**Методические рекомендации по снижению агрессивности у детей**

**среднего возраста**

Жизнь маленького ребёнка начинается в семье. В семье с раннего возраста ребёнок получает образцы отношения взрослых к окружающим людям и к нему самому. Подражая взрослым, ребёнок овладевает языком эмоциональной экспрессии, учится понимать эмоциональные состояния близких ему людей, получает первые представления о нормах и правилах поведения, об отношении людей друг к другу, о человеческих ценностях.

Предупреждение отрицательных эмоциональных состояний зачастую зависит от того, насколько родители овладели педагогической культурой, которая помогает установить положительные эмоциональные взаимоотношения, помогает правильно применять требования, ставить условия, сочувствовать, советовать, объяснять и просто давать образец положительного поведения ребёнку.

Таким образом, родителям необходимо повышать свою педагогическую культуру.

Вспышки ярости ребёнка с элементами агрессивного поведения появляются тогда, когда желание ребёнка по какой-то причине не выполняется. Родители часто злоупотребляют запретами. Для предупреждения агрессивности родителям важно снизить количество запретов, оставить лишь те , которые влекут за собой отрицательные последствия (угроза жизни, здоровью, психическому состоянию реб.)

Родители должны помнить, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины агрессивного поведения и сняв их, можно надеяться, что агрессивность будет снята. Ребёнку необходимо дать возможность выплеснуть свою агрессию, сместить её на другие объекты. Можно разрешить ему поколотить подушку, что послужит разрядкой.

Важен для ребёнка личный пример эффективного поведения. Родители не должны допускать при ребёнке вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы «мести».

Самое главное ребёнок должен в каждый момент времени чувствовать, что его любят, ценят и принимают. Не нужно стесняться лишний раз приласкать или пожалеть своего ребёнка. Пусть он видит, что он нужен и важен для родителей. Это и будет лучшим средством для предупреждения и преодоления агрессивности.

Положительная среда способствует развитию у ребёнка самостоятельности, уверенности в собственных силах, общему психологическому развитию. Излишняя враждебность ослабляется, таким образом, при помощи нескольких средств. Во-первых, формирование положительной эмоциональной среды требует, чтобы родители в разумных пределах поощряли привязанность к ним ребёнка. Проявляя внимание, к потребностям ребёнка не допуская случаев его чрезмерного разочарования, родители в значительной мере снижают враждебность ребёнка, что благополучно сказывается на положительной привязанности между родителями и детьми. Во-вторых, устанавливая доверительные отношения с ребёнком, родители, испытывающие амбивалентные чувства любви-ненависти, закладывают в отношения с детьми компонент любви. Ситуация доверия между родителями и ребёнком – это наиболее действенный инструмент в руках родителей для контроля над чувствами враждебности, чтобы предотвратить их накопление в психике ребёнка. Какими бы психологическими качествами не обладал ребёнок от природы, формирование положительной и устойчивой атмосферы доверия между ним и родителями препятствуют развитию излишней враждебности в его характере. Условием формирования доверительных отношений с ребёнком является любовь родителей к нему и умение вызывать ответное чувство – также как и умение вовремя отозваться на призыв ребёнка к взаимному общению.

Немаловажное значение имеет умение матери установить атмосферу взаимопонимания, наладить эмоциональный контакт с ребёнком. Чтобы быть в достаточной мере отзывчивым, родителям следует знать о чувствах своего ребёнка, его эмоциональных переживаниях.

Чем устойчивее положительная эмоциональная привязанность между ребёнком и родителями, тем легче ребёнку преодолеть свои негативные чувства. Конструктивное разрешение чувств враждебности прививает ребёнку более здоровый стереотип адаптации к окружающему, укрепляет навыки перемещения и подавления негативных чувств. Позитивная привязанность нейтрализует конфликтные ситуации.

Итак, для наиболее эффективного и продуктивного сотрудничества между родителями и детьми агрессивного поведения, предлагается ряд рекомендаций: доброжелательное и спокойное общение с ребёнком; сдерживание своих негативных эмоций; предоставление ребёнку достаточного внимания; не потакание ребёнку, в случаях истерических приступов, связанных с привлечением на себя внимания; тщательное анализирование причин проявления агрессивности у ребёнка; предоставление ребёнку возможности выхода его агрессивности конструктивным способом; демонстрирование ребёнку личных примеров эффективного поведения; сдерживания стремлений ребёнка к провокациям ссор с другими; отказ от обсуждений при ребёнке его поведения с другими лицами и так далее.

Таким образом, осознание родителями важности в позитивном эмоциональном общении, будет благоприятно способствовать гармонизации отношений между детьми и их родителями, что имеет большое значение для предотвращения агрессивного общения уже в дошкольном возрасте.

В среднем возрасте ребёнок большую часть дня проводит в детском саду. Здесь дети временами проявляют агрессию и задача педагога предупредить её и снизить её уровень.

