**Советы родителям учащихся начальных классов при гневе и агрессии**

* Не пугайте ребенка паническими, гневными реакциями на его учебные неудачи. Плохая оценка - это не конец света.
* Никогда не сравнивайте его с другими детьми: «Как тебе не стыдно, вот Маша прекрасно справляется, а ты вечно ничего не можешь!»
* Ведите отсчет от его собственных неудач и достижений.
* Корректируя деятельность ребенка, опирайтесь на позитивные моменты: «Ты молодец, ты хорошо постарался, сегодня у тебя
получилось, но смотри, здесь можно было бы сделать лучше, правда?»
* Шаг за шагом поддерживайте маленькие успехи ребенка.
* Уважительно выслушивайте ребенка, рассказывайте о своих собственных прошлых учебных проблемах, делитесь опытом.
* Сделайте семейной традицией доброжелательный откровенный разговор о школьных делах. Чтобы ребенок понял: посоветоваться о трудностях - это нормально, родители не будут ругать, а помогут.
* Помогите младшекласснику составить и поддерживать распорядок дня: обязательно структурированный и последовательный.
* Не подгоняйте такого ребенка. Без спешки выполненное задание поможет ему справиться с беспокойством, получится оно или нет.

 А еще можно рекомендовать
родителям почаще играть с ребенком в «дурацкие» игры. Не компьютерные, не
состязательные, не интеллектуальные и не на ловкость или скорость. А в такие,
чтобы посмеяться, покричать, «посуматошиться», подержаться за руки, обняться. В «жмурки», например. Такие игры снимают мышечные зажимы, что крайне необходимо тревожному ребенку.

**Основные направления профилактики и коррекции агрессивного поведения
в детском возрасте**

  В психологической литературе различают понятия «агрессия» и «агрессивность». Под *агрессией* понимают поведение, которое направлено на причинение физического или психологического вреда.

*Агрессивность* есть личностное образование, заключающее в тенденции к совершению агрессивных действий, выражающееся в готовности к агрессии.

*Родитель может придерживаться следующих правил реагирования на проявление агрессии:*

**Правило 1. Игнорировать незначительную агрессию.**

Если дети проявляют агрессию в допустимых пределах и агрессия не
представляет опасности, то целесообразно:

- просто проигнорировать такую реакцию ребенка;

- показать, что Вы понимаете чувства ребенка: «Я понимаю, что тебе обидно», «Я пониманию, что ты злишься»;

-переключить внимание ребенка;

- обозначить состояние и поведение ребенка: «Ты злишься, потому что ты устал».

**Правило 2. Акцентировать внимание на поступках (поведении) ребенка, а не на личности ребенка.**

При оценке и анализе поступка ребенка следует обсудить только конкретное поведение ребенка по принципу «здесь и сейчас»: что произошло, почему такое поведение неприемлемо, избегая оценки других поступков и личности ребенка в целом.

Давая оценку поведения ребенка,  можно  использовать следующие приемы:

- констатировать факт: «Ты ведешь себя агрессивно». «Ты переступаешь допустимую черту»;

-задать констатирующий вопрос: «Ты злишься?»;

-раскрыть мотивы поведения: «Ты хочешь продемонстрировать свою силу?»;

-сообщить о своих чувствах по отношению к нежелательному .поведению: «Мне не нравится, когда со мной так разговаривают»;

- аппелировать к правилам: «Ты нарушаешь правило».

 **Правило 3. Не усиливать напряжение ситуации.**

Пытаясь снизить напряженность ситуации, взрослые часто прибегают к способам, которые, наоборот, усиливают напряжение и агрессию:

- повышение голоса, устрашающий тон;

- демонстрация власти: «Учитель здесь я», «Как я сказал, так и будет»;

- крик, негодование;

- сарказм, насмешки;

- оценка личности ребёнка;

- использование физической силы:

 - настаивание на своей правоте;

- нотации;

- угрозы и наказания;

- оправдания, защиты;

 - придирки;

- передразнивание;

- сравнение ребенка с другими детьми;

- команды, жесткие требования, давление;

- подкуп, награды.

Такие действия взрослых могут остановить проступок лишь на короткое время.

