7) Определить четкие правила и ритуалы. Очень важными ритуалами являются совместный ужин и приготовление ко сну. У родителей должно быть отведено для этого достаточно времени.

8) Научите ребенка терпеливо ждать исполнения своих желаний и требований. Очень важно, чтобы ребенок понимал, что иногда надо уступать и подождать.

9) Старайтесь избегать крика и наказаний, особенно физических. Это не пресечет плохое поведение, а лишь ещё больше заведет.

10) Не забывайте хвалить ребенка за хорошее поведение, при этом избегайте клеше в виде – хороший мальчик или хорошая девочка, говорите ребенку напрямую о своих эмоциях, как он вас порадовал и как приятно находится в его компании, когда он хорошо себя ведет. Учитывайте даже самые небольшие достижения ребенка.

Техники управления гневом:

1) *Замена на альтернативное поведение:* это может быть медленный счет, визуализация знака «Стоп» или глубокий и медленный вдох и выдох. Потренируйтесь вместе с детьми проделывать эти простенькие упражнения. Как только ваши дети начинают сердиться, предлагайте им выбрать другое поведение, которым они могли бы заменить негативные эмоции. Тренируйтесь, когда дети спокойны.

2) Создав в доме *комнату гнева*, вы разрешаете детям удалиться в безопасное место, если гнев у них усиливается. Будет очень полезно, если вы поместите в эту комнату предметы, с помощью которых дети смогут физически выразить свой гнев безопасным для всех образом, например, попрыгать на специальном диване или покусать подушки. В комнате гнева также можно выразить свой гнев словами, которые не приемлемы в других частях дома, например, поругаться пли покричать в матрас.

ОГБУ «Белгородский региональный центр психолого-медико-социального сопровождения».
Структурное подразделение: «Региональный ресурсный центр для детей с расстройством аутистического спектра и другими ментальными нарушениями».
Адрес: г. Белгород, ул. Привольная, 1.
Тел.: +7 (4722) 20-53-89.
Наш сайт: http://psy-centre-31.ru
Официальная группа ВКонтакте:

Белгородский региональный центр психолого-медико-социального сопровождения

«Агрессия у детей»

Шпаргалка для родителей и педагогов

г. Белгород, 2023г.

Агрессивное поведение детей – вербальная и физическая активность, направленная на причинение вреда собственному здоровью, другим людям, животным, внешним объектам. Основано на негативных эмоциях, желании навредить. Проявляется непослушанием, раздражительностью, жестокостью, оскорблениями, клеветой, угрозами, отказами от общения, актами насилия (укусами, ударами).

Виды агрессии:

- по причине появления: *реактивная агрессия* представляет собой ответную реакцию на какой-то внешний раздражитель; *спонтанная агрессия* появляется без видимой причины, обычно под влиянием каких-то внутренних импульсов.

- по целенаправленности: отмечается *инструментальная агрессия*, совершаемая как средство достижения результата (ребёнок, громко требующий от родителей покупки игрушки), и *целевая (мотивационная) агрессия*, которая выступает как заранее спланированное действие, цель которого – нанесение ущерба или вреда объекту.

Игры и упражнения по снижению агрессии у детей.

Игра «Прогони Бабу-Ягу» (доступна с 4 лет).

Цель: помочь детям проявить их агрессию в конструктивном русле.

Ребенка просят представить, что в стул залезла Баба-Яга, надо обязательно прогнать ее оттуда. Она очень боится громких криков и шумов. Ребенку предлагается покричать и постучать по стулу пустыми пластмассовыми бутылками.

Игра «Лошадка»

Цель: снять мышечное напряжение и способствовать эмоциональной разрядке.

Ребенок ложиться на ковер на спину. Ноги свободно раскинуты, и он начинает (сначала медленно) брыкаться, касаясь пола переменно правой и левой ногой. Постепенно увеличивается сила и скорость данных действий. На каждый удар ногой об пол ребенок говорит «нет» увеличивая интенсивность удара. При этом можно комментировать игру – «вот как лошадка брыкается».

Игра «Почему подрались мальчики» (доступна **с** 7 лет)**.**

Цель: развивать у детей рефлексию (способность анализировать причины и следствия) своего агрессивного поведения.

Ведущий заранее готовит рисунок, на котором изображены «Дерущиеся мальчики». Показывает этот рисунок и предлагает придумать, почему ребята подрались, чем закончится драка, будут ли они жалеть о том, что подрались, и как можно было бы поступить по-другому. На последующих занятиях можно рассматривать другие аналогичные рисунки, задавая те же вопросы.

Рекомендации родителям:

1) Будьте «конгруэнтны»: ваши слова, интонации, жесты, мимика, поза должны находиться в соответствии друг с другом, не быть фальшивыми.

2) Создайте для ребенка такие условия жизни, где ему демонстрировались бы образцы миролюбивого отношения между людьми, отсутствовали бы негативные примеры агрессивного поведения.

3) Воспитание на принципах сотрудничества - главное условие предотвращения появления агрессивного поведения.

4) В каждой конкретной неблагоприятной ситуации нужно попытаться понять, чего добивается ребенок и почему он это делает.

5) Навязывание своих правил и требований против воли детей - это насилие, даже если ваши намерения благонравны.

6) Запреты и строгие требования должны касаться лишь жизни и здоровья детей, а также правил общения.