Сегодня мы совершим с вами путешествие в известную сказку

Посмотрите на экран… узнали…да это сказка «Снежная королева»

В сказке можно всё! Можно, превратится, в кого захочешь.

Итак, превращения начинаются!

Встанем все плотно в круг и возьмемся за руки. Слышите пульс друг у друга? Так бьется наше теплое сердце. Сейчас мы попадем в **снежную сказку**.

**Наша задача** во время **сказочного** путешествия – **чтобы сердце не заледенело**, а **осталось таким же живым, как сейчас**. В добрый путь!

Игра *«****Снежный вихрь****»*

Участники образуют два круга – внешний и **внутренний**, берутся за руки, начинают движение в противоположные стороны и хором повторяют слова за педагогом-психологом.

Еле, еле, еле, еле

Снег кружится каруселью,

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите,

Вот и **сказка**.

Заходите.

Мы попали в **сказочную страну**.

Напомню историю, которая произошла здесь.

В одной семье родился мальчик. Он быстро рос и был очень добрым. Родители назвали его Кай. Однажды в глаз и сердце Кая попали осколки зеркала, и он стал злым, агрессивным.

Что же такое агрессия?

Агрессивное поведение обычно понимается как мотивированные внешние действия, нарушающие правила и нормы сосуществования, наносящие вред, причиняющие страдания и боль людям.

Что же дальше было в сказке? Пролетел по улице **снежный вихрь**, который сметал все на своем пути. Люди разбегались в разные стороны.

А когда все стихло, родители поняли, что их мальчик пропал. Его унесла **Снежная королева**.

Давайте поможем спасти Кая!

Что же нам нужно учитывать при работе с агрессивным поведением?

Необходимо помнить об эмоциональном компоненте агрессивного состояния (это чувства, и прежде всего гнев) и волевом компоненте.

Таким образом, агрессивность есть не что иное, как недостаток самоконтроля, неумение выразить гнев мирным способом. Следовательно, агрессивных детей необходимо учить умению преодолевать импульсивность, владеть навыками саморегуляции.

**Что же на самом деле движет ребенком, когда он проявляет насилие по отношению к другим?**

Основные причины проявлений детской агрессивности являются:

* Желание стать лидером, быть главным.
* Низкая самооценка, стремление скрыть ее, защита.
* Нехватка внимания со стороны родителей, агрессия как способ обратить на себя внимание.
* Стремление получить желаемый результат;
* Подражание сверстникам, нежелание быть белой вороной,
* Защита и месть,
* Желание ущемить достоинство другого с целью подчеркнуть свое превосходство.

Агрессивный ребенок не видит иного выхода, кроме как напасть, чтобы получить то или иное благо или реакцию со стороны других людей. Если подобное поведение ребёнка вызывает неодобрение у взрослых, ребёнок будет учиться контролировать свою агрессию. И, наоборот, чем больше подкреплено подобное агрессивное поведение положительными результатами, тем сложнее его изменить.

**Почему ребенок может проявлять агрессию в разных возрастах?**

* **До года.** Недовольство у младенца могут вызвать ограничение движения, а также гигиенические процедуры: промывание носа, подстригание ногтей. Некоторым детям не нравится одеваться на улицу. Агрессия проявляется в отталкивании, демонстративном разбрасывании игрушек, вещей. А вот страсть к кусанию обычно вызвана желанием установить контакт с матерью. При положительном подкреплении (например, реакцией смехом) действие повторяется.
* **1-2 года.** В этом возрасте ребенка начинают интересовать другие люди, он активно исследует мир и пробует устанавливать контакты. Агрессию могут вызывать частые запреты, особенно непоследовательные. Например, сегодня это можно, а завтра нельзя. Или когда мать сначала ругает и наказывает, а затем тут же целует и награждает игрушкой или сладостью.
* **2-3 года.** Малыш не чувствует боли, причиняемой другому, не способен поставить себя на чужое место. Кроме того, он эгоцентричен. Жестокость и агрессия могут проявляться при желании обладать какой-то игрушкой, когда возникает конфликт интересов с другими детьми. Также злость вызывают родительские запреты на то, чего очень хочется. Подкрепляют агрессивное поведение ругань, физическое наказание, оскорбления, изоляция.
* **3-4 года.** Ребенок уже не решается излить гнев на родителей и переносит его на предметы или других детей. Злость может возникнуть из-за строгих правил, несправедливого наказания. Реакция взрослых на поведение играет решающую роль. Вседозволенность, равно как излишняя строгость, ведет к агрессивности.
* **4-5 лет и старше.** К этому возрасту устанавливаются основные поведенческие реакции. Ребенок находит свой способ разрешения конфликтов, снятия стресса, злости, и в большинстве ситуаций действует одинаково. Кроме того, он начинает вникать в социальные связи, учится строить разные отношения с разными людьми. Важную роль играет понимание добра, воспитание сопереживания, милосердия. Агрессия может проявляться более изощренно, через словесные оскорбления, спланированную месть, отказ от общения. Зачастую ребенок перенимает манеру поведения родителей.

