**Как бороться с детской агрессией**



Родителю нужно знать некоторые истины, которые помогут ему в борьбе с агрессией ребёнка:

**Выход, а не подавление**

Всегда важно давать выход эмоциям, не «зажимая» их и не «подавляя».

Этому должны научиться сами родители, а уже потом научить этому своих детей. Если вы злитесь, то не бойтесь говорить об этом своему ребёнку. Это нормально. Таким образом, вы проговариваете проблему, и вам становится легче. Параллельно вы показываете ребёнку, что и он может так делать – говорить о том, что ему не нравится, что он зол или чем-то расстроен. Постепенно ребёнок освоит этот «манёвр» и поймёт, что гораздо легче говорить о проблеме, нежели пытаться привлечь внимание своим ужасным поведением.

**Правильный пример**

Важно, чтобы ваши слова ни расходились с вашими действиями. Отдавайте себе в этом отчёт. Не требуете от ребёнка того, чего не можете выполнить сами.

Если вы хотите, что бы ребёнок правильно выражал свои эмоции, обратите внимание на то, как делает это его окружение, и прежде всего, вы – родители.

Если у вас сложности с выражением своей агрессии и вы не можете «принимать» агрессивное поведение своего ребёнка, то возможно, стоит обратиться к психологу.

**Агрессия неминуема**

Если «приступ» агрессии уже начался, ребёнок кричит, пытается ударить, то лучший вариант – крепкие объятия. Когда он успокоится, вы можете сказать, что готовы выслушать его всегда, когда ему плохо. Беседовать с ребёнком в такие моменты лучше без посторонних и без эмоционально окрашенных слов и выражений.

**Способы коррекции агрессивного поведения**

Всех родителей, столкнувшихся с агрессивным поведением ребёнка интересует вопрос: «Как правильно подойти к коррекции такого поведения?»

Следует отметить: для того чтобы был виден устойчивый результат работы, необходимо, чтобы коррекция носила не эпизодический характер, а постоянный и комплексный.

К наиболее популярным способам коррекции агрессивного поведения, можно отнести арттерапию во всём её многообразии:

* изотерапия (можно использовать различные способы рисования: кляксотерапия, рисование пальчиками, ладонями, стопами);
* песочная терапия;
* глинотерапия;
* куклотерапия (можно приобрести или сшить самим куклы для кукольного или пальчикового театра, изготовить бумажные фигурки для настольного театра);
* сказкотерапия (сочинение сказок самим ребёнком и для ребёнка. Важно предлагать для ребёнка роль с позитивной силовой характеристикой, к примеру: рыцари, богатыри и др);
* танцевальная терапия и др.

Следует обратить внимание на подвижные игры, способствующие снятию напряжения и нейтрализации агрессии; игры на развитие коммуникации ребёнка и позитивной модели поведения, игры на развитие эмпатии и релаксационной направленности.

Для выхода накопившейся агрессии ребёнку можно предложить:

– комкать и рвать бумагу;

– подраться с подушкой или боксёрской грушей;

– использовать «мешочек / стаканчик для криков»;

– использовать надувные дубинки, водяной пистолет, батут;

– пинать ногой консервную банку;

– втирать пластилин в картон.

**Рекомендации:**

1. Нельзя запрещать ребёнку выражать негативные эмоции. Подчеркивайте, что любые эмоции – это нормально!
2. Помогите ребёнку найти способ для «экологичного» выражения агрессии (это может быть спортивная секция, подвижные игры).
3. Разговаривайте с ребёнком, спрашивайте о том, что его беспокоит.
4. Повышайте самооценку ребёнка: хвалите за его «сильные» стороны, подчёркивайте достоинства.
5. Снижайте уровень критики.
6. Постарайтесь исключить или минимизировать агрессию из окружающего мира ребёнка (наказания, ТВ и компьютерные игры с агрессивными акцентами, грубые фразы в разговоре).
7. Старайтесь общаться из позиции «на равных».
8. Следите, чтобы ваши слова ни расходились с делом (к примеру: говорим о недопустимости применения нецензурных слов, а сами их применяем).
9. Развивайте коммуникативные навыки ребёнка.

Следует помнить, что наказания и запрет на выражение негативных эмоций могут закрепить агрессивное поведение ребёнка, загнать проблемы вглубь. Ищите причину возникновения такого поведения.