**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.