**Психолого-педагогические рекомендации для родителей детей, испытывающих агрессию**

**Очень важно:**

1. показать ребенку, что вы его любите и цените, даже если это трудно сделать, потому что ребенок разбушевался;

2. хвалить ребенка при каждом удобном случае. Но не стоит говорить: “Хороший мальчик" или “Хорошая девочка". Дети часто не обращают на это внимание. Лучше сказать: “Ты доставил мне огромное удовольствие, когда поделился со своим младшим братом". Признание успехов, гордость и похвала родителей необходимы ребенку для развития стойкого чувства собственного достоинства. Если ему не удается завоевать внимание родителей хорошим поведением, то он пытается обратить на себя их внимание плохим поведением;

3. установить разумные границы. Нельзя все время все запрещать (“Не делай этого, не трогай того! ”), эти замечания действуют на нервы, приводят в бешенство. Но нельзя и все разрешать, это ведет к вседозволенности, ребенок теряет чувство меры;

4. определить четкие правила, ритуалы. Очень важный ритуал - ежедневный совместный ужин, во время которого ребенок ощущает семью как единое целое. Другой ритуал - приготовление ребенка ко сну. У родителей должно быть отведено для этого достаточно времени;

5. иногда требовать, чтобы ребенок отказался от своего желания. Если ребенок не научен уступать, реакция его всегда агрессивна. Очень важно, чтобы он научился терпеливо ждать исполнения своих желаний и требований;

6. старайтесь избегать крика и наказаний - это не пресечет плохого поведения, а лишь еще больше “взведет”;

7. старайтесь сразу же реагировать на агрессивное поведение, не дожидаясь, пока ребенок “сам поймет", что так делать нельзя. Если он сделал что-то неправильно, он должен узнать об этом немедленно;

8. объявите тайм-аут. Период успокоения является наиболее эффективным способом изменить плохое поведение. Маленькие дети должны быть усажены на стулья на две-три минуты, а дети постарше отправлены по своим комнатам. Только не делайте из этого наказание. Просто объясните, что предпринимаете такой шаг, потому что хотите, чтобы все пришло в порядок и чтобы все остались довольны;

9. старайтесь перевести агрессивное поведение в словесное русло: дождитесь, когда ребенок успокоится и поговорите о том, что вызвало столь бурную реакцию. Подчеркните, что такое поведение недопустимо и попытайтесь вместе найти альтернативное решение;

10. обязательно требуйте, чтобы за каждый проступок ребенок извинялся. Пусть сначала это будет лишь следствие вашей настойчивости, но постепенно ребенок привыкнет, что обиженного надо жалеть и просить прощения за неприятности, которые он причинил.

**Правила работы с тревожными детьми**

Избегать публичных порицаний и замечаний!

Избегать сравнения с другими детьми (особенно, если кто-то лучше).

Обязательно отмечать успехи индивидуально и перед группой.

Хвалить ребенка, гордиться им. Всем рассказывать и показывать его достижения.

Не замечать ошибки, неудачи. В самой плохо сделанной работе можно найти что-то достойное похвалы.

Приободрять во всех начинаниях и хвалить даже за незначительные самостоятельные поступки.

Стараться делать как можно меньше замечаний ребенку.

Использовать наказание лишь в крайних случаях.

Не унижать ребенка, наказывая его.

Эмоциональная поддержка ("Ничего страшного… Бывает люди ошибаются, боятся... Ну ничего, в следующий раз получится…") - уменьшение состояния страха, тревожности, напряженности.

Стимулирующая помощь - авансирование ("У тебя получится, я знаю, я уверена, я в тебя верю…").

Персональная исключительность ("Только у тебя и может получиться… А мне очень нравится то, как ты это сделал, нарисовал и т.д.).

Усиление мотивации ("Сделай это для меня, мне будет очень приятно… Нам это так нужно для…").

Высокая оценка детали ("Вот эта часть у тебя замечательно получилась…").

Не торопить! Давать время сообразить.

Когда торопится, останавливать, успокаивать.

При необходимости повторить и уточнить инструкцию.

Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.

Чаще используйте телесный контакт.

Упражнения на релаксацию.

Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

**Шпаргалка для родителей, как нужно вести себя с тревожным ребёнком**

Избегать публичных порицаний и замечаний!

Избегать сравнения с другими детьми (особенно, если кто-то лучше).

Обязательно отмечать успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другими членами семьи (например, во время общего ужина).

Хвалить ребенка, гордиться им. Всем рассказывать и показывать его достижения.

Не замечать ошибки, неудачи. В самой плохо сделанной работе можно найти что-то достойное похвалы.

Старайтесь делать как можно меньше замечаний ребенку.

Приободрять во всех начинаниях и хвалить даже за незначительные самостоятельные поступки.

Большое значение имеет оценка, она всегда должна быть положительной.

Необходимо отказаться от таких слов, которые унижают достоинство ребенка ("осел", "дурак", "свинья"), даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты.

Нельзя угрожать ребенку такими наказаниями: ("Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! "Отдам тебя дядьке!").

Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру.

Родители должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая ребенка.