***Практические рекомендации по снижению агрессии***

***(помощь для родителей)***

1. **Объясняйте ребенку его чувства, спрашивайте о них**. («Ты разозлился? Ты очень сильно сердишься, потому что не хочешь идти дамой, ты хочешь еще гулять? Я тебя понимаю, но уже поздно, надо готовить ужин, потому что скоро придет папа»). Объясните ребенку, что злиться и расстраиваться – ***это нормально***, но, при этом, учите ребенка справляться с агрессией и выражать ее в социально допустимых формах. Вы можете предложить ему выплеснуть свои эмоции, например, избив подушку, нарисовав злую картинку, или другим, подходящим на ваш взгляд, способом.
2. **Контролируйте собственные эмоции.**

Когда взрослый человек управляет своими эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

1. **Не накаляйте ситуацию. *Что не следует делать?***

*Повышать голос*, менять тон на угрожающий; *демонстрировать власть ("Будет так, как я скажу");* кричать; принимать агрессивные позы и жесты: использовать негативную оценку личности ребенка*; использовать физическую силу;* втягивать в конфликт посторонних людей; *читать нотации.*

**Эти методы не эффективны! Они только вредят ребенку! Мы это делаем, только потому, что нам некуда деть свою агрессию!**

**4.Обсуждайте поступок ребенка.**

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоятся. Лучше это сделать наедине, без свидетелей. Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но, прежде всего, для самого маленького агрессора.

**5. Предупреждайте агрессивные действия детей.** Никогда не следует поощрять ребенка за проявленную агрессивность. Нужно пресекать эти действия, объяснять, что так делать нельзя. Также можно заниматься профилактикой. Предлагайте ребенку громко покричать, когда вы на природе, поиграйте в злых тигров, снимайте мышечное напряжение в теле.

**6. Учите ребенка техникам и способам управления собственным гневом.** Развивайте контроль над деструктивными эмоциями. Предлагайте альтернативные способы выражения агрессии: комкать и рвать бумагу. Бить подушку или боксерскую грушу. Топать ногами. Написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу. Порвать картонку или бумагу. Посчитать до десяти.



 ***И самое главное, помните, Ваш ребенок не состоит из одной лишь агрессии. В нем есть много других чувств, таких как любовь, нежность, тепло, радость и спокойствие. Любой человек имеет право на переживания гнева и злости!***