**Диагностика детской агрессивности**

**Детская агрессивность имеет вполне определенные критерии. Таковым является ребенок, который часто:**

* не может контролировать себя;
* конфликтует со взрослыми, ругается или спорит;
* завидует и мстит;
* намеренно раздражает окружающих, выводит их из себя, обижает;
* отказывается следовать правилам;
* винит в своих ошибках других;
* злится и отказывается делать что-либо;
* избыточно чувствителен к словам и действиям как взрослых, так и детей.

При этом говорить об агрессивности как о патологическом поведении можно, если хотя бы 4 вышеперечисленных признака проявляются в течение полугода. В таком случае важно не медлить, а помочь малышу с адаптацией в социуме. Для этого нужно установить причины агрессии, понять, что на самом деле за ней стоит.

**Для определения вида агрессии необходимо отметить, поведенческие проявления ребёнка:**

- скрытая: щипает других, говорит обидные слова, когда не слышит взрослый;

- вербальная: ругается; говорит обидные слова; говорит нецензурные слова;

- в виде угрозы: замахивается, но не ударяет; пугает других;

- в мимике: сжимает губы; краснеет; бледнеет; сжимает кулаки;

- реакция на ограничение: сопротивляется при попытке удержать от агрессивных действий; препятствие стимулирует агрессивное поведение

- направленная на себя: кусает себя; щипает себя; просит ударить себя еще раз.

По результатам диагностики выстраивается коррекционные мероприятия.

Задача взрослых – помочь разрешить личностные проблемы, обучить адекватным способам выражения чувств, разрешения конфликтных ситуаций. К распространенным методам коррекции относятся:

* [**Игровые упражнения**](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/child-mental-sphere/play-therapy)**.** Представлены экспресс-методами безопасного выражения агрессии. Ребенку предлагается выплеснуть гнев, раздражение, злость без вреда для окружающих. Используются игры с мячом, сыпучими материалами, водой, «листками гнева».
* **Групповые игры.** Групповая работа позволяет ребенку выработать эффективные стратегии общения, способы выражения эмоций, отстаивания своей позиции без ущерба для других. Дети получают обратную связь (реакцию участников), анализируют успехи, ошибки с помощью взрослого.
* [**Релаксационные занятия**](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/psychological-training/relaxation-techniques)**.** Направлены на уменьшение тревожности, эмоциональной напряженности – факторов, увеличивающих риск вспышек агрессивности. Дети обучаются восстанавливать глубокое дыхание, достигать мышечного расслабления, переключать внимание.

**СПОСОБЫ КОРРЕКЦИИ**

Работа с агрессией проводится в нескольких направлениях:

1. обучение приемлемым способам выражения злости, недовольства, гнева;
2. обучение самоконтролю, умению распознать негативные эмоции по ощущениям в теле и вовремя успокоиться;
3. формирование способности сопереживать, доверять, сочувствовать, проявлять милосердие.

Давайте рассмотрим их поподробнее

1. Обучение приемлемым способам выражения злости

Если злость появилась, её надо отреагировать экологичным способом.

Упражнение «Воздушный шарик»

Давайте возьмём воздушные шарики и надуем их своей злостью, грустью, обидой.

Если отпустить сейчас эти шарики, они будут летать по залу со свистом и задевать всех вокруг. Так и в жизни бывает – злость, раздражение может причинить сильную обиду всем окружающим, без разбора (все могут попасть «под горячую руку»).

Что же делать, как же управлять этими сильными эмоциями.

Вот попробуем аккуратно выпустить из шарика воздух… злость вышла, но никого не задела.

Так и с детьми, надо придумать для ребенка адекватный способ выражения агрессии, то есть приемлемый в вашей группе.

