## Советы родителям по преодолению детской агрессии

## 1. Упорядочьте систему требований, следите за своими поступками, показывая ребенку личный (положительный) пример.

## 2. Поддерживайте дисциплину, выполняйте установленные правила.

## 3. Собственным примером приучайте ребенка к самоконтролю.

## 4. Давайте ребенку понять, что вы его любите таким, какой он есть.

## 5. Направьте его энергию в положительное русло (например, спорт, где ребенок может научиться контролировать эмоции, управлять своим поведением (восточные единоборства, бокс, ушу, рисование, пение).

## 6. Предъявляя ребенку свои требования, учитывайте его возможности, а не свои желания.

## 7. Игнорируйте легкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих.

## 8. Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивайте его значимость в выполняемом деле.

## 9. На проявление агрессии устанавливайте жесткий запрет в том случае, когда агрессия, не являясь защитной реакцией, служит для ребенка своеобразным «развлечением».

## 10. Научите ребенка жалеть. Он должен понять, что своим поведением доставляет огорчение, причиняет страдание близким людям.

## 11. Никогда не заставляйте ребенка забывать, что он добрый. Например, скажите ему: «Зачем ты так делаешь, ведь ты хороший, добрый!».

## 12. Практикуйте эмоциональное поощрение за проявление доброты. В этом случае ребенок быстро сумеет перерасти «естественную возрастную агрессивность» и научится быть гуманным и добрым.

## 13. В том случае, если у ребенка имеется потребность выплеснуть агрессивные эмоции, ему предоставляется такая возможность в игре. Можно предложить ему следующие игры: подраться с подушкой; рвать бумагу; используя «стаканчик для криков», высказать свои отрицательные эмоции; поколотить стул надувным молотком; громко спеть любимую песню; налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом; пробежать несколько кругов вокруг дома или по коридору; покидать мяч об стену; устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».

## 14. Если это возможно, сдерживайте агрессивные порывы ребенка непосредственно перед их проявлением, остановите занесенную для удара руку, окликните ребенка.

## 15. Учите ребенка выражать свои негативные эмоции в социально приемлемой форме. На первом этапе предложите ребенку переносить свой гнев с живого объекта на неживой, затем научите ребенка выражать свои чувства, переживания в словесной форме.

## 16. Помните, что бороться с агрессивностью нужно терпением, объяснением, поощрением.

