



## **Рекомендации для родителей «Как разрядить негативные эмоции»**

Приступы агрессии происходят не от капризов и прихоти ребенка, а от того, что действия эти неконтролируемы и всегда сопровождаются повышенной нервной возбудимостью, истериками, чрезмерной плаксивостью, подавленным состоянием.

Предложите ребёнку варианты снять напряжение и «разрядить» свою злость: **«Когда ты очень злишься, бить других нельзя, можно сделать вот что (на ваш выбор):**

### **Давай мы с тобой:**

поколотим подушку руками!

покидаемся подушкой!

попинаем подушку ногами!

покидаем мягкие игрушки (в корзину, на пол, на диван).

будем мять в комок листы бумаги! (обычные листы бумаги, газету резко сминают в комок за 1 секунду).

покидаемся бумажными комками в стену или друг в друга!

порвём бумагу!

будем обзывать овощами.

нарисуем того, на кого ты злишься, и потом его зачирикаем.

слепим того, на кого ты злишься, а потом его раздавим.

попросите малыша нарисовать на альбомном листе причину агрессии и предложите порвать листок.

вдохнуть и досчитать до 10.

выплеснуть всю злость на подушки, то есть побить ее, как боксерскую грушу.

переключите внимание на что-то другое.

займите ребенка спортивной игрой (гимнастикой, футболом).

Все это нужно не просто сказать ,а обязательно **продемонстрировать** ребёнку, показывать, как это делать и вовлечь его в процесс.

Каждый раз, когда вы видите, что ребёнок злится, озвучивайте (проговаривайте) его чувства, показывайте понимание и поддержку и предлагайте ему какой-нибудь из вариантов выше. Скорее всего, со временем, у него появится свой любимый способ, и он сможет справляться без вас.

Таким образом, вы помогаете ребёнку выплеснуть напряжение, разрядить свою негативную эмоцию и при этом он не причинит вред себе, взрослым или другим детям.