Ребенок должен знать, как он может выразить агрессию, чтобы не быть за это наказанным. Какие есть способы:

- поиграть в игру «Нахмурьтесь, как:

- разъяренный лев;

- осенняя туча;

Позлитесь, как:

- голодный волк;

- злая волшебница;

- тигры, львы, волки, медведи и пр.

Обязательно с ревом и оскалом.

- похлопать, так, чтобы ладошки наши стали горячими

- нарисовать свою злость и смять её, разорвать, выбросить

- покричать в «Банку-кричалку»

- покидать шарики в цель

- пинать и бросать мяч

- порвать газету и т. д.

– можно говорить слова – о том, что я переживаю, о том, что со мной происходит

– можно выражать претензии: «мне так не подходит», «мне это не нравится», «я хочу по-другому»;

– можно удаляться и переживать в одиночестве. Интровертам это просто необходимо – они переживают свои трудности сами, без участия окружающих

- Мешочек для крика// либо «Банка-кричалка»

еще один действенный способ избавиться от гнева и предотвратить агрессию – покричать в мешочек. ребенку нужно разрешить выкрикивать любые, даже самые плохие слова. лучше он сделает это сейчас, чем потом, на улице. после того, как малыш почувствует облегчение, мешочек вытряхивают за окошко.

- Арт-терапия

Разгневанному ребенку можно предложить лист бумаги и карандаши и попросить нарисовать свои чувства. Поначалу он будет выбирать темные тона, надавливать на карандаш с силой. По мере того, как нажим будет слабеть, нужно предложить новую идею – изобразить счастье или мечту. Также для арт-терапии хорошо подходят пальчиковые краски, которыми можно рисовать на холсте всей рукой. Дети 5 лет и старше могут рисовать карикатуры на своего обидчика. На заключительном этапе плохой рисунок уничтожают – рвут или сжигают.

Необходима поддержка ребёнку: Важно помнить, что он проявляет агрессию только потому, что не умеет иначе.

2. Обучение самоконтролю, умению распознать негативные эмоции по ощущениям в теле и вовремя успокоиться;

Когда ребенок злится, нужно попросить его описать, что он чувствует, где располагается чувство гнева в его теле. Обычно дети очень детально расписывают, как горят щечки, начинает покалывать в ладошках, колотится сердечко, в горле кричать хочется. Важно чтобы ребёнок научился прислушиваться к своим ощущениям. Нужно попросить его словесно сообщать о своем состоянии. Например: «Я очень злюсь».

Если ребёнку трудно описать, то можно применить «активное слушание», тем самым мы продемонстрируем ребёнку, что принимаем его чувства и далее помочь ему найти адекватный способ их выразить. Суть активного слушания – «возвратить» ребенку в беседе то, что он вам поведал, обозначив его чувство, дать ему понять, что вы знаете о его состоянии (по Ю. Б. Гиппенрейтер). Например, в ответ на гневную вспышку взрослый говорит ребёнку: «Ты разозлился». Мальчик продолжает выплескивать агрессию, крича: «Дурацкий пазл!». Взрослый «подхватывает» его переживание и продолжает: «Ты разозлился потому, что пазл не складывается». Убедившись, что ребёнок включился в беседу, взрослый предлагает способ выплеска агрессии и способ решения проблемы: «Ты можешь покричать в «Банку-кричалку», и мы вместе придумаем, что с этим пазлом делать». С детьми после пяти лет уже можно не предлагать решение проблемы, а более общую фразу, чтобы ребенок учился сам определять, какая помощь ему нужна. Фраза будет выглядеть так: «Ты можешь покричать в «Банку-кричалку» и сказать мне, чем я могу тебе помочь».

Одним из способов обучения самоконтролю является расслабление. Нужно попросить малыша изобразить злость, а затем попробовать прилечь и расслабиться. Необходимо закрыть глаза и представить, как он качается на волнах на надувном матрасе. Можно сделать легкий массаж со стишками. Главное, чтобы ребенок почувствовал, что гнев – это временная эмоция, которую он способен контролировать.

Кроме представленных упражнений целесообразно проводить воспитательные беседы с детьми по различным темам «Мои эмоции», «Мое настроение», «Расскажи о себе» и т. п.

3. Формирование способности сопереживать, доверять, сочувствовать, проявлять милосердие

Читать подходящую литературу и обсуждать о чём была эта книга (акцентируя внимание на поступках и чувствах героев).

В повседневной жизни мы обращаем внимание ребёнка на последствия его поступков, на чувства, которые они вызывают у окружающих (например: «Посмотри, ты толкнул Катю и ей больно. Давай вместе её пожалеем»).

