***Рекомендации родителям, если Ребенок ведет себя агрессивно.***

1. ***Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно.*** Слушайте своего ребенка.Проводите вместе с ним как можно больше времени.Делитесь с ним своим опытом.Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах.Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них отдельно.
2. ***Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.*** Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком.Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.
3. ***Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии:*** Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях, например: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» или «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».
4. ***В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.*** Примите теплую ванну или душ. Выпейте чаю. Позвоните друзьям. Просто расслабьтесь, лежа на диване.Послушайте любимую музыку.
5. ***Старайтесь предвидеть и предотвращать возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.*** Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.
6. ***К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее.*** Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям***.*** Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией. Изучайте силы и возможности вашего ребенка. Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т.д.), отрепетируйте все заранее.
7. ***Научитесь видеть в словах и действиях детей позитивный настрой и благие намерения.***
8. ***Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения –*** не допускайте при нем вспышек гнева или нелестных высказываний о своих друзьях и коллегах.
9. ***Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы любите, цените и принимаете его***. Чаще используйте прикосновение (тактильный контакт). Дайте понять ребёнку, что он любим.
10. ***Покажите неприемлемость агрессивного поведения:*** физического, вербальной агрессии по отношению к неживым предметам, а тем более к людям; осуждайте такое поведение.

Если ребенок постоянно грубит бабушке, ограничьте их общение на некоторое время. Ребенку спокойно объясните, например, что «Так как ты огорчил бабушку, вел себя грубо, обзывался и т.д., то больше с бабушкой общаться не получится. Очень жалко, потому что только бабушка покупает своему внуку киндер-сюрпризы, а еще бабушка собиралась повести своего любимого малыша в парк покататься на аттракционах… Ну раз ты дружить с бабушкой не умеешь, то бабушка будет дома у себя сидеть, а ты у себя».

Если ребенок швыряет в гневе игрушку – поднимите ее, верните ребенку и строго скажите, что игрушкам не нравится такое обращение, что она может сломаться. Если ребенок вторично швыряет игрушку – изымите ее на день-два. Скажите, что игрушка на него обиделась и попросила ее убрать от мальчика, который делает ей больно. Если ребенку года 2-3, попросите тут же погладить игрушку, а то она больше не будет играть со своим хозяином.

1. ***Не переходите на личности, не оскорбляйте достоинства ребёнка***, наберитесь терпения, не уступайте, говорите о своих чувствах.
2. ***Используйте удивление для реагирования на агрессию.***
3. ***Попытайтесь ликвидировать агрессивные формы поведения среди близких, окружающих ребёнка.***
4. ***Предоставляйте выплеснуть агрессивные эмоции ребенку с помощью игры***. Можно предложить следующее: подраться с подушкой, порвать "портрет" врага, использовать стаканчик для криков, поколотить стул надувным молотком, громко спеть любимую песню, налить в воду воды, запустить несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом, пробежать несколько кругов вокруг дома или по коридору, покидать мяч об стену, устроить соревнования «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
5. ***Направьте энергию ребенка в положительное русло***. Например, в спорт, где ребенок научится контролировать эмоции, управлять своим поведением (восточные единоборства, бокс, ушу, кроме того это может быть и рисование и пение).
6. ***Мягкое физическое манипулирование (спокойно взять ребенка на руки и унести его с места конфликта).*** При общении с маленьким детьми этот способ является наиболее эффективным. Например, нет смысла уговаривать ребенка не трогать утюг в тот момент, когда его рука уже почти коснулась горячей поверхности. В этой ситуации родители, скорее всего, отведут малыша от интересующего его объекта, а потом объяснят, почему они так сделали.
7. ***Сдерживайте ребенка перед проявлением агрессии.*** Например, Д.Лешли (1991) советовал остановить занесенную для удара руку, удержать ребенка за плечи и твердо сказать «нельзя», либо окрикнуть ребенка. Например, если на Вас ребенок поднимает руки, перехватите ее и строго скажите, глядя в глаза: «Мне очень не нравится, когда меня бьют, поэтому я никому не разрешаю так со мной поступать и тебе тоже не разрешаю». Где-то с 10 раза напоминания ребенок начнет понимать данное высказывание.
8. ***Учите ребенка не сваливать свою вину на других.***
9. ***Установить четкий запрет на агрессивное поведение, систематически напоминать о нем***. Приказы и наказания могут вызвать либо гнев ребенка, либо постоянное подавление этого гнева. Поэтому наказывать следует только в крайнем случае. Если гнев ребенка будет постоянно подавляться (поскольку ребенок не всегда посмеет противостоять сильному взрослому), то он может перерасти в пассивно-агрессивные формы поведения. Ребенок может начать действовать исподтишка, специально делать что-то «назло», например, подчеркнуто медленно выполнять указания родителей, даже если вся семья опаздывает в это время в гости, в театр, и т.д.

***Чтобы наказание стало эффективным, взрослым следует выполнять следующие правила:***

* наказание должно следовать непосредственно за проступком;
* наказание должно быть адекватным проступку;
* наказание не должно быть унизительным для ребенка;
* наказание не должно применяться одновременно с поощрением;
* наказание не должно содержать угроз, тем более невыполнимых;
* наказания должны быть последовательными.

1. ***Предоставить детям альтернативные способы взаимодействия на основе развития у них эмпатии, сопереживания***. Если ребенок хочет погладить уличного котенка, то правильная модель поведения: надо пожалеть котенка и сказать:

- «Посмотри, какой несчастный, как ему плохо. Давай сходим домой, и принесем ему кусочек колбаски! Но трогать котенка или уносить мы не будет. Представь, тебя начнет трогать и уносить куда-то чужая тетя! Ты ведь испугаешься. Вот и котенок испугается, если мы его начнем трогать. К тому же, это может, не понравится его маме-кошке! Мы же не хотим огорчать маму-кошку!»

- Миша, неужели тебе не жалко других детей?».

- «Если ты других жалеть не будешь, то и тебя никто не пожалеет».

- Спросите ребенка, почему плачет обиженный малыш.

- Предложите помириться с обиженным ребенком («Мирись, мирись и больше не дерись…»).

1. ***Попробуйте отвлечь ребенка во время вспышки гнева***, предложите заняться чем-то интересным, покажите новую книжку, забавную игрушку, позовите гулять.
2. ***Модификация поведения: за хорошее поведение ребенок получает поощрение (награду).***
3. ***Практикуйте эмоциональное поощрение за проявление доброты.***
4. ***Учите ребенка выражать эмоции в словах:*** «я недоволен», «мне грустно», «я разозлился», «мне неприятно» и т.д.

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