**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 обзываться овощами.

- нарисуем того, на кого ты злишься, и потом его зачеркнем;

- слепим того, на кого ты злишься, а потом его сомнем;

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

- вдохнуть и досчитать до 10;

- 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.*