**Преодоление агрессивности дошкольников.**

Дошкольный возраст очень важен в профилактике и коррекции агрессивного поведения, т.к. неотработанная детская агрессия перерастает в агрессивные привычки, черты характера, которые труднее поддаются коррекции.

Полностью искоренить агрессивность нельзя, ведь в процессе социализации ребенка агрессивное поведение выполняет ряд важных **функций**: оно освобождает от страха, помогает отстаивать свои интересы, защищает от внешней угрозы.

Поэтому воспитательные мероприятия должны быть направлены не на запрет проявления эмоций, а на **безопасный их выплеск**, на ограничение и контроль их разрушительных, асоциальных форм.

Для выяснения причин, направленности и уровня детской агрессивности педагоги-психологи могут провести **диагностику**, используя различные методы.

* **Анкеты** Н-р: Анкета для воспитателей д/с и родителей «Критерии агрессивности у ребенка» (Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко).
* **Методика «Незаконченные предложения»** поможет определить степень, причины тревожности и агрессивности у детей 3,5 -7 лет.
* **Рисуночные тесты.** По особенностям рисунка определяется состояние эмоциональной сферы ребенка, наличие агрессии, ее направленности и интенсивности. Н-р: «Кактус», «Несуществующее животное».
* **Методики рисуночной фрустрации**

- Тест С. Розенцвейга. Детский вариант стимульного материала теста разработан и апробирован В.В. Добровым, содержит 15 картинок.

- «Фрустрационный тест С. Розенцвейга» детский вариант методики, адаптированный Л. А. Ясюковой выявляет причины неадекватного поведения детей по отношению к сверстникам и взрослым (конфликтность, агрессивность, изоляция).

- Hand-тест (тест «Рука»). Детский вариант Вагнера предназначен для детей 4 -11 л. для выявления тревожности или ожидаемой агрессии извне.

Самый распространенный и информативный метод – **наблюдение,** которое нужно вести вместе с родителями в разных условиях.

Родители агрессивного ребенка в общении с педагогами часто держат обвинительную позицию. Предупреждая обвинения, можно, н-р, спросить у родителя: *«Может Саша ведет себя агрессивно только в д/саду? Может только Коля его так раздражает? Может только на мои замечания так реагирует? Давайте* ***вместе понаблюдаем*** *несколько дней».*

Предлагая сотрудничество, педагог снижает родительскую агрессивность и располагает к доверительному общению. Тогда родитель быстрее заметит свои ошибки воспитания и будет готов к дальнейшему сотрудничеству.

**Как вести себя с агрессивным ребёнком**

***Правило 1.*** **Контролируйте собственные негативные эмоции.**

При общении с агрессивно настроенным ребёнком аналогичные эмоции могут возникнуть и у взрослого. Но взрослый должен уметь сдерживаться. Контролируйте себя, демонстрируя положительный пример в обращении со встречной агрессией, и сохраняйте партнёрские отношения, необходимые для дальнейшего сотрудничества.

Зачастую агрессивное поведение детей связано с желанием вызвать гнев взрослого, тем самым проверить, убедиться в его слабости. Если взрослые попадаются на эту «удочку» – они теряют свой авторитет в глазах детей. Взрослый должен проявить усилия, чтобы снизить напряжение и агрессию.

Можно признаться ребенку: *«Я очень сержусь, у меня все сжимается внутри от злости, но я стараюсь говорить с тобой спокойно, не хочу тебя обидеть…».*

***Правило2****.* **Игнорируйте незначительную агрессию.**

Когда агрессия детей не опасна и объяснима, взрослому целесообразно реагировать на поведение ребёнка следующим образом:

* просто «не замечайте» реакцию ребёнка;
* выражайте понимание чувств ребенка: *«Я понимаю, что тебе обидно»;*
* переключайте внимание ребёнка на что-то, например, на игру;
* позитивно обозначьте его поведение: *«Ты злишься потому, что устал».*

Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и неопасная агрессивная реакция часто не требует вмешательства со стороны. Дети нередко используют агрессию просто для привлечения к ним внимания.

***Правило 3.*** **Акцентируйте внимание на поступках (поведении), а не на личности ребёнка.**

В момент агрессии опишите поведение ребёнка Н-р:

* *«Ты ведёшь себя агрессивно», «Ты злишься»* (констатация факта);
* *«Ты хочешь меня обидеть?», «Ты показываешь мне силу?»* (раскрытие мотивов агрессора);
* *«Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я напрягаюсь, когда кто-то громко кричит»* (раскрытие собственных чувств по отношению к нежелательному поведению);
* *«Ты нарушаешь правила поведения»* (апелляция к правилам)*.*

Проговаривая одно из высказываний, взрослому нужно проявлять **спокойствие, доброжелательность и твёрдость**.

Ни в коем случае **не вспоминать** аналогичное поведение в прошлом.

После того как ребёнок успокоится, нужно обсудить с ним его поведение подробно и объяснить, почему его поступок неприемлем.

Делайте акцент на том, что **агрессия вредит не только окружающим, но и здоровью самого ребенка** («*Послушай как бьется сердечко, посмотри как покраснели щечки, заболела голова…»*…).Подумайте вместе (без свидетелей) какое поведение в данном случае было бы более приемлемо.

