Агрессивный ребенок:

Проблема агрессивного поведения детей достаточно актуальна в наши дни. Взрослые не любят агрессивного поведения детей.  Но, говоря о детской агрессивности, мы порой не задумываемся о том, что она является отражением неблагополучия мира взрослых.

**Портрет агрессивного ребенка:**

- не понимает чувств и переживаний других людей;

- ощущает себя отверженным;

- часто ругается со взрослыми;

- создает конфликтные ситуации;,

- сваливает вину на других;

- часто спорит со взрослыми;

- теряет контроль над собой;

- импульсивен ( только в момент агрессии);

- часто дерется;

- не может адекватно оценивать свое поведение;

- имеет мускульное напряжение (руки, ладони, скулы);

- часто специально раздражает взрослых;

- толкает, ломает, крушит все кругом;

- завистлив, мстителен;

- раздражителен;

- винит других в своих ошибках;

- стремится разозлить маму, воспитателей;

- думает, что он не хуже других;

- имеет низкий уровень эмпатии;

- часто сердится и отказывается что-либо делать.

Только когда эти признаки проявляются на протяжении 6 месяцев, можно говорить о том, что ребенок агрессивный.

**Что нужно делать для профилактики агрессивного поведения детей.**

1. Первым делом нащупать все болевые точки в семье

2. Нормализовать семейные отношения.

3. Ликвидировать все агрессивные формы поведения близких, помнить, что ребенок, видя все, подражает.

4. Принимать его таким, какой он есть и любить со всеми недостатками.

5. Что-то требуя от ребенка, учитывать его возможности, а не то, как вам хотелось бы это видеть.

6. Попытаться погасить конфликт еще в зародыше, направляя интерес ребенка в другое русло.

7.Дать ему понять, что он любим, даже если в семье появился новорожденный.

8. Научить его общению со сверстниками.

9. При драчливости ребенка главное – не разъяснять, а предотвратить удар..

10. Помнить, что слово может ранить ребенка.

11. Понимать ребенка!

Агрессивным детям свойственны мышечные зажимы. Поэтому будут полезны любые **релаксационные (расслабляющие) упражнения.**

Упражнение  «Врасти в землю».

Инструкция: «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулаки, крепко стисни зубы. Ты могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни и никакие ветры тебе не страшны».

Упражнение «Возьми себя в руки».

Инструкция: «Как только ты почувствуешь, что хочется кого-то стукнуть, что-то крикнуть, обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза уверенного человека. Ты- хозяин своих эмоций».

Упражнение «Ты – лев».

Инструкция: «Закрой глаза. Представь льва – царя зверей – сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этого льва зовут, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев – это ты!»

**Способы выражения (выплескивания) гнева.**

1. Громко спеть любимую песню.

2.Пометать дротики в мишень.

3.Попрыгать на скакалке.

4.Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции (проигрывается с родителями и педагогами).

5.Налить в ванну воды, запустить несколько пластмассовых игрушек, бомбить их каучуковым мячиком.

6. Пускать мыльные пузыри.

7. Устроить «бой» с боксерской грушей.

8. «Попинать» подушку.

9. Устроить соревнование «Кто громче крикнет»,  «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».

10. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.

11. Использовать физические силовые упражнения.

12. Сильно потопать ногами.