Для того, чтобы результат работы с агрессивным ребенком был устойчивым, необходимо, чтобы коррекция носила не эпизодический, а системный, комплексный характер. Важно организовать взаимодействие  воспитателя с психологом ДОУ, с родителями конкретных детей, с музыкальным руководителем, с руководителем по ФИЗО.

Правильная реакция взрослых на агрессию решает половину проблемы. Нельзя отвечать ребенку тем же, то есть ругать и наказывать за агрессивное поведение. Нужно донести и подкрепить собственным примером, что любой конфликт можно решить мирным путем.

**Основные приемы взаимодействия с детьми** в случаях проявления **физической** **агрессии**.

1. В том случае, когда взрослый видит, что ребенка уже некогда отвлекать и нападение вот-вот состоится — наилучшей реакцией взрослого будет просто отвести руку ребенка или удержать его за плечи. При этом нужно резко сказать ребенку *«Нельзя!»*. Если взрослый находится поодаль, оклик тоже может остановить ребенка, знающего из прежнего опыта, что такие выходки не позволены.

2. Резкое слово **агрессивному** ребенку и благосклонное внимание пострадавшему могут явно показать ребенку, что он проигрывает от последствий своего поведения. (Конечно, очень важно, чтобы в обычное время виновник пользовался таким же вниманием).

3. Не стоит принуждать ребенка к извинению — некоторые дети быстро заучивают формулу *«Прости»*, чтобы избежать недоброго внимания взрослых.

4. У **агрессивного** ребенка необходимо стимулировать возникновение гуманных чувств по отношению к обиженному им ребенку (*«Саша, неужели тебе не жалко других детей?»*, *«Если ты других жалеть не будешь, то и тебя никто не пожалеет»*).

5. Ребенка, совершившего **агрессивный поступок**, необходимо подводить к осознанию и пониманию им причин своего поведения, а также его ближайших и отдаленных последствий (*«Ты стукнул Веру потому, что., а еще почему. ?»*).

6. Покажите ребенку конечную неэффективность **агрессивного поведения**

**Основные приемы взаимодействия с детьми** в случаях проявления **вербальной** **агрессии** (выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных ответов *(угроза, проклятия, ругань))*.

1. Некоторые дети ругаются совершенно невинно. Они не знают значения слов и не намерены кого-то шокировать. В подобном случае наиболее эффективным будет просто сказать, что это грубое или неприятное слово и лучше его не использовать.

2. Не понимая значения слова, дети часто знают, что оно запрещено. Ребенок использует его для эффекта, чтобы огорчить взрослых или досадить кому-то. Игнорировать брань ребенка и уделять ему внимание в другое время — один из эффективных методов, который может помочь. Ребенок разочаруется в ругательстве, если не будет **видеть желаемого эффекта**.

3. Бывает необходимо сделать выговор ребенку, особенно если он знает, какие слова бранные, а какие нет. В этом случае резкое, неодобрительное *«Довольно!»* действует лучше длительной неодобрительной тирады. Также лучше воздержаться от привлечения внимания других взрослых к сквернословия.

4. Дети, как и взрослые, нуждаются в выражении эмоций. Поэтому полезно давать им альтернативу брани — слова, которые можно произнести с чувством, когда ребенок ушибется или расстроится, слова для ответа на дразнилки и слова для усиления выразительности.

5. Если обидные слова ребенка адресуются взрослым, надо как можно меньше обращать на них внимание. Целесообразно игнорировать ребенка, привыкшего оскорблять людей. Если и другие дети тоже научатся не обращать на него внимания, когда он грубит, ребенок поймет, что продолжать не стоит.

6. В группе необходимо устанавливать социальные правила поведения в доступной для ребенка форме. Например, *«мы никого не бьем, и нас никто не бьет»*. Для детей в возрасте четырех лет и старше требования могут быть более подробными.

