**Агресия при децата и управление на гнева**

Изготвил: Вярка Рангелова, старши учител в ДГ „Знаме на мира“

Гневът е временно емоционално състояние, причинено от безсилие, а агресията често е опит да бъде наранен друг човек или да бъде унищожено имущество. До агресивно поведение може да доведе чувството на гняв и невъзможността да се справим с него. Детето може да свърже своето успокояване с агресия към другите или към вещите („Ти ме ядоса и затова аз ще ти причиня болка или ще те счупя“), но това не бива да се допуска.

Когато детето изпитва гняв не бива да го принуждаваме да го потиска, защото това може да доведе до влошаване на общото състояние на детето. Не унищожаваме гневните чувства на детето, а ги приемаме и насочваме към по-конструктивни цели.

Вербална техника за овладяване на гневните чувства е тяхното назоваване с кратки фрази – „Раздразнен съм“, „Нервиран съм“, „Ядосан съм“, „Много съм ядосан. Когато детето назове своето чувство, това може да го успокои, то разбира, че чувствата му са важни за нас. Всеки изпитва гняв и самото чувство не бива да се игнорира, то е част от нашата емоционалност.

След назоваването на чувството на детето се дават възможни решения как да се справи с него, без да се стига до агресивно поведение. Педагогът може да предложи на детето последователно: „Опитай се да усетиш дишането си. Послушай дишането си.“; „Стисни ръчички в юмручета и докато ги стискаш брой до 10“; „Сега отпусни юмручета и почувствай как напрежението напуска тялото ти“ (може да се напрягат други мускулни групи); „Поеми дълбоко въздух“; „Дишай и нека всяко твое вдишване носи спокойствие и отпускане на тялото.“

Педагогът трябва да казва често на децата какво поведение харесва и често да хвали децата за доброто, което правят. Това създава положителна нагласа у децата.

За да се овладеят моментите, които може да доведат до агресия, е добре неприемливото поведение в гневно състояние да се игнорира, но не и да се игнорира чувството на гняв.

 Децата имат нужда от движение и високата физическа активност също е средство за намаляване на гнева и агресията.

Физическата близост и докосване също помагат, защото малките деца често се успокояват, когато възрастният се приближи до тях и прояви интерес към дейностите и игрите, с които са ангажирани.

Понякога всичко, което е необходимо на ядосаното дете за да си възвърне контрола е внезапна прегръдка или друг израз на нашата обич.