

## СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ.

Кадушкина Полина Олеговна

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
№22 комбинированного вида Василеостровского района г. Санкт-Петербурга

В настоящее время одним из приоритетных направлений в сфере дошкольного образования является сохранение и укрепление физического, психоэмоционального здоровья детей. Специалистов в области психологии и педагогики беспокоит неуклонный рост эмоционально нестабильных детей дошкольного возраста, которые не уверены в себе и переживают различного рода невротические состояния, фобии, которые ведут к развитию различных форм социально-психологической дезадаптации.

Одним из проявлений нестабильного психоэмоционального состояния дошкольников является повышенная агрессивность. Агрессивное поведение – одно из самых распространенных нарушений среди детей дошкольного возраста, так как это наиболее эффективный и быстрый способ достижения своей поставленной цели .

Достаточно часто проявления агрессии у старших дошкольников тесно пересекается с неадекватной самооценкой. При этом случае, важно направить внимание на формирование позитивного образа «Я», разработку системы поощрений за успехи, включение ребёнка в разные виды деятельности, где он может укреплять уверенность в себе посредством результатов деятельности.

Проанализировав теорию и глубже изучив проблему профилактики агрессивного поведения у детей дошкольного возраста, предлагаю Вам несколько простых упражнений, которые помогут ребёнку повысить самооценку, побороть агрессию и укрепить свою уверенность.

## **Дыхательные упражнения,**

### **направленный на понижение тревожности и страха:**

**Упражнение 1:** «Задержка дыхания». На счёт «Раз», «Два», «Три»

задержать дыхание после обычного вдоха. Методические указания: громко считает в слух.

**Упражнение 2:** «Длительная задержка дыхания» Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, считать «про себя» до 7-8. Сделать выдох.

**Упражнение 3:** «Громкий выдох». Сделать глубокий вдох, задержать чуть-чуть дыхание. Плотнo сомкнув губы, после этого сделать быстрый энергичный выдох, пытаясь при этом громко произнести «ху!».

**Упражнение 4:** «Листочек». Положить на ладонь небольшой листочек бумаги. Поднять ладонь до уровня подбородка, чтобы листочек оказался на расстоянии примерно 10-15 см от рта. Сдуть его быстрым энергичным выдохом через рот.

### **Арт-терапия - визуализация, рисунок.**

Главное условие детских программ арт-терапевтических занятий — понятность и безопасность, доступность средств и привлекательность. В этом плане самый распространенный и любимый метод арт-терапии для детей – *песочная терапия*. С помощью рисования песком, создания песочных фигур у ребенка развиваются тактильные ощущения, он становится более раскрепощенным. Самое простое упражнение — *рисование каракулей*. Ребенок абсолютно свободно на бумаге рисует линии, а потом пытается разглядеть в нем образ и описать его, в ходе чего он может дорисовать его, выделить линии и контуры, заштриховать кое-где. Разновидностью арт-терапии для детей является *монопиния*: ребенок создает рисунок на поверхности, которая не впитывает краску (пластик, линолеум) при помощи чернил, туши, акварели и т.д. Затем прикладывается впитывающая бумага, после чего ребенок рассматривает зеркальное отображение на нем, может описать его, дополнить и т.д.

## Элементы психогимнастики.

«**Штанга**» сейчас мы будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представь, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделай вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподними ее. Очень тяжело. Выдохни, штангу на пол, отдохни. Попробуем еще раз».

«**Корабль и ветер**» «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!»

«**Шалтай-болтай**» «Давайте поставим один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай. Шалтай-Болтай сидел на стене. Шалтай-Болтай свалился во сне. (С. Маршак) 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».

Так же можно использовать *расслабляющую музыку*, особенно хорошо в вечернее время. Под лёгкую музыку подвести итоги дня, похвалить ребенка за успехи и отпустить плохое, визуализировать предстоящий день, обговорить нюансы и планы на день (особенно актуально для детей у которых проходит адаптация в детском саду).

Подводя итоги можно сказать, что основные положения концептуальной модели коррекции и профилактики агрессивного поведения у старших дошкольников сводятся к следующему:

- Детская агрессия представляет собой сложное психическое состояние личности ребенка.
- Возникновение агрессивного поведения обусловлено воздействием на него окружающей среды (семьи, образовательного учреждения и других факторов).

□ Предпосылкой возникновения агрессивного поведения у дошкольников достаточно часто является заниженная или завышенная самооценка, а также чувство неуверенности в себе.

В связи с этим, решение проблемы детской агрессивности, необходимо решать только комплексно, с учетом всех особенностей личности каждого отдельно взятого ребенка.