Правила принципиально отличаются от запретов тем, что включают в себя еще и разрешение. Например, запрет – «драться нельзя», а правило – «драться нельзя, можно дружить». Причем обратите внимание: дружить не надо, а можно. В правилах, применяемых в группе, делайте акцент на разрешительной части, а не на запретительной. Запрещать мы все умеем, уже с самого раннего детства мы слышим «нельзя, нельзя, нельзя». Но ребенок сам не способен найти способ, как же можно. Например, если драться нельзя, то иного способа отнять свою игрушку у другого ребенка малыш не найдет, и ему останется только огорчаться тому, как несовершенен этот мир, или затаить злобу на всех окружающих. Поэтому надо рассказать ребенку о разрешенном способе поведения. «Драться нельзя, можно дружить. Друзья могут поменяться игрушками, или дать поиграть на время, или подарить в конце концов». Акцент на второй части, на разрешительной, позволяет создать у ребенка позитивную картину мира, где ясно, кто что может делать. И в этой картине мира ему проще ориентироваться и самостоятельно принимать решения. Чем больше взрослый говорит ребёнку об этой картине мира, обращая внимание на разные ситуации вокруг: вот дети договорились, вот собачки помирились, вот взрослые нашли решение, тем быстрее ребенок научится сам находить такие способы. Если взрослый постоянно говорит только о том, что нельзя (а ситуаций, в которых что-то нельзя, много, и они часто меняются), то ему придется постоянно контролировать ребенка. Он не сможет запомнить все запрещенные ситуации, и маме придется помнить их за него и постоянно напоминать об этом запретами и наказаниями. Поэтому для каждого «нельзя» нужно найти подходящее «можно», и делать акцент именно на нем.

**Зачем ребенку нужны правила?** Может быть, обойтись без них? Увы, не получится: в своем взрослении ребенку необходимо на что-то ориентироваться. Его картина мира должна опираться на прочное основание – мнение родителей, воспитателей, которые являются для ребенка надежными защитниками и наставниками. Ребенок нуждается в постоянстве, стабильности мира. Все это ему дают твердые правила. Жить в неопределенности и неизвестности, без правил, очень страшно и некомфортно.

\* В возрасте от года до трех лет: ребенок уже может чувствовать недовольство и выражать его маме в виде ударов руками или ногами, в форме швыряния игрушек или сердитого плача. Именно драки с мамой и будут социально неприемлемыми – будет правило «Маму бить нельзя»

\* В возрасте от трех до семи лет: ребенок выходит в общество и начинает сталкиваться с другими детьми и с чужими игрушками или с предметами общего пользования, такими как качели или горка. Первый порыв – отобрать и захватить. Именно такой способ социально неприемлем – появляются правила:

• Драться нельзя, можно дружить.

• Игрушки отбирать нельзя, можно поменять чужую игрушку на свою.

• Кататься на горке (качаться на качелях) в одиночку нельзя, можно кататься по очереди.

• Толкаться нельзя, можно сказать словами: «Отойди».

• Давать сдачи нельзя, можно просить о помощи взрослого

• Доказывать свою правоту кулаками нельзя, можно искать словесные аргументы.

И так далее.

Обращать внимание необходимо как на часть правила с отрицанием, так и на часть правила с положительной альтернативой поведения. Например, дерутся двое других детей (негативный момент) или дети радостно играют друг с другом (позитивный момент). Если вы будете обращать внимание на оба момента – и на позитивный, и на негативный, количество ситуаций-примеров увеличится вдвое. Примеры могут быть не только из мира людей, но из мира животных: видишь, собачки обнюхивают друг друга – они хотят подружиться. А вот собачки лают друг на друга, ссорятся, и хозяева их за это ругают. Итак, при таком подходе ребенок запоминает обе части правила. И одна обязательно содержит разрешенный, приемлемый способ поведения. Поскольку наша психика устроена так, что мы позитив запоминаем лучше, взрослому стоит больше внимания уделять разрешающей части правила. В результате у ребенка сильнее закрепится часть про дружбу, а не про драки. Для него это станет естественным поведением.

**Профилактика агрессивного поведения**

Профилактика очень важна, она связана с разрешающей частью правила. Итак, ребенок усвоил, что дружить – хорошо. Но только в теории. Как помочь ему убедиться в этом практически, ведь он не умеет дружить, строить отношения, и это может быть одной из причин агрессивности ребенка: хочет общаться, но не получается, вот и раздражение? Выход один: учить ребенка тому поведению, которое взрослые декларировали в разрешающей части правила.

1. Обсуждайте и проигрывайте ситуации, в которых проявляется дружба.

\* Книги. Самым маленьким детям двух-трехлетнего возраста читайте и рассказывайте сказки, предлагая такие варианты положительного выхода из ситуации, которые вы считаете правильными. После трех лет можно уже предлагать ребенку высказать свое мнение о ситуации в книге.

