**Детская агрессия. Что делать и как быть?**

«Мой ребенок такой злой, дерется постоянно, не знаю, что делать!» - говорит мама своей подруге и грустно вздыхает. Почему так происходит и что с этим делать?

 Детская агрессивность - признак внутреннего эмоционального неблагополучия, комплекс негативных переживаний, один из неадекватных способов психологической защиты.

Обычно такие дети стараются сделать все, чтобы причинить кому-то боль. Их поведение часто носит провокационный характер. Такие дети специально делает все, чтобы вывести окружающих на ответное проявление агрессии. Принцип «плохо мне- плохо всем» Они не успокоятся до тех пор, пока взрослые не "взорвутся", а дети не вступят в драку. Ребенок будет делать что угодно – медленно одеваться, не убирать игрушки, снимать демонстративно обувь, все это будет продолжаться до окрика мамы. После этого он заплачет и, только получив утешение, успокоится. Но это для данного ребёнка единственный механизм "выхода" психоэмоционального напряжения, скопившейся внутренней тревожности.

В жизни каждого происходят такие моменты, которые могут ожесточить его и довести до эмоционального агрессивного проявления своего раздражения. Дети чётко улавливают настроения окружающих. Поэтому родителям не стоит при ребёнке допускать обсуждение неприятностей, смотреть передачи про катастрофы и фильмы, про убийство и безысходность, оценивать отрицательно поступки других, укорять и угрожать расправой обидчикам. Подобные проявления своего недовольства и обиды являются не лучшим примером для подражания и бумерангом могут вернуться в семью в "исполнении" ребёнка.

Детки – это маленькие губки, которые впитывают абсолютно все в своем окружении, поэтому не удивляйтесь, что ребенок повторяет все, что он слышит дома, особенно, ругательные выражения. А также он проецирует поведение, которое видит у других. Если вы стали замечать, что ваш ребёнок наэлектризован злостью, обзывается, дерётся, обижает и жестоко относится к животным, то первое, что вы должны сделать, это **задать себе вопросы:**
• Когда это началось?
• Как ребёнок проявляет агрессию?
• В какие моменты ребёнок проявляет агрессию?
• Что явилось причиной агрессивности?
• Что изменилось в поведении ребёнка с того времени?
• Что на самом деле хочет ребёнок?
• Чем вы реально можете ему помочь?

Причины агрессивности почти всегда внешние: семейное неблагополучие, лишение чего-то желаемого, разница между желаемым и возможным. Поэтому работу с агрессией своего ребёнка необходимо начать с самостоятельного анализа внутрисемейных отношений. Это будет главным шагом в решении существующей проблемы.

Чтобы решить раз и навсегда эту проблему с неконтролируемой агрессией, необходимо поиграть с ребенком в игры, которые представлены ниже. Они помогут избавиться от негатива, а также покажут ребенку как это делать безопасно и без последствий, а присутствие рядом родителей поможет освободиться от агрессии быстрее.
***Самое главное - попробуйте раскрепоститься сами, отдайтесь игре, ведь ребёнок непременно почувствует вашу искренность и оценит это.***

**"ВЫБИВАЕМ ПЫЛЬ"**
*(для детей с 4 лет)*
Каждому участнику даётся "пыльная подушка". Он должен, усердно колотя руками, хорошенько её "почистить".

**"ДЕТСКИЙ ФУТБОЛ"**
*(для детей с 4 лет)*
Вместо мяча - подушка. Играющие разбиваются на две команды. Количество играющих от 2-х человек. Судья - обязательно взрослый. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель - забить в ворота гол.
*Примечание:* взрослый следит за соблюдением правил - нельзя пускать в ход руки, ноги, если нет подушки.

**"ЧАС ТИШИНЫ И ЧАС “МОЖНО”"**
*(для детей с 4 лет)*
Договоритесь с ребёнком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребёнок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час "можно", когда ребёнку разрешается делать почти всё: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей и висеть на них и т.д.
Примечание: "часы" можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

**"ПАДАЮЩАЯ БАШНЯ"**
*(для детей с 5 лет)*
Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника - штурмом взять её *(запрыгнуть)*, издавая победные крики типа:
"А-а-а", "Ура!" и т.д. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив её стены.
*Примечание:*
• Каждый участник может сам себе построить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить.
• После каждого штурма "болельщики" издают громкие крики одобрения и восхищения: "Молодец!", "Здорово!", "Победа!" и т.д.

**"ШТУРМ КРЕПОСТИ"**
*(для детей с 5 лет)*
Из попавшихся "под руку" небьющихся предметов строится крепость *(тапки, стулья, кубики, одежда, книги и т.д. - всё собирается в одну большую кучу)*. У играющих есть "пушечное ядро" *(мяч)*. По очереди каждый со всей силой кидает мяч во вражескую крепость. Игра продолжается, пока вся куча - "крепость" - не разлетится на куски. С каждым удачным попаданием штурмующие издают громкие победные кличи.

**"РУГАЕМСЯ ОВОЩАМИ"**
*(для детей с 5 лет)*
Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а … овощами: "Ты - огурец", "А ты - редиска", "Ты - морковка", "А та - тыква" и т.д.
*Примечание:* Прежде, чем поругать ребёнка плохим словом, вспомните это упражнение.

**"ПО КОЧКАМ"**
*(для детей с 5 лет)*
Подушки раскладываются на полу на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Играющие - "лягушки", живущие на болоте. Вместе на одной "кочке" капризным "лягушкам" тесно. Они запрыгивают на подушки соседей и квакают: "Ква-ква, подвинься!" Если двум "лягушкам" тесно на одной подушке, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в "болото" соседку, и та ищет себе новую "кочку".
*Примечание:* взрослый тоже прыгает по "кочкам". Если между "лягушками" дело доходит до серьёзного конфликта, он подскакивает и помогает найти выход.

Ребенок- маленький человечек, который все чувствует, но пока не знает как справиться с этими всплесками, поэтому взрослые обязаны помочь ему найти правильный выход.