

**В помощь родителям: «Как помочь ребенку справиться с агрессией»**

**1. Обучить приемлемым способам выражения гнева:**

- громко спеть любимую песню,
- пометать дробы в мишень,
- использовать «стаканчик для криков»,
- пускать мыльные пузыри,
- устроить «бой с боксерской грушей»,
- мелко порвать старые газеты или журнал,
- устроить соревнование «Кто выше прыгнет» (пробежит),
- сильно скомкать несколько листов бумаги, затем их выбросить,
- нарисовать обидчика, а затем многократно его зачеркнуть,
- колотить и пинать мягкие подушки,
- бить по полу резиновыми или надувными молотками,
- игры с водой, песком, глиной, пластилином.

*Эти способы снижают эмоциональное и мышечное напряжение. Научите детей пользоваться ими в экстремальных ситуациях.*

**2. Обучить детей распознавать и контролировать свои эмоции:**

- рисуйте на темы: «Когда я сержусь», «Когда я радуюсь», «Когда я счастлив» и т.д.
- научите понимать, беседуя с ребенком, состояния и эмоции других людей, понимать себя, и прежде всего ощущения своего тела.

*Научившись «расшифровывать» послания своего тела, ребенок сможет предотвратить конфликт, выплеснув свой гнев приемлемыми способами.*

**3. Формировать способность к доверию, сочувствию, сопереживанию:**

- Чтение книг с последующим обсуждением (обращая внимание на чувства героев),
- Разыгрывание и обсуждение ситуаций (как реагировать, если дразнят, если толкают, если не возвращают взятую вещь).

**ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С АГРЕССИВНЫМИ ДЕТЬМИ**

- 1. Будьте внимательны к нуждам и потребностям ребенка.*
- 2. Демонстрируйте модель неагрессивного поведения.*
- 3. Будьте последовательны в наказаниях ребенка: наказывайте за конкретные поступки.*
- 4. Наказания не должны унижать ребенка.*
- 5. Обучите приемлемым способам гнева.*
- 6. Расширьте поведенческий репертуар ребенка.*
- 7. Отработайте навык реагирования в конфликтных ситуациях.*
- 8. Учите брать ответственность на себя.*