**Консультация для родителей «Как помочь агрессивному ребенку»**

Помощь ребенку с нарушенным поведением должна оказываться в трех направлениях:

1. Обучать приемлемым способам выражения гнева.
2. Учить распознавать негативные эмоции и владеть собой.
3. Формировать способность доверять, сочувствовать, сопереживать.

Обучение детей способам выражения гнева. Задача взрослых – обучить детей выражать негативные эмоции приемлемыми способами. Иначе они или выливаются на подвернувшегося под руку человека, или приводят к неконтролируемой истерике, проблемам со здоровьем.

Когда ребенок сильно рассержен, поможет игровой прием «Недружеский шарж». Предложите нарисовать карикатурно того человека, который обидел. В процессе рисования не осуждайте ребенка, просто будьте рядом и покажите ему, что понимаете его чувства. Когда рисунок будет закончен, предложите ребенку подписать его так, как ему хочется. Затем спросите его о том, как он себя чувствует и что ему хочется сделать с этим рисунком (пусть ребенок совершит это в действительности).

Обучение детей способам распознавания негативных эмоций. Чтобы дети вполне могли оценивать свое состояние, а в нужный момент и управлять им, необходимо научить каждого ребенка понимать себя, и прежде всего – ощущать свое тело.

Сначала можно потренироваться перед зеркалом: пусть ребенок скажет, какое настроение у него в данный момент и что он чувствует. Дети очень чутко воспринимают сигналы своего тела и с легкостью описывают их. Мы можем научить детей точно оценивать эмоциональное состояние и, значит, вовремя реагировать на сигналы, которые подает тело. Таким образом, ребенок сможет сам понять: «Мое состояние близко к критическому. Жди бури»

Игра «Камушек в ботинке» дает ребенку возможность сообщить о своих трудностях, как только те возникают; в нее полезно играть, когда он обижен, сердит или никак не может сосредоточиться на выполнении задания. Эта игра может проводиться в семье, где несколько детей и в семье с одним ребенком.

Родителям следует рассказать о том, что происходит, когда кому-то в ботинок попадает камушек. «Возможно, сначала этот камушек не очень мешает. Иногда даже случается так, что вы забываете о нем и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вынуть камень. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка или мозоль, и маленькая проблемка становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога останется целой и невредимой, а если нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно говорить о своих проблемах сразу. Если вы скажете: «У меня камушек в ботинке», то все мы будем знать, что вам что-то мешает, и сможем поговорить об этом.

Давайте вместе подумаем, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы. Нужно сказать: «У меня нет камушка в ботинке» или «У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками». Рассказать, что еще удручает…

Время от времени имеет смысл повторять эту игру в качестве ритуала, чтобы побудить ребенка рассказать о своих проблемах и заботах.

Формирование способности к эмпатии, доверию, сопереживанию. Эмпатия – это способность чувствовать состояние другого человека, умение вставать на его позицию. Агрессивных детей чаще всего не волнуют страдания окружающих, они даже представить себе не могут, что другим людям может быть неприятно и плохо.

Научившись сопереживать окружающим людям, агрессивный ребенок сможет избавиться от подозрительности и мнительности, которые доставляют так много неприятностей и самому «агрессору», и тем, кто находится с ним рядом. Как следствие – научиться брать на себя ответственность за совершенные действия, а не сваливать вину на других.