

## Если ваш ребенок проявляет агрессию

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

5. Предъявляя к ребенку свои требования, учитывайте свои возможности, а не свои желания.

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

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

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

9. Научите ребенка жалеть. Он должен понять, что своим поведением доставляет огорчение, причиняет страдания близким людям.

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

11. Если у ребенка имеется потребность выплеснуть агрессивные эмоции, ему предоставляется такая возможность в игре. Можно предложить ему следующее: подраться с подушкой; порвать бумагу; используя «стаканчик для криков», выплеснуть свои отрицательные эмоции; громко спеть любимую песню; налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом; устроить соревнования: «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «кто быстрее пробежит».

12. Если это возможно, сдерживайте агрессивные порывы ребенка непосредственно перед их проявлением, остановите занесенную для удара руку, окриknите ребенка.

13. Учите ребенка выражать свои негативные эмоции в социально приемлемой форме. На первом этапе предложите ребенку переносить свой гнев с живого объекта на неживой (например, «Если хочешь ударить, бей лучше не меня, а стул»), а затем научите ребенка выражать свои чувства, переживания в словесной форме.

*Помните, что бороться с агрессивностью нужно терпением, объяснением, поощрением.*

## Несколько шагов по преодолению агрессивного поведения у ребенка

(рекомендации педагогам и родителям)

1-й шаг — стимуляция гуманных чувств:

- стимулируйте у агрессивного ребенка умение признавать собственные ошибки, переживание чувства неловкости, вины за агрессивное поведение;
- учите его не сваливать свою вину на других;
- развивайте у ребенка чувство эмпатии, сочувствия к другим: сверстникам, взрослым и живому миру.

2-й шаг — ориентация на эмоциональное состояние другого:

- стремитесь обратить, привлечь внимание к состоянию другого, не выражая оценочного отношения к случившемуся.

Например, «Ты сейчас чувствуешь себя победителем?», «Кому сейчас плохо, как ты думаешь?», «Как ты думаешь, сейчас только тебе плохо или еще кому-то?», «Тебе сейчас грустно?», «Ты злишься?», «Ты чувствуешь усталость и ни с кем не хочешь разговаривать?».

3-й шаг — осознание агрессивного и неуверенного поведения или состояния:

- помогите агрессивному ребенку адекватно оценивать эмоциональное состояние ребенка-жертвы, а не только собственное;
- постарайтесь понять характер агрессивности — защитный или более похожий на жестокость без сочувствия к обиженным;
- стимулируйте осознание особенностей вспыльчивого и неуверенного поведения ребенка;
- стремитесь поставить агрессивного ребенка на место ребенка-жертвы;
- чаще спрашивайте у ребенка о вариантах выхода из конфликтной ситуации;
- объясняйте, какими другими не агрессивными способами он может самоутвердиться;
- расскажите, что такое вспышка гнева, что означает «контролировать» собственную агрессию, зачем это необходимо делать;
- спрашивайте у ребенка, в каких случаях он чаще всего становится сердитым, теряет над собой контроль.