

## Рекомендации родителям «Как перевести агрессию в позитив»

Существует несколько этапов снижения агрессивности ребенка и стабилизации его эмоционального состояния. Необходимо научить ребенка выражать свой гнев в социально-приемлемой форме и открыто.

### Способы выражения (выплескивания) гнева

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дротики в мишень.
3. Попрыгать на скакалке.
4. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
5. Налить в ванну воды, запустить несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
6. Пускать мыльные пузыри.
7. Устроить «бой» с боксерской грушей.
8. Пробежать по площадке детского сада или стадиону.
9. Поиграть в настольный футбол (баскетбол, хоккей).
10. «Попинать» подушку.
11. Устроить соревнование «Кто громко крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
12. Скомкать несколько листов бумаги, выплеснув всю свою злость, а затем их выбросить.
13. Быстрыми движениями рук нарисовать обидчика, а затем зачеркнуть его.
14. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать её.
15. Использовать физические силовые упражнения.
16. Сильно потопать ногами.

*Некоторые из этих упражнений могут быть применены и взрослыми для стабилизации своего состояния в момент агрессии, особенно по отношению к ребенку.*

Агрессивным детям зачастую свойственны мышечные зажимы, особенно в области лица и кистей рук. Поэтому будут полезны любые релаксационные упражнения. Интересные и эффективные упражнения можно найти в книге К.Фопеля «Как научить детей сотрудничать».

### Релаксационные упражнения

1. Упражнение «Гора с плеч». «Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставив ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти. Сделай это упражнение 5-6 раз, и тебе станет легче».
2. Упражнение «Солнечный зайка». «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал по лицу, нежно погладь его ладонями: сначала лобик, носик, ротик, щечки, погладь голову, шею, животик, ручки, ножки, он забрался за шиворот- погладь и там. Он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

3. Упражнение «Врасти в землю». «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулаки, крепко стисни зубы. Ты могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни и никакие ветры тебе не страшны».
4. Упражнение «Возьми себя в руки». «Как только ты почувствуешь, что хочется кого-то стукнуть, что-то крикнуть, обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди- это поза выдержанного человека. Ты- хозяин своих эмоций».
5. Упражнение «Ты- лев». «Закрой глаза. Представь льва, царя зверей- сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут, как тебя, у него твоё имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев- это ты!».

**Агрессивные дети иногда проявляют агрессию лишь потому, что не знают, как себя вести в конфликтных ситуациях. На этом этапе очень важны сюжетно-ролевые игры, показывающие взаимодействие между людьми в различных ситуациях. И конечно, сами взрослые должны контролировать собственные агрессивные импульсы. Надо всегда помнить, что дети учатся приёмам социального взаимодействия, прежде всего, путем наблюдения за поведением окружающих людей. Кроме того, формирование таких позитивных качеств личности, как эмпатия, доверие к людям, доброта, происходит во время позитивного общения с ребенком, совместного обсуждения книг, просмотра фильмов и передач и т.п.**

#### ШЕСТЬ РЕЦЕПТОВ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ГНЕВА

<i>№</i>	<i>Содержание рецепта</i>	<i>Пути выполнения</i>
1	Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушайте своего ребенка</li> <li>- проводите с ним как можно больше времени</li> <li>- делитесь с ним своим опытом</li> <li>- рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах</li> <li>- если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них отдельно.</li> </ul>
2	Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком.</li> <li>- старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.</li> </ul>
3	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии.	Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях, 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- примите теплую ванну, душ.</li> <li>- выпейте чаю.</li> <li>- позвоните друзьям.</li> <li>- просто расслабьтесь, лежа на диване.</li> <li>- послушайте любимую музыку.</li> </ul>
5	Старайтесь предвидеть и предотвращать возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.</li> <li>- не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией.</li> </ul>
6	К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучайте силы и возможности вашего ребенка.</li> <li>- если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т.д.), отрепетируйте всё заранее.</li> </ul>

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **Что нужно делать для профилактики агрессивного поведения детей**

1. Первым делом нащупать все болевые точки в семье.
2. Нормализовать семейные отношения.
3. Ликвидировать все агрессивные формы поведения близких, помнить, что ребенок, видя все, подражает.
4. Принимать его таким, какой он есть, и любить со всеми недостатками.
5. Что-то требуя от ребенка, учитывать его возможности, а не то, как вам хотелось бы это видеть.
6. Попытаться погасить конфликт еще в зародыше, направляя интерес ребенка в другое русло.
7. Дать ему понять, что он любим, даже если в семье появился новорожденный.
8. Научить его общению со сверстниками.
9. При драчливости ребенка главное- не разъяснить, а предотвратить удар.
10. Помнить, что и слово может ранить ребенка.
11. Понимать ребенка!