**Как научить ребенка давать выход своим эмоциям, когда он сердится.**

Выход эмоциям нужен обязательно. Мы, взрослые, находим каждый свой способ выхода негативных эмоций. Ребенку сложнее, зачастую он не понимает, что с ним происходит, не может сказать, не может объяснить. А мы вместо того, чтобы понять, научить частенько кричим, ругаем, наказываем. В большинстве случаев детская агрессивность- это реакция борьбы, так ребенок протестует против непонимания со стороны взрослых и сверстников. В норме агрессивное поведение идет на убыль к 6-7 годам, так как к этому возрасту возрастает способность детей разрешать конфликты неагрессивными способами, а также появляется опыт взаимодействия в игровых ситуациях. Но это в случае если своевременно учить детей направлять свои агрессивные чувства в определенное русло и в то же время побуждать их к позитивному социальному поведению. Часто ребенка воспринимают как агрессивного, если он попросту выражает свой гнев. Но это чувство обычно является результатом незащищенности, тревоги и обиды. *Научится управлять отрицательными эмоциями, не значит никогда их не испытывать.*  Родители должны помочь ребенку научится перенаправлять свои эмоциональные реакции. Для каждого ребенка надо метом проб искать свой метод. Приведу некоторые социально приемлемые методы для выражения подавленного гнева.
1) Пусть ребенок останется один в комнате и выскажет все, что накопилось, в адрес того, кто его разозлил.
2)Предложите ему, когда сложно сдержаться, бить ногами и руками специальную подушку, рвать газеты, комкать бумагу, пинать мяч, бегать вокруг дома .
3) Дайте ребенку совет: в момент раздражения, прежде чем что-то сделать, несколько раз глубоко вздохнуть и сосчитать до 10.
4)Можно громко попеть, покричать под музыку, завести стаканчик для крика. Попросить нарисовать чувство гнева.
Но еще раз повторюсь ребенка надо этому учить. Чтобы он понимал, что он испытывает в моменты негативных эмоциональных переживаний, поощрять ребенка говорить о том, что его волнует, что он переживает, научить ребенка прямо говорить о своих чувствах, о том, что ему нравится, а что нет. Эти методики реально действуют и с их помощью можно избежать многих проблем в воспитании своего ребенка.