**Как помочь дошкольнику справиться с агрессией?**

***Штоколова Н.И., педагог-психолог***

*МБДОУ № 2 «Малыш»*

*города Мурманска Мурманской области*

В последнее время в детском саду часто стало наблюдаться агрессивное поведение детей, они кусаюся, толкаются, дерутся, а иногда в ответ на какое-либо, даже доброжелательное обращение «взрываются» или бушуют.

Причин такого агрессивного поведения может быть очень много и зачастую все они идут из семьи, но к сожалению родители не всегда готовы открываться психологу и рассказывать о проблемах семьи. Обычно дети поступают именно так как привыкли взаимодействовать в родительской семье и потому, что не знают, как поступить иначе. К сожалению, их поведенческий репертуар довольно скуден, и, если мы предоставим им возможность выбора способов поведения, дети с удовольствием откликнутся на предложение, и наше общение с ними станет более эффективным. Предоставление выбора способа взаимодействия особенно актуально, когда речь идет об агрессивных детях.

Важно также научить детей приемлемым способам выражения гнева.

Гнев-это чувство сильного негодования, которое сопровождается потерей контроля над собой. К сожалению, в нашей культуре принято считать, что проявление гнева — недостойная реакция. Уже в детском возрасте нам внушают эту мысль взрослые — родители, бабушки, дедушки, педагоги. Однако психологи не рекомендуют каждый раз сдерживать эту эмоцию, поскольку таким образом мы можем стать своеобразной «копилкой гнева». Кроме того, загнав гнев внутрь, человек, скорее всего, рано или поздно все же почувствует необходимость выплеснуть его. Но уже не на того, кто вызвал это чувство, а на «подвернувшегося под руку» или на того, кто слабее и не сможет дать отпор. Даже если мы очень постараемся и не поддадимся соблазнительному способу «извержения» гнева, наша «копилка», пополняясь день ото дня новыми негативными эмоциями, в один прекрасный день все же может «лопнуть». Очень часто это завершается истерикой и криками. А также вырвавшиеся на свободу негативные чувства могут «осесть» внутри, что приведет к различным соматическим проблемам: головным болям, желудочным и сердечно-сосудистым заболеваниям. Именно поэтому от гнева необходимо освобождаться. Конечно, это не означает, что всем дозволено драться и кусаться. Просто важно научить детей выражать гнев приемлемыми, неразрушительными способами.

Поскольку чувство гнева чаще всего возникает в результате ограничения свободы, то в момент наивысшего «накала страстей» необходимо разрешить ребенку сделать что-то, что, может быть, обычно и не приветствуется нами. Причем тут многое зависит от того, в какой форме — вербальной или физической выражает ребенок свой гнев. Например, в ситуации, когда ребенок рассердился на сверстника и обзывает его, можно вместе с ним нарисовать обидчика, изобразить его в том виде и в той ситуации, в которой хочется «оскорбленному». Если ребенок умеет писать, можно позволить ему подписать рисунок так, как он хочет, если не умеет — сделать подпись под его диктовку. Безусловно, подобная работа должна проводиться один на один с ребенком, вне поля зрения соперника. После проведения такой работы дети дошкольного возраста обычно испытывают облегчение. Этот метод может помочь избежать многих неприятностей и будет способствовать разрешению конфликтной ситуации.

Однако далеко не всегда дети ограничиваются вербальной (словесной) реакцией на события. Очень часто импульсивные дети сначала пускают в ход кулаки, а уж потом придумывают обидные слова. В таких случаях нам также следует научить детей справляться со своей физической агрессией. Воспитатель, видя, что дети уже готовы вступить в «бой», может мгновенно отреагировать и организовать, к примеру, спортивные соревнования, например, на прогулке. Причем обидчики могут быть включены в одну команду или находиться в командах-соперницах. Это зависит от ситуации и от глубины конфликта. По завершении соревнований лучше всего провести групповое обсуждение, во время которого каждый ребенок сможет выразить чувства, сопутствующие ему при выполнении задания. Конечно, проведение соревнований и эстафет не всегда целесообразно в группе. В таком случае можно воспользоваться подручными средствами, которыми необходимо оборудовать каждую группу детского сада. Легкие мячи, которые ребенок может швырять в мишень; мягкие подушки, которые разгневанный ребенок может пинать, колотить; резиновые молотки, которыми можно со всей силы бить по стене и по полу; газеты, которые можно комкать и швырять, не боясь что-либо разбить и разрушить, — все эти предметы могут способствовать снижению эмоционального и мышечного напряжения, если мы научим детей пользоваться ими в экстремальных ситуациях.

Существует множество способов и работы с гневом, и снятия физического напряжения ребенка, например, игры с песком, водой, глиной.

Рассердившись на кого-либо, ребенок может закопать фигурку, символизирующую гнев, глубоко в песок, налить туда воды, прикрыть кубиками, палками. С этой целью дети часто используют маленькие игрушки из «Киндер-сюрпризов». Причем иногда они сначала помещают фигурку в капсулу и только после этого закапывают. Закапывая-раскапывая игрушки, работая с сыпучим песком, ребенок постепенно успокаивается, возвращается к играм в группе или приглашает сверстников поиграть в песок вместе с ним, но уже в другие, совсем не агрессивные игры. Таким образом, мир восстанавливается. Небольшие бассейны с водой, размещенные в группе детского сада, — настоящая находка для воспитателя при работе со всеми категориями детей, особенно с агрессивными. О психотерапевтических свойствах воды известно давно, взрослому важно уметь использовать воду в целях снятия агрессии и излишнего напряжения детей. Например, можно предложить детям одним каучуковым шариком сбивать другие шарики, плавающие на воде или сдувать из дудочки кораблик. Хорошо снимает напряжение сбивание струёй воды легких игрушек, находящиеся в воде, а также сначала потопить легкие пластмассовые фигурки, а затем наблюдать, как они «выпрыгивают» из воды.

Хотелось бы отметить, что гнев не обязательно приводит к агрессии, но чем чаще ребенок или взрослый испытывает чувство гнева, тем выше вероятность проявления различных форм агрессивного поведения.