После пяти лет можно предложить подумать, какой способ поведения в сказке уместен, сопоставить его с ранее усвоенными правилами (с разрешающей и запрещающей частями правила), сделать вывод. Задавайте ребёнку вопросы: «Как ты поступишь? / Как бы ты поступил?». Для такого обсуждения подойдут и «Денискины рассказы», и все истории про Незнайку, Карлсона, Дядю Федора, Чебурашку или Мумми-троллей. Можно взять любую книгу, которая нравится ребенку, и обсуждать, почему герой поступил именно так и как можно было бы поступить по-другому. Однако и здесь надо быть чутким и внимательным, исключить критичность и оценочность. Если ответом ребенка будет, например, такой: «Дать ему в глаз, чтоб больше не лез!» – задайте вопросы: «И что будет дальше?», «Есть ли другой выход из ситуации?», «А теперь представь, что в глаз хотят дать тебе. Это правильное решение? А как бы ты посоветовал поступить?»

• Еще отличной иллюстрацией могут служить истории, участником которых был значимый взрослый (например, как в детстве у папы кто-то отобрал велосипед или как маму сосед по парте все время дергал за косички и т. д. – только обязательно возраст детей, описываемый в примерах, должен соответствовать возрасту вашего ребенка). Такие истории ребенок воспринимает более эмоционально, ведь они не про кого-то чужого, а про его собственных маму или папу. И запоминает он такие истории гораздо лучше – ведь то, что нас трогает эмоционально, мы можем помнить потом всю жизнь. Какие ситуации вообще имеет смысл обсуждать с ребенком? • Ситуации беспроблемного дружеского общения. То есть чем в принципе занимаются друзья, каким правилам подчиняется дружба (делиться новостями, игрушками, наблюдениями, огорчениями; смотреть другу в глаза; поддерживать, если что-то не получается; сочувствовать, когда другу плохо; вместе смеяться; уступать в игре; и др.), какие слова друзья друг другу говорят, почему предпочитают общение друг с другом общению с другими детьми и т. д. • Ситуации, когда друзья ссорятся, не могут что-либо поделить – другими словами, когда в отношениях друзей возникает проблемный момент. Зачастую дети попросту не знают, как это – дружить.

\* Проигрывайте с игрушками различные жизненные ситуации и сказки.

Можно разыграть историю с куклой, у которой «сложный» характер и попросить ребёнка перевоспитать куклу, научиться кукле справляться со злостью.

Вы игре можно научить ребенка играть с другими детьми, делая акцент на том, что вместе интереснее.

В дошкольный период, ведущая деятельность игровая. Содержательная сторона этой работы включает ознакомление с игровыми сюжетами, ролевыми предписания и эталонами. Обогащение игрового общения дает наиболее коррекционный эффект при дидактическом моделировании сказочных или бытовых игр. Ребенок получает возможность поставить себя на место других, научится распознавать его чувства и переживания, сможет оценить свое поведение со стороны, научится тому, как себя вести в сложных жизненных ситуациях. Общее обсуждение проблемы будет способствовать сплочению детского коллектива и установлению благоприятного психологического климата в группе.

\* Игры. Есть игры, в которые просто невозможно играть одному: это и прятки, и догонялки, и перекидывание мяча. Надо постоянно пополнять арсенал ребёнка именно такими – веселыми, активными и подвижными играми.

2. Помогайте установить дружеские контакты. Такие контакты и их налаживание также являются профилактикой агрессивного поведения Обязательно обсудите с ребенком позитивные моменты общения с другом.

3. Помогите ребенку выбрать друга. Хотя выбор друга – это дело личное и хотя дружеские отношения нередко складываются спонтанно, ребенку, испытывающему трудности в установлении дружеских контактов, нужна чуткая помощь взрослых в поиске друга.

Выбрать друга непросто, ведь важно не только то, кого хотел бы видеть своим другом ребенок, но и то, хотел бы кандидат в друзья дружить с этим ребёнком.

