Лучший способ избежать чрезмерной агрессивности у вашего ребенка – проявлять к нему любовь. Мы любим своих детей, но далеко не всегда проявляем нашу любовь столь очевидно, чтобы малыши почувствовали её (ребенок, например, не ощущает нашей нежности, когда мы энергично отмываем ему уши).

Если ваш ребенок ведет себя агрессивно:

* Остановите занесенную для удара руку малыша, удержите за плечи и твердо скажите «нельзя»;
* Отвлеките внимание малыша интересной игрушкой или каким – либо занятием;
* Используйте мягкое физическое манипулирование (спокойно возьмите ребенка на руки и унесите его с места конфликта);
* Создайте ситуацию, чтобы ребенок мог перенести свой гнев на безопасный предмет (резиновые игрушки, мячи, бумажные шарики и т.п.);
* Учите его выражать гнев словами, в вежливой форме (называть свои отрицательные эмоции: «Я злюсь», «Я сержусь»).
* Не подавляйте агрессию ребенка с позиции силы, не отвечайте на нее вспышками собственного гнева: ребенок усвоит эти формы поведения и будет применять в будущем.
* Наказывая ребенка, не унижайте его и не угрожайте ему.
* Не пытайтесь что – либо внушать своему ребенку в минуты приступа его агрессии – это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки еще сильнее взбудоражат.

Если вы попали в острую стрессовую ситуацию ( получили тревожную информацию или стали случайным свидетелем неприятных для Вас событий), восстановить потерянное равновесие вам помогут следующие действия.

* Сосчитайте до 10.
* Сосредоточьтесь на своем дыхании. Медленно вдохните воздух через нос и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществите постепенно также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.
* При возможности смочите лоб, виски и запястья холодной водой.
* Медленно осмотритесь по сторонам даже в том случае, если место, в котором Вы находитесь, хорошо Вам знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их вид.
* Найдите какой – нибудь мелкий предмет и внимательно рассмотрите его форму, цвет, структуру, чтобы суметь четко представить его с закрытыми глазами.
* Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею, - пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течет во Вашему горлу.
* Еще раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос : сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем так же медленно выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются Ваши плечи.

В качестве первой помощи этого достаточно. В день, когда Вы попадаете в острую стрессовую ситуацию, не принимайте никаких решений. Попробуйте заняться каким-либо простым видом деятельности. Не повредит физическая активность и сосредоточение на приятном для Вас занятии.

***Всего доброго!***