Агрессия — это, прежде всего, отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг него события.

Будьте терпеливы и внимательны к нуждам вашего ребенка.

- Дети копируют поведение родителей. Покажите ребенку неагрессивную модель поведения.

- Не ссорьтесь и не выясняйте отношения в присутствии ребенка.

- Если ребенок что- то сделал не так, критиковать нужно не ребенка вообще, а его конкретный неправильный поступок.

- Будьте последовательны в применении наказаний. Они не должны быть унизительными для малыша.

- Обучайте ребенка приемлемым формам проявления негативных эмоций. Отрабатывайте с ним умение неагрессивно реагировать в сложных ситуациях.

- Развивайте в малыше способность к сочувствию и умение брать ответственность за свои поступки на себя.

- И наконец, окружите своего ребенка заботой и любовью. Дайте ему понять, что вы всегда поддержите его и будете на его стороне в трудных ситуациях.

**Задайте вопросы!**

* Когда это началось?
* Как ребёнок проявляет агрессию?
* В какие моменты ребёнок проявляет агрессию?
* Что явилось причиной агрессивности?
* Что изменилось в поведении ребёнка с того времени?
* Что на самом деле хочет ребёнок?
* Чем вы реально можете ему помочь?

Причины агрессивности почти всегда внешние: семейное неблагополучие, лишение чего-то желаемого, разница между желаемым и возможным. Поэтому работу с агрессией своего ребёнка необходимо начать с самостоятельного анализа внутрисемейных отношений. Это будет главным шагом в решении существующей проблемы.

**техники «Колесо».**

Вы определяете видимые аспекты агрессии и отображаете их графически.

**Шаг 1**. Сначала перечислите основные признаки агрессивного поведения, которые присутствуют у вашего ребенка. Например, ребенок кусается, дерется со сверстниками и так далее. Выделите 6 – 8 основных аспектов.

**Шаг 2**. Теперь нарисуйте окружность и проведите через центр окружности несколько линий, разделив ее таким образом на равные сегменты в соответствии с числом признаков, которые вы выделили. Присвойте каждому из сегментов название – признаки – то, что вы перечислили в предыдущем пункте.

**Шаг 3**. Определите, насколько эти признаки присущи вашему ребенку по шкале от 1 до 10 (1 – совсем  редко, 10 – очень часто). Сделайте соответствующую отметку на своей схеме – окружности. Единица будет находиться у центра окружности, а десятка -  у ее края.

**Шаг 4**.Соедините линиями отметки, отображающие вашу оценку ситуации в каждой из областей.

**Шаг 5**. Проанализируйте полученный результат. Что за фигура у вас получилась? Какие области требуют вашего особого внимания в данный момент? Что именно необходимо изменить? Составьте список желаемых улучшений в данных областях.

**Шаг 6**. Составьте план мероприятий для достижения желаемого состояния у вашего ребенка и начинайте немедленно действовать.

**Техника «Быть, делать, иметь!»**

Подумайте, что вы можете сделать, для того чтобы иметь  уравновешенного, спокойного ребенка? Какими качествами должны обладать? Проанализировав это, заполните таблицу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Каким должен **быть** сам взрослый? | Что нужно для этого **сделать**? | **Иметь** |
| **-**  **-** | **-**  **-** |  |

Одной из причин появления агрессивных реак­ций может быть внутренняя неудовлетворенность ребенка его статусом в группе сверстников, осо­бенно если ему присуще стремление к лидерству.

* Огромное значение для формирования агрессивных реакции имеет популярность ребенка среди сверстников. Если ребенок чувствует, что другие дети его отвергают, он стремится «завоевать» авторитет, образно говоря, кулаками расчищая себе место под солнцем. Агрессивное поведение, таким образом, может быть следствием переживаний, связанных с обидой, нанесенной другими детьми, ущемленным самолюбием. Оно возникает в ситуации общения и направлено против того, кого ребенок считает причиной своих неприятных переживаний.

**"ВЫБИВАЕМ ПЫЛЬ"**

(для детей с 4 лет)

Каждому участнику даётся "пыльная подушка". Он должен, усердно колотя руками, хорошенько её "почистить".

**"ДЕТСКИЙ ФУТБОЛ"**

(для детей с 4 лет)

Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на две команды. Количество играющих от 2-х человек. Судья – обязательно взрослый. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол.

**Примечание:** взрослый следит за соблюдением правил – нельзя пускать в ход руки, ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

**"ЧАС ТИШИНЫ И ЧАС “МОЖНО”"**

(для детей с 4 лет)

Договоритесь с ребёнком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребёнок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час "можно", когда ребёнку разрешается делать почти всё: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей и висеть на них и т.д.

**Примечание:** "часы" можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

**"ПАДАЮЩАЯ БАШНЯ"**

Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника – штурмом взять её (запрыгнуть), издавая победные крики типа:

 "А-а-а", "Ура!" и т.д. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив её стены.

**Примечание:**

· Каждый участник может сам себе построить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить.

· После каждого штурма "болельщики" издают громкие крики одобрения и восхищения: "Молодец!", "Здорово!", "Победа!" и т.д.

**"ШТУРМ КРЕПОСТИ"**

Из попавшихся "под руку" небьющихся предметов строится крепость (тапки, стулья, кубики, одежда, книги и т.д. – всё собирается в одну большую кучу). У играющих есть "пушечное ядро" (мяч). По очереди каждый со всей силой кидает мяч во вражескую крепость. Игра продолжается, пока вся куча – "крепость" - не разлетится на куски. С каждым удачным попаданием штурмующие издают громкие победные кличи.

**"РУГАЕМСЯ ОВОЩАМИ"**

Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а … овощами: "Ты – огурец", "А ты – редиска", "Ты – морковка", "А та – тыква" и т.д.

**Примечание:** Прежде, чем поругать ребёнка плохим словом, вспомните это упражнение.

**"ПО КОЧКАМ"**

Подушки раскладываются на полу на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Играющие – "лягушки", живущие на болоте. Вместе на одной "кочке" капризным "лягушкам" тесно. Они запрыгивают на подушки соседей и квакают: "Ква-ква, подвинься!" Если двум "лягушкам" тесно на одной подушке, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в "болото" соседку, и та ищет себе новую "кочку".

**Примечание:** взрослый тоже прыгает по "кочкам". Если между "лягушками" дело доходит до серьёзного конфликта, он подскакивает и помогает найти выход.

**"ЖУЖА"**

"Жужа" сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг неё, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до неё, щекочут. "Жужа" терпит, но когда ей всё это надоедает, она вскакивает  и начинает гоняться за "обидчиками" вокруг стула, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам.

**Примечание:** взрослый следит за формой выражения "дразнилок". Они не должны быть обидными и болезненными.