**Стратегия поведения взрослых с конфликтными детьми :**

* сдерживайте стремление ребёнка провоцировать ссоры с другими. Надо обращать внимание на недружелюбные взгляды друг на друга или бормотание себе под нос, так вы можете предсказать начинающийся конфликт.
* Если между детьми назревает ссора или заметно, что ребенок злится, нужно переключить его внимание. Важно учитывать, что тело к этому времени напряжено и готово к активным действиям. Поэтому лучше быстро затеять подвижную игру: бег наперегонки, прятки и т. д.
* В момент вспышки ярости правильно будет крепко обнять ребенка сзади, чтобы он не мог ударить, и тихонько сказать, что ты можешь злиться, но бить другого нельзя. Когда малыш успокоится, нужно обсудить с ребёнком причины возникновения конфликта, определить неправильные действия ребёнка, которые привели к конфликту и вместе найти мирный способ решения проблемы. Право на переживание агрессии вовсе не означает, что ребенок вправе бить кого-то или ругаться плохими словами. Следует различать чувства и действия, вызванные этими чувствами. И если чувства мы признаем и позволяем проявить их, то среди действий бывают приемлемые и неприемлемые. Соответственно ребенку можно говорить о том, что «злость – это нормально, ты можешь сердиться». А дальше отдельно от злости мы рассматриваем его действия. «Ты ударил сестру, и это в нашей семье не принято. Можно говорить ей о своих претензиях и пытаться договариваться. Или привлекать старших, как помощников в переговорах».
* Объяснять ребенку, что он был не прав, нужно через «Я-сообщения». Неправильно говорить, что он плохой, драчливый, с ним не будут дружить. Лучше сказать: «Я расстроена, что произошла драка». «Я хочу, чтобы ты показал другим, какой ты добрый и воспитанный». «Мне приятно смотреть, когда ты весело и мирно играешь, а когда дерешься, мне грустно».

-не всегда следует вмешиваться в ссоры детей, т. к. дети порой сами находят общий язык. Если же во время ссор один из детей всегда побеждает, а другой выступает «жертвой», следует прерывать игру, чтобы предотвратить формирование робости у побеждённого.

- обсуждая проявления агрессивности, важно говорить о действиях, но не о личностных качествах («ты поступил жестоко», а не «ты жестокий»).

**Когда надо ребёнка успокоить после ссоры, истерики, очень важно учитывать его темперамент**.

Для каждого темперамента существует свой наиболее подходящий способ успокоения:

• холерику больше подойдет крепкое объятие. Крепкое, как защитные стены, внутри которых он не нанесет повреждений ни себе, ни окружающим. Ни в коем случае нельзя его стыдить, кричать на него и пытаться заставить успокоиться – это только подольет масла в огонь, и добиться успокоения станет гораздо труднее. Нервная система холерика легковозбудимая, поэтому родителям в момент истерики ребенка стоит набраться максимум терпения, чтобы не спровоцировать новый виток агрессии;

• сангвиника скорее успокоит простое переключение внимания. Лучше всего на какую-то новую игру или его любимое занятие. Не стоит думать, что сангвиник легко справится с истерикой сам, он все-таки ребенок, и родительская поддержка ему нужна;

• флегматику проще справиться с истерикой самостоятельно. Это не значит, что родитель может уйти в другую комнату и заняться своими делами, ведь это будет выглядеть для ребенка как игнорирование. А ему необходимо присутствие родителя рядом, поблизости. Но без включенного участия в успокоении. Нервная система флегматика инертная, ее очень сложно переключить на что-то другое, поэтому лучше всего дать возможность ребенку прийти в себя самому;

• меланхолику обязательно понадобится ваше аккуратное участие. Никаких резких движений или громких слов – это может добавить к истерике еще тревогу или страх, и тогда выйти из такого состояния будет очень сложно. Легкие поглаживания, тихий успокаивающий голос, спокойное дыхание родителя – вот то, что поможет меланхолику, ведь у него слабая нервная система, легко реагирующая на раздражители.

И конечно, не стоит забывать про простые и хорошо известные способы прийти в себя: восстановить дыхание, высморкаться, погладить по голове, умыться холодной водой, попить и т. д. Их лучше применять тогда, когда ребенок уже начинает понемногу успокаиваться. Такое завершение необходимо ребенку с любым темпераментом. Педагог выбирает тот способ, который наиболее подходит конкретному ребенку. А разбор ситуации надо предпринимать уже после того, как ребенок успокоился. Чем младше ребенок, тем быстрее после ситуации надо разбирать, что произошло. Иначе спустя время он не сможет соотнести доводы родителей и свое поведение.

И напоследок хочу поделиться с вами перечнем игр, которые позволяют выпускать пар.

**Комплекс игровых упражнений:**

**1. Игровое упражнение**«**Два барана»**

*Цель:*  снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

Воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: «Рано – рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача -  противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки « Бе – е – е». Необходимо соблюдать « технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

**2**. **Игровое упражнение  «Попроси игрушку**» **- вербальный вариант.**

*Цель*: обучить детей эффективным способам общения.