Любая психокоррекция начинается с выяснения причин. Воспитателю часто довольно трудно выявить истинные причины агрессивности ребёнка. Для того чтобы определить причину правильно, необходимо взаимодействовать с психологом и родителями. Необходимо проводить беседы с родителями. В работе с родителями воспитателю особенно важно вызвать и поддержать тёплое, чуткое и эмоциональное отношение родителей к ребёнку, пробудить интерес к внутреннему миру ребёнка, подчеркнуть его достоинства, убедить их в том, что каждый ребенок, прежде всего, нуждается в душевной теплоте, защите, содержательном общении. Воспитатель должен учитывать, что отец и мать подчас субъективно и односторонне оценивают ребёнка и свои отношения с ним. В таких случаях действенны беседы с другими членами семьи. Воспитателю необходимо убедить родителей узнать своего ребёнка, его достоинства и слабости, к чему он стремится и чего избегает, развивать его всесторонне – физически, нравственно, умственно, эстетически, помнить, что полноценное развитие невозможно без целенаправленного и систематического воспитания.

В зависимости от причины проявления агрессивности воспитатель использует различные приёмы работы с детьми:

* Игнорирование агрессивной тенденции, нефиксирование на ней внимания окружающих;
* Включение агрессивного действия в контекст игры и придание ему нового социально-приемливаемого, эмоционально наполненного смысла. Этим обеспечивается возможность для ребёнка разрядки агрессивных тенденций без ущерба для отношений с окружающими;
* Установление запрета на агрессивные действия ребёнка;
* Активное подключение психолога в игровой ситуации к разворачиванию или растягиванию агрессивных действий, в основе которых чаще всего лежит страх;
* Психодрамма: произвольное вызывание аффекта с последующим разрешением, снятием эмоционального напряжения;

В работе с агрессивными детьми можно применять различные методы и приёмы. Исходя из того, что дети ещё не могут управлять своими чувствами, что приводит к конфликтным ситуациям, проявлению агрессивности, хорошим средством могут послужить треннинговые программы С.В. Крюковой [10-5]: «Давайте жить дружно» и «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь, радуюсь». Эти программы направлены на эмоциональную сферу детей, а именно на ознакомление детей с эмоциями. Так как игра занимает важное место в жизни ребёнка, является ведущим видом деятельности, она занимает существенное место среди различных методов коррекции агрессивности. Тесная связь между эмоциональным развитием детей и развитием игры, свидетельствует о том, что психолого-педагогические приёмы, осуществляемые в процессе игры должны нормализовывать эмоциональную сферу, снимать эмоциональные барьеры и вести к появлению более высокоразвитых, прогрессивных форм эмоционального поведения.

В играх эмоционально неблагополучных детей со сверстниками полезно осуществлять обмен ролями между детьми. Это развивает их представление друг о друге, помогает встать на новую позицию, почувствовать положение другого человека. Сюжетно-ролевая игра даёт ребёнку представление о поведении различных персонажей в различных ситуациях, в том числе и в конфликтных.

Эффективно для снижения агрессивности использовать дидактические игры, которые являются средством всестороннего воспитания и развития личности. В дидактической игре у детей формируются нравственные представления о бережном отношении к окружающим, о нормах поведения, о взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, о положительных и отрицательных качествах личности. Для снижения агрессивности детей легко можно использовать такие дидактические игры как «Клубочек», «Дружба начинается с улыбки», «Выбиваем пыль», «Уходи злость, уходи», и другие.

Для того, чтобы дать детям пример положительного поведения необходимо использовать игры-драмматизации, чтение художественной литературы. Воспитатель должен добиваться положительных взаимоотношений с ребёнком. При наличии таких взаимоотношений, нужно проводить беседы с детьми о том, что их волнует, тревожит, так как страхи и неуверенность часто являются причиной агрессивности.

Важным средством для снятия напряжения и агрессивности служат различные комплексы гимнастических упражнений. Например «Бэби-йога», которая направлена на снятие эмоционального напряжения.

В каждом конкретном случае, с каждым конкретным ребёнком воспитатель должен применять различные приёмы:

- в одном случае, игнорирование агрессивных тенденций;

- в другом случае, не снижая заметно притязаний ребёнка, направить его действия в другое русло, придавая им более адекватные, одобряемые формы. В случаях, когда действия ребёнка представляют опасность для него и окружающих, оправданным средством будет строгий, категорический запрет.

Воспитание терпимости (толерантности) – современный подход по преодолению агрессивности в поведении. Цель такого подхода – утверждение ценности человеческого достоинства и неприкосновенности каждой личности.

Для реализации этой задачи детей знакомят с принципом уважения человеческого достоинства всех без исключения людей, при помощи игр: «Здравствуй». Например, «Здравствуй друг, улыбнись, и друг другу поклонись».

Для того, чтобы научить детей видеть различия между людьми, можно проводить сеансы у зеркала (дети все разные: по цвету волос, глаз, росту и т.п.)

Таким образом, существует множество методов и приемов, направленных на предупреждение и снижение агрессивности, однако все они должны проводиться систематически.

Работа с такими детьми должна проводиться только при взаимодействии воспитателя, психолога и родителей ребёнка.