**Профилактика агрессивного поведения.**

**Чтобы научить ребенка спокойно вести себя как со взрослыми, так и со сверстниками, необходимо придерживаться нескольких простых правил для родителей и близких:**
1. Нередко агрессивное поведение малыша является отражением поведения родителей и взрослых вокруг. Если в семье папа повышает голос на маму или, еще хуже, поднимает на нее руку (бывает и наоборот), то ребенок однозначно скопирует данную модель общения и поведения. Поэтому начните с себя: меньше агрессии, больше любви и заботы.

2. Научите ребенка выражать свои чувства и эмоции словами, как можно чаще говорите о том, что чувствуете сами и побуждайте на это малыша. Если вы сформируете навык вербального общения, то до невербального зачастую может и не дойти.

3. Агрессия, как правило, – это средство привлечения внимания. Значит, вашему ребенку просто его не хватает. Даже если вы очень заняты и у вас катастрофически не хватает времени на общение с ним, уделите ему пару минут, обнимите, поцелуйте, скажите, как его любите.

4. Любое нежелательное поведение ни в коем случае нельзя подкреплять. Ели ребенок, например, укусил вас или ударил, остановите его действие, скажите, что с вами так нельзя. Чуть позже вы можете объяснить, что вам было больно и неприятно и вы бы очень не хотели, что бы это повторилось вновь.

5. Ни в коем случае не бейте ребенка в ответ! Если вы действительно боретесь с его агрессией, то отвечать тем же недопустимо.

6. Научите правилам борьбы с гневом. Научите, что прежде чем перейти к действию можно:

* выдохнуть и посчитать до 10.
* сжать кулаки и разжать их.
* остановиться и подумать, что ты хочешь сказать.
* иногда давать себе эмоциональную разрядку дома (кидай мячики в мишень, колоти мягкие подушки, комкай и швыряй в стену шарики из газет).

Научить ребенка не драться и решать свои споры мирным путем очень сложно, но вполне реально. Терпения всем родителям!