Если Вы заметили у ребенка проявления агрессивности, необходимо прежде всего попытаться проанализировать причины их появления, выявить трудности, которые испытывает ребенок при организации своего общения, а затем корректировать их и формировать недостающие коммуникативные умения, навыки.

С этой целью внимательно прислушайтесь к советам для родителей:

- *Помните, что запрет и повышение голоса - самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины агрессивного поведения и сняв их, вы можете надеять-ся, что агрессивность вашего ребенка будет снята.*

- *Попробуйте отвлечь ребенка во время вспышки гнева, предложите ему заняться чем-то интересным. Возможно, ваш неожиданный шаг отвлечет ребенка и центр внимания сместиться с объекта агрессии на новый предмет.*

- *Дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, сместите ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку или разорвать «портрет» его врагов, и вы увидите, что в реальной жизни агрессивность в данный момент снизилась.*

- *Показывайте личный пример эффективного поведения. Не допускайте при детях вспышек гнева или нелестных высказываний о своих друзьях и коллегах, строя планы «мести».*

- *Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы любите, цените его и принимаете его. Не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть. Пусть он видит, что он нужен, что он важен для вас.*

Чтобы устранить нежелательные проявления агрессии, необходимо учить детей приемлемым способам выражения гнева, например:

- *Громко спеть любимую песню.*
- *Пометать дротики в мишень.*
- *Попрыгать на скакалке.*
- *Используя стаканчик для криков, высказать отрицательные эмоции.*
- *Пускать мыльные пузыри.*
- *Устроить «бой» с боксерской грушей.*
- *Полить цветы.*
- *Быстрыми движениями руки стереть с доски.*
- *Поиграть в настольный футбол, баскетбол, хоккей.*
- *Отжаться от пола несколько раз.*
- *Устроить соревнования «Кто громче кричит», «Кто выше прыгнет».*
- *Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.*
- *Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.*

Родители агрессивных детей часто бывают сами агрессивными, но не осознают этого.

Если ребенок проявляет агрессию…

Советы любящим родителям