

## **«Золотые» правила воспитания, или как избежать развития агрессивности:**

- Учитесь слушать и слышать своего ребенка.
- Постарайтесь сделать так, чтобы дети могли снять скопившееся эмоциональное напряжение.
- Учите детей выражать отрицательные эмоции.
- Умейте принимать и любить ребенка таким, каков он есть.
- Повиновение, послушание и исполнительность будут там, где они предъявляются разумно и постоянно.
- Бывает так, что к агрессивным проявлениям в поведении ребенка приводит агрессивность семьи. Поэтому обратите внимание на свои действия, слова, отношения с другими.



### **Несколько способов безопасно выплеснуть свой гнев:**



- ✓ Написать на листе бумаги те слова, которые хочется выкрикнуть, а затем выбросить (сжечь, закопать) этот лист;
- ✓ Поколотить подушку или что-то мягкое;
- ✓ Побегать или попрыгать;
- ✓ Комкать и рвать газеты;
- ✓ Нарисовать обидчика так, как захочет ребенок – смешным, нелепым, маленьким, испуганным и т.п.;
- ✓ Бить боксерскую грушу;
- ✓ Стучать надувным молотком или дубинкой;
- ✓ Поиграть в «землетрясение» (кубики), «крушение поездов»;
- ✓ Водой из водного пистолета сбивать плавающие в ванной игрушки;
- ✓ Надуть своей злостью воздушный шар;
- ✓ Принять прохладный душ;
- ✓ Послушать музыку.

