (или папа) играют в футбол, предварительно договорившись о том, что можно делать в игре, а чего нельзя. Смысл в том, чтобы дать ребенку вволю попинать, покидать мяч.