**Коррекция детской агрессии**

**(пошаговое руководство)**

**подготовила педагог-психолог МБДОУ № 29 «Улыбка» Капралова С.С.**

**Что такое «*агрессия»***

***Агрессия – нормальная и необходимая реакция ребёнка.***

***Она нужна ребёнку, чтобы успешно конкурировать с другими детьми, добиваться целей.***

Агрессия переходит в насилие, если ребёнок не умеет безопасно для окружающих её выражать. *Задача взрослых – учить детей приемлемым способам выражать агрессию.*

**Шаг 1 «Остановить вспышку агрессии»**

Помните, что в момент вспышки неконтролируемой агрессии что-то объяснять и доказывать ребёнку бесполезно – он вас не услышит. Трясти, дёргать или запугивать вызовом полиции ребёнка тоже не надо – в результате вы получите только усиление агрессивных проявлений.

В данный момент необходимо прервать агрессивное поведение ребёнка и привлечь внимание детей:

* Сделайте неожиданное действие. Например, свистните в свисток.
* Или, подойдя к ребёнку близко и наклонившись к его уху, *шёпотом* произнесите какое-либо неожиданное слово, например «кошка».
* Можно твёрдо произнести: «Стоп, стоп, стоп».
* Или громко спросить, кто хочет пить.

Все эти действия направлены на остановку агрессивных действий и привлечение внимания детей.

**Шаг 2 «Переключить внимание»**

Посмотрите ребёнку в глаза и *спокойным тоном* спросите: «Это большая проблема, средняя или маленькая?». Этот приём помогает переключиться с бурных эмоций и начать обсуждать ситуацию.

Используйте терапевтические возможности игры, чтобы отвлечь группу детей: предложите вместе поиграть – построить и разрушить сооружения из песка или снега, посоревноваться в догонялки или «выше ножки».

Все дальнейшие шаги направлены на коррекцию агрессивного поведения.

**Шаг 3 «Определить причину»**

Агрессия *всегда имеет причину*. Обратите внимание, в каких ситуациях ребёнок ведёт себя агрессивно. Зачастую агрессивные действия появляются в случае невозможности удовлетворить какую-либо потребность. Постарайтесь понять, какую именно потребность пытается удовлетворить разбушевавшийся ребёнок: *в безопасности, внимании, признании или новизне*.

***Какую потребность ребенок удовлетворяет с помощью агрессии***

**Шаг 4 «Свести агрессию к минимуму»**

Чтобы свести к минимуму агрессивные проявления в группе:

* Создавайте условия, которые позволят детям удовлетворить их потребности неагрессивными методами.
* Стимулируйте конструктивную деятельность и самостоятельность детей.
* Поощряйте здоровое поведение детей, реагируйте на агрессию последовательно и однозначно.

*В качестве шпаргалки предлагается применять «Правила горячей плиты» Дугласа Мак-Грегори:*

* *Если вы дотронетесь до горячей плиты, вы тут же обожжетесь. Так и реакция на нежелательное поведение ребёнка должна быть немедленной.*
* *Горячая плита сильно обжигает с первого раза. Так и ваша реакция должна быть явной и сильной при первом же нарушении поведения.*
* *Горячая плита наказывает только руку, которая к ней прикоснулась. Так и вы реагируйте только на то, что ребёнок сейчас сделал неправильно. Не припоминайте прошлые ошибки и не переходите на оценку личности ребёнка.*
* *Горячая плита действует на всех. Так и вы реагируйте на нежелательное поведение любого ребёнка. Будьте объективны.*
* *У вас должно быть средство облегчить боль от ожога о горячую плиту. Указывайте ребёнку, как ему исправить ситуацию, озвучьте, каких конкретных действий вы ждёте от него.*
* Создавайте среду, в которой дети смогут свободно играть, самовыражаться, уединяться при необходимости, выбирать из нескольких вариантов.

Ваши дальнейшие действия будут основываться на том, является ли агрессивное поведение ребёнка регулярным или это единичные вспышки агрессии.

**Единичные вспышки агрессии**

**Шаг 5 «Обучение детей конструктивным способам избавления от агрессии»**

*Лист гнева.* Возьмите лист А4 и изобразите на нем любое агрессивное злобное существо, подпишите «лист гнева». Закрепите лист скотчем на стене. Объясните детям, что каждый может при вспышке злости сорвать, скомкать, бросить лист.

*Разрушение.* Предоставьте детям возможность в случае приступа гнева, злости:

• комкать, рвать бумагу, картон, старые обои, коробку;

• лопать пузырьки на упаковочном полиэтилене;

• бить детскую боксерскую грушу, подушку;

• пинать мяч или банку из-под газировки;

• громко кричать в пластиковый стаканчик или трубку, свернутую из бумаги;

• втирать пластилин или массу для лепки в картонку;

• разрушать постройку из кинетического песка;

• создать песочную картину своего мира и разрушить ее;

• топать ногами;

• перестреливаться из водного пистолета.

*Управление интенсивностью.* Предложите ребёнку произнести свое чувство или пожелание с нарастающей громкостью – от тихого шепота до громкого крика и наоборот. В группе можно выбрать слово, которое будут произносить все дети (классический вариант – «жаба»). Предложите детям произносить слово по кругу: первый игрок произносит еле слышно, второй чуть громче, и т. д. до крика, потом, наоборот – от крика до шепота.

**Регулярное агрессивное поведение**

**Шаг 5 «Обсуждение»**

Когда вспышки агрессии у ребёнка происходят часто, важно понять, происходит ли это:

* по вине родителей,
* вследствие заболеваний,
* из-за социальных факторов
* или возрастных кризисов.

Обычно, чтобы устранить агрессивность у ребёнка, родителям нужно изменить методы воспитания. Важно дать понять ребёнку, что его любят. Для начала, порекомендуйте родителям ограничить просмотр телевизора и игры в гаджетах, поговорить с ребёнком о его агрессии.

Совместно с педагогом-психологом определите причину, по которой вспышки агрессии происходят часто. Ребёнок ведет себя агрессивно, когда его переполняют негативные эмоции и гнев, которые связаны с определенной ситуацией.

Детская агрессия может происходить *по вине родителей*, когда в семье принята жестокость, отчуждение и равнодушие со стороны взрослых, физические наказания.

Она может быть *издержками воспитания*, когда родители стараются не замечать агрессивных выпадов ребенка.

Также, агрессия может быть связана, с *соматическими и хромосомными заболеваниями*, которые приводят к нарушению работы головного мозга, гиперактивности, повышенной нервной возбудимости, дефициту внимания. В этом случае вины родителей нет, действия ребенка неконтролируемы и сопровождаются повышенной нервной возбудимостью, истериками, чрезмерной плаксивостью, подавленным состоянием. В этом случае ребенка необходимо показать *специалисту*.

Другие факторы, которые способствуют детской агрессии, – *возрастные кризисы* трех и семи лет и *социальные факторы*, например, просмотр фильмов с жестоким сюжетом и агрессия сверстников.