Профилактика агрессии у детей.

Многие родители сталкиваются с трудностями, когда речь идет о агрессии у детей.

Агрессивное поведение может проявляться по разным причинам и требует внимательного отношения со стороны взрослых. Важно понимать, что агрессия - это не всегда плохо, и может быть способом выражения эмоций, способом привлечения внимания или даже способом защиты. Причины агрессии у детей могут быть разными. Это и неумение выражать свои эмоции, **недостаток внимания или любви, копирование ситуаций, неумение справляться со стрессом, с**емейные проблемы:напряженная обстановка в семье, конфликты между родителями, жестокое обращение могут стать причиной агрессивного поведения.

Родителям в случае проявления агрессии ребёнком ни в коем случае нельзя отвечать агрессией на агрессию. Нужно **поговорить с ребенком.** Обсудить его чувства.Помочь ребенку осознать свои эмоции и научиться их правильно называть. Ограничить просмотр агрессивного контента: Телевизионные передачи, мультфильмы, компьютерные игры с элементами насилия могут провоцировать агрессии. Обеспечить физическую активность**:** Занятия спортом, подвижные игры помогут ребенку выплеснуть энергию.

Для профилактики агрессии хорошо подходят игры, которые помогают снять напряжение детям.

Игра «Ласковые лапки».

Цель: снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, повысить чувственное восприятие.

Взрослый берёт 5-7 предметов разной фактуры (мех, кисточка, вата, кубик, стеклянный флакон). Раскладывает все эти предметы на столе. Оголяем ребёнку руки по локоть. Объяснить, что по рукам будет ходить ласковый зверёк. А ребёнок с закрытыми глазами должен его угадать. Прикосновения должны быть поглаживающие и приятные.

Игра «Мячик»

Цель: формирование доверия к окружающим. Понятие самоуважения у детей.

У агрессивных детей часто есть недоверие к окружающим и при этом снижения самоуважения. Поэтому это упражнение будет очень полезным.

Ребёнок садится на корточки, прижав голову к коленям. Взрослый пытается «слепить» из ребёнка мячик, поглаживая его с разных сторон. Если ребёнок маленький, его можно приподнять несколько раз.

Игра «Минутка шалости»

Цель: снять с ребенка психологическую нагрузку.

Взрослый согласно сигналу (удар в бубен или свисток) предлагает детям пошалить. Дети делают, что захотят: прыгают, бегают, кувыркаются. Спустя 1-3 минуты по сигналу взрослого шалости заканчиваются.

Игра «Глаза в глаза»

Цель: развить у ребёнка чувства эмпатии, настроить ребёнка на позитивный лад.

Дети в парах, держась за руки и смотря соседу в глаза передают различные состояния. Например, «Мне грустно», «Мне весело, может поиграем», «Я сердитый», «Я не хочу с тобой разговаривать» и т.д. После игры спросить, что удалось изобразить, а что не получилось.

Игра «Воробьиные драки».

Цель: снять с ребёнка физическую агрессию.

Ребёнок выбирает себе пару и на время становится «Драчливым воробьём».

Они приседают. Обхватывают колени руками, немного подпрыгивают и боком толкают друг друга. Тот, кто падает или убирает руки с колен – покидает игру. Игра заканчивается по сигналу взрослого. Выбывшим воробьям нужно подлечить лапки у доктора Айболита.