**Памятка: Как родителям реагировать на агрессию младшего школьника.**

* Младшие школьники уже владеют некоторым набором правил о выражении агрессии. Особенно важны для того, чтобы агрессия не стала проблемой: правильный пример взрослых; последовательность и ясность правил об агрессии; сбалансированность учебы и отдыха.
* Частые ситуации, провоцирующие агрессию у младших школьников: препятствия для достижения цели (разные: не получается решить задачу, не удается договориться); агрессия взрослых или сверстников; отказ в праве поиграть, отдохнуть; малоподвижность, усталость; негативное сравнение с другим человеком (он делает, а ты – нет).

**Как реагировать на агрессию младшего школьника:**

— подумайте, в каких ситуациях ребенок чаще всего проявляет агрессию. Скорее всего, эти ситуации говорят о неудовлетворенных потребностях: в успехе (не получается что-то), в безопасности (на ребенка эмоционально или физически нападают), в отдыхе (нет времени и права играть и бездельничать, но и то, и другое жизненно важно для благополучного развития школьника), в признании (не чувствует себя имеющим значение для других). Если вы увидите общее в этих ситуациях, вы сможете понять, что добавить или убрать из жизни ребенка, чтобы агрессия нормализовалась.

— запрещайте действия, а не чувства. Не надо (и невозможно) запретить злиться. Человек не может не злиться никогда. Но если ему запрещают испытывать злость, он не научается выражать ее наружу, а оставляет в себе, что чревато аутоагрессией (саморазрушением) и психосоматическими заболеваниями. Если ребенок ведет себя агрессивно, ставьте запрет на действия (Не дерись! Остановись! Брать чужое нельзя), но признавайте чувства (ты злишься на него)

— реагируйте на агрессию по правилам «горячей плиты» (Д. Мак-Грегори): сразу, ясно, последовательно, без припоминания прошлых ошибок и с указанием правильного способа поведения

— уделяйте внимание тому, что хотите закрепить в поведении ребенка. озвучивайте его сильные стороны, его правильные решения. Описывайте вслух действия и усилия, которые он предпринял и которые вам нравятся (ты очень цивилизованно ему ответил; ты старался не сказать грубо и т.п.). Помните: внимание – это награда. Награждайте вниманием то, что хотите развивать в ребенке

— ежедневно обязательно давайте ребенку возможность отдохнуть от уроков, побездельничать и поиграть. Свободное время и игра – основа для восстановления психологических ресурсов ребенка. Не пытайтесь занять все время ребенка спланированными развивающими занятиями, развитие требует в том числе и покоя, и спонтанной активности, и умения занять себя при возникновении скуки

— своим примером показывайте, как вести себя в случае, если возник гнев, раздражение, конкуренция или обида. Учите выражать агрессию: тоном, словами, физическим дистанцированием (отойти, сказать, что так не буду, не хочу). Если вышли из себя и накричали на ребенка или повредили его вещь, обязательно попросите прощения (словами, не подарками или молчанием), признайте свою неправоту

— научите ребенка простым приемам успокоения. Например, считать до двадцати и глубоко дышать; как можно крепче сжимать, а потом расслаблять кулаки; представлять костер на берегу моря, на который накатывают волны и постепенно гасят его

— говорите с ребенком о его чувствах, расспрашивайте его. Предлагайте ему иногда нарисовать, слепить его эмоцию, чтобы переживания могли быть выражены еще и в символическом виде.