

Рекомендации для воспитателей по снижению агрессии у детей дошкольного возраста

1. Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины агрессивного поведения и сняв их, вы можете надеяться. Что агрессивность ребенка может быть снята.

2. Попробуйте отвлечь ребенка во время вспышки гнева, предложите ему заняться, чем-то интересным.

Возможно, ваш неожиданный шаг отвлечет ребенка и центр внимания сместится с объекта агрессии на новый предмет.

3. Дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, сместите ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку или разорвать «портрет» его врагов, и вы увидите, что в реальной жизни агрессивность в данный момент снизилась.

4. Показывайте личный пример эффективного поведения. Не допускайте при детях вспышек гнева или нелестных высказываний о своих коллегах, знакомых.

5. Пусть агрессивный ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы любите, цените его и принимаете его. Не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть. Пусть он видит, что он нужен и важен для вас.

Что бы устранить нежелательные проявления агрессии, необходимо учить детей приемлемым способам выражения гнева.

Примеры специальных способов выражения (выплескивания) гнева:

- Медленно сделать три глубоких вдоха и выдоха.
- Опустив руки вниз, к полу, крепко сжать ладони.
- Спеть любимую песню
- Используя «стаканчик для криков», высказать отрицательные эмоции.
- Вылить гнев на «боксерскую подушку»
- Скомкать несколько листов бумаги, мелко и тщательно разорвать их и аккуратно выбросить в мусор
- Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.

Упражнения для снятия агрессивности

Релаксационные упражнения

- **Упражнение «Апельсин»**

Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Представить, что к правой руке подкатился апельсин, возьмите его в руку и начните выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак) «Разожмите кулачок, откатите апельсин. Затем апельсин подкатился к левой руке.

- **Упражнение «Воздушный шарик».**

Представьте, что вы надуваете воздушный шар. Положите руку на живот. Надувайте живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Сделайте спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи не поднимайте. Вдох – пауза, выдох – пауза. Вот как шарик надуваем! А рукою проверяем (вдох). Шарик лопнул, выдыхаем, Наши мышцы расслабляем.

Упражнение на снятие мышечного напряжения

- **Упражнение "ВЫБИВАЕМ ПЫЛЬ"**

Каждому участнику дается "пыльная подушка". Он должен, усердно колотя руками, хорошенько её "почистить".

Рекомендации для воспитателей по снижению агрессии у детей дошкольного возраста

1. Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины агрессивного поведения и сняв их, вы можете надеяться. Что агрессивность ребенка может быть снята.

2. Попробуйте отвлечь ребенка во время вспышки гнева, предложите ему заняться, чем-то интересным.

Возможно, ваш неожиданный шаг отвлечет ребенка и центр внимания сместится с объекта агрессии на новый предмет.

3. Дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, сместите ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку или разорвать «портрет» его врагов, и вы увидите, что в реальной жизни агрессивность в данный момент снизилась.

4. Показывайте личный пример эффективного поведения. Не допускайте при детях вспышек гнева или нелестных высказываний о своих коллегах, знакомых.

5. Пусть агрессивный ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы любите, цените его и принимаете его. Не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть. Пусть он видит, что он нужен и важен для вас.

Что бы устранить нежелательные проявления агрессии, необходимо учить детей приемлемым способам выражения гнева.

Примеры специальных способов выражения (выплескивания) гнева:

- Медленно сделать три глубоких вдоха и выдоха.
- Опустив руки вниз, к полу, крепко сжать ладони.
- Спеть любимую песню
- Используя «стаканчик для криков», высказать отрицательные эмоции.
- Вылить гнев на «боксерскую подушку»
- Скомкать несколько листов бумаги, мелко и тщательно разорвать их и аккуратно выбросить в мусор
- Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.

Упражнения для снятия агрессивности

Релаксационные упражнения

- **Упражнение «Апельсин»**

Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Представить, что к правой руке подкатился апельсин, возьмите его в руку и начните выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак) «Разожмите кулачок, откатите апельсин. Затем апельсин подкатился к левой руке.

- **Упражнение «Воздушный шарик».**

Представьте, что вы надуваете воздушный шар. Положите руку на живот. Надувайте живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Сделайте спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи не поднимайте. Вдох – пауза, выдох – пауза. Вот как шарик надуваем! А рукою проверяем (вдох). Шарик лопнул, выдыхаем, Наши мышцы расслабляем.

Упражнение на снятие мышечного напряжения

- **Упражнение "ВЫБИВАЕМ ПЫЛЬ"**

Каждому участнику дается "пыльная подушка". Он должен, усердно колотя руками, хорошенько её "почистить".