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берет в руки какой – либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: « Ты держишь в руках игрушку, которая очень  нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать».  Инструкция участнику 2: « Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали». Затем участники  1 и 2 меняются ролями.

**3. Игровое упражнение**«**Попроси игрушку» - невербальный вариант.**

*Цель*: обучение детей эффективным способам общения.

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции т. д.). После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: «Когда было легче попросить игрушку?», « Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?». Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни), она будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.

**4. Игровое упражнение «Дракон**»

*Цель:* помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник – « голова», последний – « хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронутся до него. « Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

**5. Игровое упражнение «Глаза в глаза**»

*Цель:* развить в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

«Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: « я грущу», « мне весело, давай играть»,» я рассержен», « не хочу ни с кем разговаривать» и т. д. После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

**6. Игровое упражнение «Ругаемся овощами»**

*Цель:* снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

 Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а овощами: «Ты – огурец", "А ты – редиска", "Ты – морковка", "А ты – тыква" и т.д.    Примечание воспитателю: Прежде, чем поругать ребёнка плохим словом, вспомните это упражнение.

**7. Игровое упражнение «Толкалки»**

*Цель:* научить детей контролировать свои движения.

Скажите следующее: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстоянии вытянутой руки  друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего 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: толкатся ,скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

**8. Драка воздушными шариками или подушками** (для драчунов подойдут игры, где необходимо делать движения, которые совпадают с реальными ударами).

**9. Обзывалки** (игра на профилактику вербальной агрессии): надо обзывать друг друга шуточными безобидными словами, например: «А ты – лист! А ты – чашка! А ты – шнурки! – картошка! – укроп! …» Можно совместить с предыдущей игрой и очередная «обзывалка» сопровождается атакой воздушными шарами. В конце, когда на смену злости придет смех, нужно закончить перепалку приятным словом: «А ты солнышко (котенок, сахарок)».

**10. Выбивание ковра** специальной выбивалкой или теннисной ракеткой с ритуальным изгнанием оттуда микробов, сопровождающееся криком воинов.

**11. Разрывание на мелкие кусочки бумаги на скорость** – кто быстрее, а затем бросание этими кусочками друг в друга.

 Кроме того, взрослый  должен  соблюдать следующие требования:

-   играть вместе с детьми;

-  подбирать наглядный материал для рассматривания  и бесед.

        - оставаться во всех случаях  спокойным, уравновешенным, невозмутимым;

-   интересоваться чувствами ребенка;

-  быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка;

-  демонстрировать модель неагрессивного поведения.

Наша **основная** задача — научить ребенка контролировать свою **агрессию** и использовать ее в мирных целях.

Упражнение *«От любви растает лед»*.

Мы с вами многое узнали об агрессии и формах работы с ней и у нас осталось ещё незавершённое дело. Нам надо расколдовать Кая. Надо сложить из *«льдинок»* что-то доброе, что напоминает **о жизни, семье, любви и дружбе**.

Перед вами разбросаны льдинки – куски фольги. Нужно разделиться на команды по 4-6 человек и сложить из *«льдинок»* что-то доброе, что напоминает **о жизни, семье, любви и дружбе**.

Участники берут куски фольги, сколько хотят, и любого размера. Нужно придать фольге образ, который ассоциируется у них с перечисленными качествами: например, сердце, птица, человек, цветок и т. д. Размер фигурок может быть разным.

Затем нужно **объяснить, что это за фигурка**, как они ее сделали – рвали, мяли, складывали фольгу, и **почему сделали именно так**.

Наше **сказочное** путешествие подошло к своему завершению. Мы с вами проделали большой путь. Пора возвращаться обратно.

Выход из **сказки**.

Участники встают в два круга. Внешний двигается вправо, **внутренний – влево**. Все повторяют слова за педагогом-психологом.

Еле, еле, еле, еле

Снег кружится каруселью,

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите,

Все обратно возвратитесь.

Чем больше радости у ребёнка в детстве, тем больше он её подарит людям, став взрослым. Наша задача как **педагогов научить детей** принимать и переживать любые **эмоции, контролировать свою агрессию и использовать её в мирных целях**. Не запрещайте детям проживать эмоции. Лучше помогите им справиться с их страхами, горем, гневом, поддержите экологичную разрядку чувств.