**Консультация для родителей: «Как снизить детскую агрессивность»**

Агрессия у ребенка стала в последнее время очень актуальной проблемой. Как правило, она направлена на окружающих ребенка людей – сверстников, воспитателей, родителей, учителей, создавая трудности и самому ребенку. Взаимоотношения с окружающими становятся затруднительными. А ведь именно они определяют всестороннее развитие личности.

Запреты и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Хочу предложить родителям игры и упражнения на снятие агрессивности у детей.

**«Час тишины и час можно»:** Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать почти все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей и висеть на них и т.д. Часы можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

**«Два клоуна»**: Предложите ребенку поругаться, но не плохими словами, а овощами: «Ты – огурец», «А ты редиска» и т.д. А потом похвалить друг друга цветами: «Ты – роза», «А ты - ….»

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

**«Лепим сказку»:** Ребенку предлагается слепить какую-нибудь сказку. При подборе сказки важно учесть, что в ней должно быть достаточно много героев, чтобы каждый из членов семьи смог слепить одного или двух из них. После лепки можно проиграть эту сказку всем вместе. Цель: работа с пластилином дает возможность сместить «энергию кулака».

**«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.

**«Котик»:** Упражнение выполняется на ковре. Придумывается сказка о котике, который нежится на солнышке, потягивается, царапает коврик, умывается и т.д. Цель игры – снять эмоциональное напряжение.

**«Упрямая подушка»:** Подготовьте подушку. Расскажите ребенку, что в нее вселились капризы и детские упрямки. Это они заставляют его порой вести себя плохо. Предложите ребенку прогнать их. Ребенок должен очень сильно бить кулаками в подушку. Ваша задача его подбадривать. Когда ребенок начнет уставать, остановите его и предложите послушать, все ли капризы и упрямки ушли. Если он скажет, что нет, то игра продолжается. Если да, то похвалите его за то, что он смог их прогнать.

Чтобы помочь ребенку избавиться от агрессивных форм поведения, нужно научить его выражать или выплескивать свои эмоции.

Дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию: разрешите ему побить подушку или разорвать газету. И вы увидите, что в реальной жизни агрессивность снизится.