**Младший школьный возраст. Рекомендации родителям**

*1. Важен собственный пример неагрессивного поведения родителей.* Если за агрессивное поведение мы наказываем, бьем и ругаем – мы усиливаем агрессию детей.

*2. Предоставляйте детям возможность разрядки негативной энергии.* Активным, склонным к агрессии детям нужно двигаться, и это могут быть спортивные секции, физкультминутки, спортивный уголок дома; велосипед и возможность двигаться на нем; двигательная активность (гулять, бегать); разрешение в определенном месте делать то, что хочется, лазить, прыгать, бросать мяч и пр.

*3. Предоставляйте детям возможность выразить чувства.* Для этого предложите ребенку остаться одному в комнате и высказать все, что накопилось в адрес того, кто его разозлил, побить подушку, диван, порвать газету, написать на бумаге все слова, которые хочется выкрикнуть, а затем порвать написанное; в момент раздражения, прежде чем что-то сказать, несколько раз глубоко вздохнуть или сосчитать до десяти; нарисовать свой гнев, тогда он большей своей частью останется на бумаге.

*4. Старайтесь понять и поддержать ребенка.* Скажите ребенку о том, что вы его понимаете; в ситуации агрессивной вспышки разделите ответственность за конфликт; скажите ребенку, что вы его по-прежнему любите (принимаете); расскажите о том, что в вашей жизни были подобные ситуации, что чувства ребенка вам знакомы, вы тоже переживали подобное.

*5. Предоставляйте детям возможность получить совет.* Часто дети и не знают, как можно повести себя в той или иной ситуации. Агрессорам нужен ваш совет, готовность помочь, а не гнев и наказания.

**При проявлении агрессии ребенком, действуйте по следующей схеме:**

1. Признайте злость ребенка «Я вижу, что ты злишься».

2. Используйте описание поведения «Ты порвал чужую тетрадь».

3. Выразите уверенность в том, что ребенок возьмет себя в руки и справится « Ты скоро успокоишься, подумаешь о том, чего не стоило делать и как исправить ситуацию».

4. Вернитесь к обсуждению агрессивных действий ребенка, предложив ему иной способ для удовлетворения его потребностей. «Я вижу, что ты разозлился на Сашу, но драться в школе запрещено. Я верю, что ты скоро научишься спокойно договариваться».

**Рекомендации педагогам:**

**-**Учить детей контролю негативных эмоций, осознанию своих чувств и потребностей, чувств и потребностей других людей.

- Учить детей, испытывающих эмоциональные затруднения, правильно направлять, проявлять свои чувства без подавления их.

- Не оценивать чувства ребенка, не требовать, чтобы он не переживал того, что в данный момент переживает. Как правило, бурные аффективные реакции – результат длительного зажима эмоций.

- Научиться раннему выявлению злости у детей. Часто, когда ребенок сердится, его не принимают. В этот момент взрослому достаточно сказать: «Я вижу, что ты злишься…», чтобы погасить пожар. Чтобы легче было уловить момент, когда ребенок начинает заводиться, необходимо обращать внимание на внешние признаки агрессии.

 - Как только педагог видит такие проявления, необходимо прореагировать: «Ты сейчас злишься, может быть, хочешь побыть один? Или расскажешь, что происходит?»

 - Давать посильное задание, в ситуации сниженных интеллектуальных способностей у ребенка сложное задание провоцирует его агрессивные реакции.

- Развивать навыки общения со сверстниками через совместные игры.

- Повышать самооценку ребенка, давать внеурочные поручения, позволяющие ребенку проявить свои способности и т.п.

- Ограничивать во время уроков до минимума отвлекающие факторы. Этому может способствовать, в частности, оптимальный выбор места за партой для агрессивного ребенка – в центре класса напротив доски.

- Предоставить ребенку возможность быстро обращаться за помощью к учителю в случаях затруднения.

- Строить учебные занятия по четко распланированному, стереотипному распорядку.

 - Предусматривать во время учебного дня возможности для двигательной «зарядки»: занятия физическим трудом, спортивные упражнения.

**Рекомендации родителям агрессивного подростка:**

1. Будьте последовательны в воспитании.

2. Не водите много запретов, дайте подростку почувствовать себя достаточно свободным, но при этом не переборщите, контролируйте ребенка, но ненавязчиво.

3. Старайтесь не повышать голос, отвечать агрессией на агрессию неэффективно.

4. Интересуйтесь друзьями вашего ребенка, старайтесь уделять больше внимания его увлечениям и интересам.

5. Посоветуйте ребенку заняться каким-то видом спорта, поддержите его в этом начинании. Активные спортивные занятия – один из лучших методов выплеснуть гнев, снять напряжение.

6. Наказывайте ребенка за конкретные проступки. Наказания не должны унижать подростка.

7. Не стесняйтесь лишний раз пожалеть, приласкать ребенка – он должен чувствовать, что вы его любите и принимаете.

 8. Помогите подростку справиться со своими чувствами, понимая, что он проверяет взрослый мир на устойчивость. Поймите, что подросток в силу гормонального кризиса не всегда владеет собой. Подросток больше всего нуждается в любви и поддержке именно тогда, когда меньше всего ее заслуживает.

**Рекомендации педагогам по взаимодействию с агрессивным подростком:**

1. Постарайтесь не отвечать агрессией на агрессию.

2. Сохраняйте спокойный тон и самообладание в конфликтных ситуациях.

3. Останавливайте подростка спокойно, с невозмутимым лицом, действуйте при минимуме слов.

4. Обсуждайте поведение подроста только после его успокоения.

5. Никогда не оскорбляйте ребенка, в диалоге не используйте жаргонные и бранные слова. 6. Ведите общение на равных, но не впадайте в зависимость.

7. Наделите агрессивного ребенка какой-либо ответственностью в школе.

 8. Найдите повод похвалить подростка, особенно спустя некоторое время после наказания – ребенок убедится, что претензии были не лично к нему, а к его поступку.