### #ОСОБЕННЫЙ РЕБЕНОК

### Консультации для воспитателей детских садов

#### ****ТЕМА: ДЕТСКАЯ АГРЕССИЯ: ПРИЕМЫ РАБОТЫ И ИГРЫ****

### ****Что такое агрессия у детей?****

Детская агрессия – это легкая злость, раздражение или враждебность. У детей дошкольного возраста агрессивные проявления часто проявляются с незрелостью эмоциональной сферы: ребенок не всегда может правильно выражать свои чувства или продолжать с разочарованием, усталостью, тревогой.

**Важно!** Агрессия – это не всегда «плохое» поведение. Это сигнал о том, что ребенок проявляет сильные эмоции и не знает, как их выразить.

### ****Причины агрессивного поведения****

1. **Эмоциональное напряжение:**
   * Стресс, страхи.
   * Отрицательный пример: взрослые или сверстники.
2. **Недостаток внимания:**
   * Желание привлечь внимание к своей персоне.
3. **Неспособность выражать свои слова словами:**
   * Ограниченный словарный запас.
4. **Конкуренция за ресурс:**
   * Игрушки, внимание воспитателя, роль в игре.

### ****Как воспитателю реагировать на агрессию ребенка****

1. **Оставаться спокойным.**  
   Даже если ребенок ведет себя вызывающе, важно не кричать и не показывать раздражения. Пример: "Я вижу, что ты злишься. Давай разберемся вместе, что случилось."
2. **Не наказывать физически.**  
   Это лишь усугубляет ситуацию и способствует агрессии.
3. **Дать понять, что чувства ребенка важны.**  
   Объясните ребенку, что злиться – это нормально, но важно учиться выражать свои эмоции по-другому.
4. **Исключить унижения.**  
   Фразы вроде «ты плохой», «опять ты дерешься» закрепляют негативный образ себя у ребенка.

### ****Эффективные приемы работы с детской агрессией****

#### ****1. Переключение внимания****

Когда ребенок начинает вести агрессию, предложите ему заняться другим видом деятельности.   
Пример: "Я вижу, ты очень злишься. Пойдем вместе построить башню из кубиков."

#### ****2. Рефлексия эмоций****

Помогите ребенку понять, что он думал.   
Пример: «Ты сердитый, потому что Вася взял твою игрушку, так? Ты хочешь, чтобы он отдал ее обратно».

#### ****3. Обучение альтернативным способам выражения гнева.****

Объясните, как можно выразить опасность безопасным способом.   
Пример: «Если ты злишься, можно сказать: 'Я не согласен!» или топнуть ногой, а не ударять других."

### ****Игры и упражнения для работы с агрессией****

#### ****1. Игра «Громкие и тихие зверята».****

**Цель:** дать выход агрессии через движение.

Ребята представили, что они дикие звери: рычат, топают, размахивают лапами. Затем воспитатель говорит: «Зверята устали, теперь они стали тихими мышками!» – дети приседают, шепчут или замолкают.

Чередование «громкого» и «тихого» состояния помогает ребенку контролировать эмоции.

#### ****2. Игра «Разорви гнев».****

**Цель:** научить производить зло безопасным способом.

Дайте ребенку лист бумаги и скажите: «Представь, что это твое зло. Скомкай его, разбей на кусочки!»

После этого ребенка можно выкинуть бумагу в мусор и сказать: «Злость ушла».

#### ****3. "Письмо обиды"****

**Цель:** осознание эмоций и их «выплеск».

Предложите ребенку нарисовать или написать (в зависимости от возраста) свою обиду или злость. Затем рисунок можно "избавить" от зла: сжечь (под присмотром) или порвать.

#### ****4. «Воздушный шарик»****

**Цель:** научить управлять дыханием и снимать напряжение.

Ребенок представляет, что он – воздушный шарик. Он медленно надувается (вдох через нос) и сдувается (долгий выдох через рот). Вместе с выдохом «уходит» злость.

#### ****5. Игра «Подушка для битья».****

**Цель:** дать физический выход агрессии.

Уголок с мягкими подушками: если ребенок сердится, он может пойти туда и «выпустить» эмоции, ударяя по подушке.

#### ****6. «Цветная злость»****

**Цель:** перенести эмоции на рисунок.

Предложите ребенку выбрать цвет, который напоминает ему злобу (например, красный), и предложите закрасить весь лист. Затем вместе обсудите: «Что мы можем сделать с этой злостью?» – можно дорисовать "солнышко" или добавить другие цвета.

### ****Примерный алгоритм работы с агрессивным ребенком****

1. **Спокойствие:** мягко, но твердо остановить агрессию.   
   Пример: «Я не могу позволить тебе бить других. Это больно».
2. **Выясните причину:**  
   Пример: «Ты ударил Сашу, потому что он не дал тебе машинку? Давай обсудим, как мы можем решить эту проблему».
3. **Предложите альтернативу:**  
   Пример: "Давай договоримся, что ты попросишь машинку словами, или подождешь свою очередь."
4. **Закрепите результат:**  
   После того, как конфликт разрешился, похвалите ребенка: «Ты молодец, что сказал Саше, как ты себя чувствуешь, а не стал драться».

### ****Работа с эмоциями****

* Вводите ежедневные «минутки эмоций» , где дети могут изображать свои чувства.
* Обучайте ребят выражать свои эмоции через слова (игры на распознавание эмоций: «Покажи и назови, что чувствуешь»).
* Создайте уголок эмоций – место, где ребенок может успокоиться (например, с подушками, игрушками-антистресс).

**Важно помнить:** агрессия у детей – это временное явление, но при неправильном поведении взрослого может сохраняться. Ваше терпение, поддержка и разумные методы помогают детям научиться выражать свои эмоции конструктивно!