**Приемы профилактики агрессивного поведения**

**1. Агрессивный родитель = агрессивный ребенок**

Наши дети копируют наше поведение и, если мы агрессивны, если мы деремся, ругаемся, кричим они учатся у нас это делать. Если за агрессивное поведение мы наказываем, бьем и ругаемся – мы усиливаем агрессию детей.

**2. Возможность разрядки негативной энергии**

Необходимо, чтобы у вашего ребенка было как можно больше возможностей разряжать накопившуюся негативную энергию. Активным, склонным к агрессии детям нужно двигаться и это может быть:

* - спортивные секции и спортивный уголок дома;
* - велосипед и возможность кататься на нем;
* - гулять, бегать на улице;
* - разрешение в определенном месте делать то, что хочется, лазить, прыгать, бросать мяч и пр.

**3. Возможность выразить чувства**

Как правило, агрессивные дети не умеют выражать свои чувства, они их подавляют, загоняют внутрь, не проговаривают, не пытаются понять. Им просто необходимо отреагировать накопившиеся чувства. Для этого предложите ребенку:

* - остаться одному в комнате и высказать все, что накопилось в адрес того, кто его разозлил;
* - разрешите ребенку побить подушку или диван, порвать газету, написать на бумаге все слова, которые хочется выкрикнуть, а затем порвать написанное;
* - посоветуйте сыну или дочери в момент раздражения, прежде чем что-то сказать или сделать, несколько раз глубоко вздохнуть или сосчитать до десяти;
* - предложите нарисовать свой гнев, тогда он большей своей частью останется на бумаге.

**4. Возможность понимания и поддержки**

Любой, а тем более агрессивный ребенок нуждается в понимании:

* - постарайтесь поставить себя на место ребенка и понять его;
* - скажите ребенку о том, что вы его понимаете;
* - в ситуации агрессивной вспышки дома, разделите ответственность за конфликт;
* - скажите ребенку что вы его по-прежнему любите;
* - после отреагирования негативных чувств, обнимите ребенка, дайте ему понять, насколько для вас важно то, что с ним происходит;
* - расскажите о том, что в вашей жизни были подобные ситуации, что чувства ребенка вам знакомы, вы тоже переживали подобное.

**5. Возможность получить совет**

Часто дети и подростки просто не знают, как можно повести себя в той или иной ситуации. Агрессорам нужен ваш совет, готовность помочь, а не гнев и наказания.