**Профилактика агрессивного поведения**

1. Для профилактики детской агрессивности очень важно культивировать в семье атмосферу теплоты, заботы и поддержки. Чувство защищенности и уверенность в родительской любви способствуют более успешному развитию ребенка.
2. Необходимо быть последовательными в своих действиях по отношению к детям.
3. Требования, предъявляемые детям, должны быть разумны, а на их выполнении надо настаивать, ясно давая детям понять, чего от них ждут.
4. Следует избегать неоправданного применения силы и угроз для контроля поведения детей.
5. Помочь ребенку научиться владеть собой, развивать у него чувство контроля.
6. Дать понять ребенку, что агрессивное поведение никогда не принесет выгоды.
7. Научите ребенка говорить о своих переживаниях, называть вещи своими именами: «я разозлился», «я обиделся», «я расстроился».
8. Не обзывайте ребенка глупым, тупым и т.д. — он будет так же вести себя с другими детьми.
9. Чем больше будет агрессии с вашей стороны, тем больше враждебности зародится в душе ребенка.
10. Иногда ребенку нужно просто понимание, и одно лишь ласковое слово способно снять его озлобление.

**Методы для выражения подавленного гнева:**

1. Пусть ребенок останется один в комнате и выскажет все, что накопилось, в адрес того, кто его разозлил.
2. Предложите ему, когда сложно сдержаться, бить ногами и руками специальную подушку, рвать газету, комкать бумагу, пинать мяч, бегать вокруг дома, писать все слова, которые хочется высказать в гневе.
3. Дайте ребенку совет: в момент раздражения, прежде чем что-то сказать или сделать, несколько раз глубоко вдохнуть или сосчитать до десяти.
4. Это помогает успокоиться. Также можно послушать музыку, громко попеть или покричать под нее.
5. Можно попросить ребенка нарисовать чувство гнева. Тогда агрессия найдет выход в творчестве.

**Рекомендации родителям «Как управлять поведением своих агрессивных детей»:**

1. обратить особое внимание на игры ребенка. В играх дети осуществляют свои мечты, фантазии и страхи;
2. обсуждать с ребенком, на кого он хочет быть похож, какие качества характера его привлекают, а какие отталкивают;
3. следить за тем, какой пример вы подаете ребенку. Если ребенок судит других людей, награждает их «ярлыками», возможно, он повторяет ваши слова;
4. быть готовым внимательно выслушать ребенка, если он хочет рассказать вам свой сон. Во сне дети часто видят то, чего им не хватает в жизни. Особое внимание обращайте на повторяющиеся сюжеты сновидений;
5. поощрять ребенка говорить о том, что его волнует, что он переживает; научить ребенка прямо говорить о своих чувствах, о том, что ему нравится, а что нет
6. не забывайте, что всегда можно обратиться на «Детский телефон доверия» 8-800-2000-122 – единый общероссийский номер детского телефона. Служба детского телефона доверия работает круглосуточно, анонимно и бесплатно, с домашнего и мобильного телефонов.

 