

## ***Как управлять детской агрессией***

Лучше не допускать детской агрессивности, но если ваш ребенок импульсивен от природы, эмоционален и чувствителен, то уберечь его от внешних раздражителей довольно сложно. Значит, нужно быть готовым к проявлению его агрессивности.

1. Оценивайте с детьми чужие эмоции на примере кукол, игрушек, героев мультфильмов. Показывайте, как некрасиво и плохо ведут себя отрицательные герои: карабас-барабас, волк и др. Но не проецируйте героев на ребенка.

2. Учите ребенка называть свои эмоции правильно: злость, радость, обида, грусть, недовольство и т.д. Понять свои эмоции – первый шаг к контролю над ними.

3. Учите ребенка отвечать за свои неправильные поступки. Если вы обидели кого-то или сорвались непосредственно на ребенке, то покажите свое раскаяние и обязательно извинитесь. Дети копируют нормы поведения по образцу взрослых.

4. Направляйте силу и импульсивность в мирное русло, например, в спорт. Учите детей правилу сильных людей – они никогда не обижают слабых.

5. В случае агрессивной вспышки переключите детское внимание на:

- сильный резкий сигнал (музыка, стук, звук, короткий крик и т.д.);
- новое интересное действие (ответить на звонок, погладить щенка, что-то посмотреть и др);

- неожиданное действие (выключить свет, уронить что-то, поднять ребенка на руки).

6. Старших детей учите навыкам самоконтроля: сделать глубокий вдох, посчитать до пяти, хлопнуть в ладоши и т.д.

7. Учите ребенка исправлять свои поступки: чинить сломанные вещи, извиняться. Но не нужно его заставлять. После того, как ребенок успокоится, поговорите с ним: спросите, что он чувствует, приятно ли ему было, подумайте вместе, как все исправить.

8. Не наказывайте ребенка за плохое поведение, если он все исправил и раскаялся.

Не надо пытаться немедленно подавить агрессию, а постараться понять причину происходящего, отвлечь и направить эту энергию в мирное русло. Искренне любите своего ребенка. Там, где есть любовь, нет места злу и агрессии.