*Рекомендации родителям агрессивного ребенка*

1. Наказывайте ребенка только в крайних случаях: наказание может вызвать либо гнев ребенка, либо его постоянное подавление; если гнев ребенка будет постоянно подавляться, то он может перерасти в пассивно-агрессивные формы поведения;
2. Учитесь сами владеть собой и показывайте ребенку варианты приемлемого выражения гнева;
3. Чаще разговаривайте с ребенком об особенностях его собственных агрессивных состояний;
4. Учите агрессивного ребенка говорить словами о том. что ему нравится и не нравится;
5. Стимулируйте положительные эмоции ребенка с целью переключения с агрессивной реакции на иное состояние;
6. Избегайте негативной оценки ребенка (вариантов «злой», «забияка», «драчун»);
7. Говорите о своих чувствах после агрессивной реакции ребенка, давая информацию в форме «Я-сообщений»;
8. Предоставляйте ребенку возможность нести ответственность за свои агрессивные реакции;
9. Создавайте игровые ситуации, когда ребенок может отреагировать негативные чувства, играйте вместе с ним;
10. Игнорирование агрессивных реакций, а также часты наказания закрепляют у ребенка варианты агрессивного поведения;
11. Давайте ребенку чувство уверенности в вашей безусловной любви и принятии.

Упражнения для снятия агрессивности

Упр. "Брыкание"

Ход: дети ложатся на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно они начинают брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается скорость и сила брыкания. На каждый удар дети говорят "Нет!", увеличивая интенсивность удара.

Цель: Упражнение способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.

Упр. "Кулачок"

Ход: дети берут в руку какую-нибудь мелкую игрушку или конфету. Ведущий просит сжать кулачок крепко-крепко, подержать кулачок сжатым, а затем раскрыть его - рука расслабится и на ладошке будет красивая игрушка или конфета.

Цель: Упражнение способствует осознанию эффективных форм поведения, смещению агрегации и мышечной релаксации.

Игра "Карикатура"

Ход: в группе выбирается один ребенок. Дети обсуждают, какие качества личности они ценят в этом ребенке, а какие им не нравятся. Затем группа предлагает нарисовать этого ребенка в шутливом виде. После рисования можно выбрать самый лучший рисунок. На следующем занятии предметом обсуждения может стать другой ребенок.

Цель: Игра помогает осознать свои личностные качества, дает возможность посмотреть на себя со стороны.

Упр. "Лепим сказку"

Ход: детям предлагается всем вместе слепить какую-нибудь сказку. При подборе сказки важно учесть, что в ней должно быть достаточно много героев, чтобы каждый ребенок мог лепить одного из них. Перед игрой дети обсуждают, какой фрагмент они будут лепить и соотносят друг с другом свои замыслы.

Цель: Работа с пластилином дает возможность сместить "энергию кулака".

Упр. "Разыгрывание ситуации"

Ты вышел во двор и видишь, что два мальчика дерутся. Разними их.

Тебе хочется поиграть такой же игрушкой, как у одного из ребят.

Попроси ее.

Ты обидел своего друга. Попробуй помириться.

Игра "Воробьиные драки"

Цель: снятие физической агрессии.

Ход: Дети выбирают себе пару и "превращаются" в драчливых "воробьев" (приседают, обхватив колени руками). "Воробьи" боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих

колен, тот выбывает из игры ("лечат крылышки и лапки у доктора Айболита"). "Драки" начинаются и заканчиваются по сигналу ведущего.

Игра "Минута шалости"

Цель: психологическая разгрузка.

Ход: Ведущий по сигналу (удар в бубен и т.п.) предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется - прыгает, бегает, кувыркается и т.п. Повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

Упр. «Выбиваем пыль» (для детей с 4 лет)

Каждому участнику даётся «пыльная подушка». Он должен, усердно колотя руками, хорошенько её «почистить».

Упр. «Детский футбол» (для детей с 4 лет)

Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на две команды. Количество играющих от 2-х человек. Судья – обязательно взрослый. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол.

Примечание: взрослый следит за соблюдением правил – нельзя пускать в ход руки, ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

Упр. «Час тишины и час можно» (для детей с 4 лет)

Договоритесь с ребёнком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребёнок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребёнку разрешается делать почти всё: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей и висеть на них и т.д.

Примечание: «часы» можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

Упр. «Мешочек крика» (для детей с 4 лет)

Предложите ребенку «спрятать» свой крик (гнев) в мешочек. Цель – дать возможность «выпустить пар».