**5 игр против детской агрессии**

В возрасте 3-4 лет у детей начинается новый этап становления личности. Нередко в это время малыши становятся агрессивными и просто неуправляемыми. Они дерутся, кусаются, обзываются, подражают отрицательным героям сказок. Дурное поведение не означает, что ребёнок резко стал злым, просто так он учится реагировать на внешние раздражители. Это защитная реакция, и здесь самое важное понять, чем она вызвана.



**Причинами агрессии могут стать:**

***Обстановка в семье****.* Родители - главный пример для малышей. Если ребёнок каждый день видит, как ругаются его мама с папой, он начинает перенимать их поведение. Ещё хуже, если он посчитает себя виновником семейных конфликтов.

***Наказания и унижение****.*Причинами детской злости могут стать и постоянные угрозы, вроде: "Будешь себя плохо вести, придёт полицейский". Страх - очень мощный инструмент влияния на ребёнка. Он непременно вызывает сильный стресс, который, в свою очередь, выливается в агрессию.

***Чрезмерная тревожность.*** Излишняя опека ("Не ходи на горку, а то упадёшь", "Не играй в мяч - он может попасть в голову") создаёт у малыша ощущение, что мир опасен, и от него нужно защищаться. Как? С помощью агрессии.

***Запреты на выражение чувств***. "Мальчики не плачут", "Не кричи, ты же девочка!", - говорят детям. Нельзя запрещать ребёнку проявлять эмоции. Подавленные чувства копятся и рано или поздно выливаются в дурное поведение.

***Конфликты в детском саду.***В каждой группе есть свой задира. Бывает, что и воспитатели не гнушаются применять угрозы в адрес малышей. Всё это легко может спровоцировать раздражительность у ребёнка.

**Как бороться с детской агрессией?**

Родителям непросто справляться с выходками растущих непосед, но и наказания - не лучший выход. Оптимальное решение - профилактика, то есть не допускание ситуаций, способных спровоцировать злость. Другой выход - найти альтернативный путь для выражения негативных эмоций, например, через игру.

***"Обзывашки"***

Встаньте с ребёнком друг напротив друга и кидайте по очереди мяч. Во время броска...обзывайтесь, конечно, не плохими словами, а, например: "Редиска", "Кабачок", "Деревяшка". Если вначале игры ребёнок был раздражённым, то к концу станет смеяться над шуточными обзывательствами и конфликт исчезнет.

***"Пыль"***

Предложите ребёнку выбить пыль из подушки. Хочет позлиться? Пусть колотит подушку или дерётся с вами всё теми же подушками.

***"Бумажные снежки"***

Выплеснуть злость хорошо помогают и снежки из бумаги. Просто комкайте с малышом странички и бросайте их друг в друга.

***"Салют"***

Ещё одна игра с бумагой. Пусть ребёнок рвёт бумагу и бросает её вверх. Но предупредите, что вслед за терапией грядёт этап медитации - уборка ;)

***"Воздушный двигатель"***

Предложите малышу дуть на теннисный шарик, тем самым, управляя им. Глубокие вдохи-выдохи отлично успокаивают. Подобное упражнение можно проделывать и в воде, попросив ребёнка создать волны на поверхности.