**Правило 5.
Обсуждать проступок.**

Важным в профилактике агрессивного поведения детей является
обсуждение такого поведения. При этом анализировать поступок следует не и
момент, когда стороны возбуждены, а после того, как они успокоятся. Вместе с
тем, обсуждение необходимо проводить как можно быстрее после инцидента. Лучше это делать без свидетелей. Во время обсуждения взрослый должен сохранять (демонстрировать) спокойствие и доброжелательность, оценивать не личность ребенка, а его действия. Важно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения не только для окружающих, но и для самого ребенка.

**Правило 6. Сохранять положительную репутацию.**

Для ребенка важным является сохранение самоуважения и уважения в глазах других людей. Для этого целесообразно:

- публично минимизировать вину ребенка («Ты
неважно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть»), что не относится к
последующей индивидуальной беседе;

- не требовать полного подчинения, позволить ребенку выполнить требование взрослого по-своему;

- предложить ребенку компромисс, договор с взаимными уступками.

**Правило 7. Демонстрировать модели неагрессивного поведения.**

Взрослый должен демонстрировать модели поведения, альтернативные агрессии. Такое поведение, снижающее напряженность отношений, может включать:

- выдерживание паузы (молчаливое заинтересованное выслушивание);

- тайм-аут - предоставить ребенку возможность успокоиться наедине;

- внушение спокойствия невербальными средствами;

- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;

- использование юмора;

- признание чувств и интересов ребенка;

- сообщение о своих чувствах и интересах;

- апелляция к правилам.

Значительное место в профилактике и коррекции агрессивного поведения детей должно занимать содействие в овладении детьми новыми социально приемлемыми формами поведения, альтернативными агрессии. Часто взрослые говорят ребенку, как не надо себя вести, ***но не объясняют, как надо
поступать, что делать.*** Необходимо предоставлять ребенку образец
поведения, на который он мог бы ориентироваться.

 **Как играть с агрессивным ребёнком**

 На первом этапе работы с агрессивным ребёнком нужно подбирать такие игры и упражнения, с помощью которых он мог бы выплеснуть свой гнев. На первых порах ребёнок может стать более агрессивным, но затем, по-настоящему отреагировав свой гнев, «маленький агрессор» начинает вести себя более спокойно.

«ОБЗЫВАЛКИ»

**Цель**: снять вербальную агрессию, помочь выплеснуть гнев в приемлемой форме. *Скажите ребёнку, что сейчас вы с ним, передавая мяч, будете называть друг друга разными необидными словами. Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты, …, морковка!» и т.д.. Обращаете внимание на то, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключении игры обязательно следует сказать ребёнку что-нибудь приятное, например: «А ты,…, солнышко»*

УПРАЖНЕНИЕ «ЩИТ И МЕЧ»

**Цель**: выход агрессии, снятие эмоционального напряжения.

*Взрослый держит щит, ребёнок бьёт по нему мячами.*

«ЛАСКОВЫЕ ЛАПКИ»

**Цель:** снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребёнком и взрослым.

 *Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакончик, бусы, вату и т.д. Всё это выкладывает на стол. Ребёнку предлагается оголить руку по локоть; взрослый объясняет, что по руке будет ходить «зверёк» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверёк» прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.*

 *Варианты игры: «зверёк» может прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребёнком местами.*

«ПОПРОСИ ИГРУШКУ»

**Цель**: обучить ребёнка эффективным способам общения.

*Взрослый объясняет, что в руках у него игрушка (может быть книга, карандаш), которая ему очень нужна, но она нужна и ребёнку. Инструкция: «Постарайся подобрать нужные слова и попросить игрушку у меня так, чтобы мне захотелось тебе её отдать».*

*Затем можно поменяться местами.*

«Я ВИЖУ»

**Цель**: установить доверительные отношения между ребёнком и взрослым, развивать память и внимание.

 *Взрослый и ребёнок по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание со словами: «Я вижу…».*

*Повторять один и тот же предмет дважды нельзя.*

«МАЛЕНЬКОЕ ПРИВЕДЕНИЕ»

**Цель**: научить ребёнка выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

*«Сейчас мы будем с тобой играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. Мы будем делать руками вот такое движение: (приподнимаем согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Но помни, мы с тобой добрые приведения и хотим только слегка пошутить»*

 *Произносить звук нужно с разной громкостью.*

*Затем взрослый говорит: «Молодец! Пошутили и достаточно. Давай снова станем людьми».*