***Правило 4.*** **Сохраняйте положительную репутацию ребёнка.**

Ребёнку, как и некоторым взрослым, оченьтрудно признать свою неправоту. Публичное обсуждение может его больно ранить и, как правило, приведёт только к усилению агрессивного поведения в дальнейшем. Чтобы сохранить ребёнку положительную репутацию, используйте следующие варианты поведения с ним:

* публично минимизируйте вину ребёнка *(«Ты, возможно, неважно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть»);*
* позвольте ребенку выполнить ваше требование частично, по-своему;
* предложите ребёнку договор с взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении, можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

Не считайте такого ребенка «испорченным». Если так думать, может возникнуть чувство отчуждения, непринятия ребенка. Это обязательно почувствует и он, а ощущение одиночества может привести к тому, что ребенок станет еще более трудным.

***Правило 5.*** **Демонстрируйте неагрессивное поведение.**

В результате конфликта обе стороны теряют контроль. Педагог должен помнить, что чем меньше возраст ребёнка, тем более доброжелательным должно быть поведение взрослых в ответ на детскую агрессию.

Поведение взрослого должно быть **противоположно** плохому поведению ребёнка. Поэтому здесь возможно использование следующих приёмов:

* выдерживайте паузу (выслушивайте молча);
* тайм-аут (предоставьте ребёнку возможность успокоиться в одиночестве), не стоять в углу, а отдохнуть в уголке уединения, порисовать, посмотреть книжку, «поиграть в домике», умыться, полежать на кроватке в тишине (предложите разные способы успокоения, пусть ребенок выберет то, что захочет);
* внушайте спокойствие жестами, мимикой;
* пресекайте любые агрессивные действия, создавая физическое препятствие (можно отвести руку, удержать за плечи, ограничить действия объятием). Останавливать агрессию нужно спокойно, с невозмутимым лицом, при минимуме слов – **«стоп, нет!»**

Дети довольно быстро перенимают неагрессивную модель поведения.

К распространенным **методам коррекции** относятся:

* [**Игровые упражнения**](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/child-mental-sphere/play-therapy)**,** **игра** – самый лучший способ снятия эмоционального напряжения, тревоги, страха. На смену агрессии в игре приходит уверенность в себе, развивается позитивная самооценка, укрепляется эмоциональная сфера ребёнка.

Н-р: **игры на выражение гнева**. Ребенку предлагается выплеснуть гнев, раздражение, злость без вреда для окружающих. Можно покричать в стакан, в мешочек с завязками, выдуть в воздушный шар, замотать в клубок, нарисовать и запереть в сундучке и т.д. Главное отделить от ребенка нежелательные эмоции.

* **Тренинги коммуникации.** Групповая работа позволяет ребенку выработать навыки общения, способы выражения своих эмоций, понимания эмоций другого, отстаивания своей позиции без ущерба для других, умения достойно выигрывать и проигрывать в коллективных играх, соревнованиях.

В тренинг можно включать: психогимнастику, коммуникативные, ролевые, музыкальные игры с соблюдением правил Дружбы.

* [**Релаксационные упражнения**](https://www.krasotaimedicina.ru/treatment/psychological-training/relaxation-techniques)**.** Направлены на развитие саморегуляции, уменьшение тревожности, эмоциональной напряженности – факторов, увеличивающих риск вспышек агрессии. Дети обучаются антистрессовому глубокому дыханию, мышечному расслаблению, переключению внимания.

Н-р: «Насос и шар», «Снеговик», «Апельсин», «Облако и скала», «Холодно-жарко», «Волшебный сон» и др.

После каждого упражнения, игры необходимо устанавливать обратную связь: учить детей **проговаривать свои чувства**, делать выводы, вести диалог.

Работая с агрессивным ребенком, педагогу важно наладить **контакт с семьей.**

Хорошо, если на родительских собраниях педагог будет применять те же методы коррекции агрессивности, что и с детьми: объединяющие коммуникативные игры, упражнения на выплеск гнева, на выражение своего «Я». Тогда родители станут более спокойными и дружелюбными.

Предупреждая конфликт с родителями, педагог должен грамотно ответить на возражения.

* Выслушать внимательно: *«Я Вас внимательно слушаю»*
* Уточнить, что именно возмутило. При этом говорить о поступках, а не о личностях.
* Избегать слов «Всегда», «Никогда». Стоит не обобщать, а говорить о конкретной ситуации.
* Выразить понимание: *«Я Вас услышала! Понимаю, каждый любящий родитель старается защитить своего ребенка»*
* Условно согласиться и сказать ДА: *«ДА, это произошло», «ДА, наши дети маленькие и еще не умеют дружить» и т.д.*
* Аргументировать свое мнение и/или предложить решение: *«Давайте сделаем так», «Я могу предложить…»*
* Объяснить последствия: *«Это повлечет за собой …», «В таком случае произойдет…»*
* Использовать объединяющее местоимение «МЫ». Так на подсознательном уровне появляется общая цель, это объединяет. Н-р: *«Мы с вами можем сделать…», «Мы сейчас разволновались, нужно успокоиться»*

ВАЖНО помнить! Устанавливая доброжелательный контакт с родителями, мы помогаем ребенку. От агрессивности больше всего страдает сам ребенок: он ссорится, теряет друзей, живет в постоянном раздражении, и чаще всего в страхе. Все это делает ребенка несчастным!

Взрослым кажется, что, наказав, запретив ребенку злиться, можно предотвратить его агрессивное поведение. Однако злость от запретов не исчезает, она накапливается внутри и рано или поздно находит выход: либо выплескивается на окружающих, либо подтачивает своего владельца изнутри.

Профилактика и коррекция агрессивного поведения дошкольников является фундаментом для развития здоровой личности и гармоничных отношений в социуме.