Как помочь агрессивному ребенку

***Агрессия как энергия необходима для нормального развития ребенка:***

***для защиты, познания окружающего мира, здоровой конкуренции с другими людьми.***

***Задача взрослых – научить ребенка использовать эту энергию себе и другим во благо!***

**Причин для агрессивного поведения** у детей может быть **множество:**

1. *Эмоциональное отвержение* ребенка родителями.

2. *Авторитарное воспитание* с использованием физических наказаний.

3. *Терпимое отношение родителей к* проявлениям *агрессии* у ребенка.

4. *Влияние средств массовой информации* (кинофильмы, мультфильмы): ребенок ассоциирует себя с агрессивными героями.

5. *Влияние группы сверстников* (ребенок повторяет модель агрессивного поведения).

Какая бы причина не лежала в основе проявлений агрессии, ясно одно, ребенок не умеет мирно взаимодействовать с другими детьми, и решать конфликты не кусаясь, не щепаясь и не давая в глаз. Поэтому *основная задача* нас, *взрослых - научить ребенка действовать конструктивно,* без вреда для здоровья окружающих.

**Начните с себя.**

1. Прежде всего, *проанализируйте собственное поведение.* Родители для ребенка – пример для подражания.

2. *Не бейте ребенка.* Используя телесные наказания, вы разрешаете ребенку бить других.

*3. Давайте* ребенку *чувство уверенности в* Вашей безусловной *любви и* принятии. Дети, которые уверенны, что любимы родителями, более спокойны и доброжелательны, чем их сверстники из эмоционально неблагополучных семей.

4. *Избегайте негативных оценок личности* ребенка (вариантов «Ты злой, Ты плохой, Ты глупый» и т. д.). Правильно оценивать конкретный поступок ребенка, а не его в целом.

5. *Ежедневно уделяйте время* и внимание своему малышу. Возьмите за правило каждый вечер проводить с ребенком хотя бы полчаса, не отвлекаясь на посторонние дела и разговоры. Порисуйте, поиграйте или просто поболтайте о том, как прошел его день. Так у ребенка сформируется чувство собственной значимости и ценности.

**Научите ребенка.**

1. *Учите ребенка говорить словами* о том, что ему нравится и не

 нравится. Чем больше гнева он выразит в словах, тем меньшесил останется на удары.

2. *Не злоупотребляйте замечаниями,* так вы концентрируете внимание ребенка на неправильном поведении. Лучше прямо скажите, какого поведения Вы от него ждете: «Мне будет очень приятно, если вы, вместе с братом, построите машину из конструктора». «Я хочу, чтобы вы уступали друг другу очередь» и т. д.

3. *Предоставляйте ребенку возможность нести ответственность* за свои агрессивные проявления. Иногда для того, чтобы понять «что такое хорошо, а что такое плохо», ребенку необходимо на себе ощутить весь негатив от последствий своего поступка.

4. *Объясните ребенку, почему нельзя драться,* кусаться, обзываться. Расскажите ребенку, как чувствует себя тот, кого ударили или укусили.

5. *Пресекайте агрессию.* Игнорирование агрессивных проявлений, закрепляют у ребенка варианты агрессивного поведения. Если Вы видите, что ребенок дерется, скажите следующее: «Перестань драться! Ты, наверное, хотел сказать, что тоже хочешь поиграть этой машиной и отдашь ее после игры».

**Обучите ребенка неопасным способам выражения гнева.**

**1.** *Тренируйте ребенка* прямо *говорить о своих чувствах.* Чем больше гнева ребенок выплеснет в словах, тем меньше его останется для ссоры.

**2.** Покажите, как можно *перенести отрицательные эмоции* на неодушевленные предметы и выплеснуть их в игровой форме.

*Для этого:*

· Можно использовать *резиновые игрушки*, которые ребенок бросает в ванну с водой (игры с водой хорошо разряжают напряженные импульсы).

· Иногда можно устроить *бой подушками* или поролоновыми мячами (если атмосфера в доме накалилась)

· *Резиновые молотки* или дубинки - хорошие помощники в выпускании пара.

· *Энергию в мирное русло*. Если ребенок сильно возбужден - дайте ему выбивалку для мебели и отправьте выбивать коврик.

· Оборудуйте дома *спортивный уголок*. Это и разрядка, и польза для здоровья.

· Если у ребенка высока вербальная агрессия - сделайте *«стаканчик для крика»* (обычный пластиковый стаканчик с надписью «для крика»). Обговорите с ребенком, что если ему сильно захочется покричать, то сделать он это может только в этот специальный стаканчик. Так ребенок со временем научится контролировать эту привычку.

Самое лавное – всегда поддерживайте ребенка и находите поводы похвалить, даже если не совсем довольны его поведением.