**Что делать, если ваш ребенок чересчур агрессивен?**

**Определите причины агрессивности**

•    Иногда агрессия ребенка — часть протеста против чрезмерных требований взрослых. Это встречается в семьях, родители переусердствовали в отношении каких-либо действий, которые они считают необходимыми.

•  Агрессивные реакции могут появляться как ответ на невыполнение желаний ребенка. Далеко не все разнообразные «хочу» ребенка могут быть выполнены без неприятных последствий для него самого и взрослых. Поэтому требования ребенка необходимо ограничивать. В таких ситуациях можно попробовать перевести его активность в другое русло. Это поможет избежать конфликта.

•  Агрессия может быть следствием переживаний, связанных с обидой, ущемленным самолюбием.

**Как вести себя с агрессивным ребенком**

•  Помните, что запрет и повышение голоса — самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь определив причины агрессивного поведения и сняв их, вы можете надеяться, что агрессивность вашего ребенка будет преодолена.

•  Дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, сместите ее на другие объекты: разрешите ему поколотить подушку и увидите, что в реальной жизни в данный момент агрессивность снизилась.

•  Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения, не допускайте при нем вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы «мести».

•  Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы его любите, цените и принимаете, не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть.

**Рекомендуем поиграть**

•  Совместные настольные игры со сверстниками или взрослыми.

•  Игра «Брыкание». Ребенок ложится на ковер на спину и медленно начинает брыкаться, касаясь то правой, то левой ногой пола. Постепенно увеличивается скорость и сила брыкания. На каждый удар ребенок говорит «нет», увеличивая интенсивность удара.

•  Игра «Карикатура». Вместе с ребенком обсудите, какие качества ему нравятся и не нравятся в других (в конкретном человеке). Пусть ребенок нарисует портрет этого человека в шутливом виде.