**«Как помочь агрессивному ребенку».**

Работа педагогов должна проводиться в трех направлениях:

1. Обучение агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева.
2. Обучение умению владеть собой.
3. Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию и т. д.

**Что такое гнев?** Это чувство сильного негодования, которое сопровождается потерей контроля над собой. Психологи не рекомендуют каждый раз сдерживать гнев, 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.

От гнева нужно освобождаться. Это не означает, что всем дозволено драться и кусаться. Просто мы должны научиться сами и научить детей выражать гнев неразрушительными способами:

1. 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». Подобная работа должна проводиться один на один с ребенком, вне поля зрения соперника.
2. Способ выразить вербальную агрессию - поиграть с ними в игру «Обзывалки».

**Игра «Обзывалки».**

Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг дуга разными необидными словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, рыб, цветов… Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты…». Например: «А ты – морковка!»

В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты – моя радость».

Перед началом следует предупредить, что это только игра и обижаться друг на друга не надо.

1. Помочь детям доступным способом выразить гнев, а педагогам – беспрепятственно проводить занятие поможет игра «Мешочек для криков». Перед занятием каждый желающий ребенок может подойти к «Мешочку для криков» и покричать как можно громче. Таким образом, он «избавляется» от своего крика на время занятия.
2. Слепить фигуру своего обидчика, разбить, смять, расплющить между ладошками, а затем при желании восстановить.
3. Игры с песком. Рассердившись на кого-либо, ребенок может закопать фигурку, символизирующую врага, глубоко в песок, налить туда воды, прикрыть кубиками, палками. С этой целью используют игрушки из «Киндер-сюрпризов». Закапывая – раскапывая игрушки, работая с сыпучим песком, ребенок постепенно успокаивается.

**Упражнения на релаксацию:**

 **«Апельсин»**

Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатился апельсин, пусть они возьмут апельсин в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.).

«Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок, ручка теплая, мягкая, отдыхает,»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты, если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями - достаточно одного раза (с левой и правой рукой)

**«Драка»**

1. Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.
2. «Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко- накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько минут. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура. Неприятности позади!».

**«Штанга»**

Цель: расслабить мышцы спины.

«Сейчас мы с вами будем спортсменами - тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

**«Сосулька»**

Цель: расслабить мышцы рук.

«Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимите руки над головой, а на третью, четвертую - уроните расслабленные руки вниз.

**«Шалтай- Болтай»**

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

«Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай».

Шалтай- Болтай

Сидел на стене.

Шалтай- Болтай

Свалился во сне.

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз».

**Упражнение "Заброшенный сад"**

Представьте, что вы попали на территорию старин­ного замка. Может быть, вы увидели высокую каменную сте­ну, в которой находится дверь. И вы можете открыть ее и войти. Если вы войдете в нее, вы окажетесь в старом забро­шенном саду возле замка. Когда-то давно это был прекрас­ный сад, но за ним давно никто не ухаживает. Деревья так разрослись, густая трава закрыла тропинки. Только вы мо­жете вернуть саду прежний вид. Оглядитесь — начав с лю­бой части сада, вы подрезаете ветки деревьев, выкашиваете слишком густую траву, поливаете деревья, то есть делае­те так, что сад постепенно преображается. Что еще вам хо­телось бы сделать? Теперь остановитесь и сравните ту часть сада, где вы уже поработали, с той, которую вы еще не трогали.

**Упражнение "Храм тишины"**

Представьте себе, что вы идете по шумному и много­людному городу. Возможно, вы чувствуете, как ваши ноги сту­пают по мостовой. Оглянитесь на прохожих. Некоторые ка­жутся встревоженными, другие спокойны и радостны. Кру­гом ездят машины, вы слышите, как гудят автомобили, визжат тормоза. Может быть, вы слышите и другие звуки? Может быть, в толпе вы заметите знакомого человека. Что вы сделаете: подойдете и поздороваетесь с ним или пройдёте мимо? Остановитесь среди ярких витрин и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице? Теперь поверните за угол и пройдите по более спокойной улице. Через некоторое время вы заметите большое необычное здание. Над дверью ви­сит вывеска "Храм тишины". Вы мажете подойти и увидеть тяжелые деревянные двери. Затем вы открываете их, входи­те и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой ти­шиной. Побудьте в этой тишине. Может быть вам хочется о чём-то подумать или просто побыть в тишине?

 Вы пробудете в храме тишины ровно столько времени, сколько вам понадобится. Когда вы захотите покинуть зда­ние, откройте тяжелые двери и выйдите на улицу. Как вы теперь себя чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к храму тишины, чтобы вновь приходить туда, когда вы за­хотите.

**Способы выражения гнева**

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дротики и мишень.
3. Попрыгать на скакалке.
4. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
5. Подраться с братом или сестрой.
6. Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
7. Пускать мыльные пузыри.
8. Устроить «бой» с боксерской грушей.
9. Пробежать по коридору школы, детского сада.
10. Полить цветы.
11. Быстрыми движениями руки стереть с доски.
12. Забить несколько гвоздей в мягкое бревно.
13. Погоняться за кошкой.
14. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
15. Передвинуть в квартире мебель.
16. Поиграть в «настольный футбол».
17. Постирать белье.
18. Отжаться от пола максимальное количество раз.
19. Сломать несколько игрушек.
20. Устроит соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
21. Стучать карандашом по парте.
22. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
23. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачирикать его.
24. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.