**«Искусство воспитания имеет ту особенность, что почти всем оно кажется делом знакомым и понятным, а иным – даже легким, и тем понятнее и легче кажется оно, чем менее человек с ним знаком теоретически или практически».**

**Ушинский К.Д.**

**Приемы снятия агрессивного поведения:**

* **Физическая активность** (подраться с подушкой, выбить пыль из нее; физические силовые упражнения, топать ногами, пометать мешочки, надуть шарик, покричать в мешочек, «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит»);
* **«Воздействие на обидчика»** (нарисовать, слепить обидчика, а потом смять, порвать и т.д.);
* **Кропотливая деятельность** (рвать бумагу на мелкие части, полить цветы);
* **Выплеск агрессии через голос**, дыхание – громко петь песню, пускать мыльные пузыри, медленно дышать, использовать «мешочек (стаканчик) для криков», надуть шарик со всем гневом и лопнуть;
* **Втирать пластилин** в картонку или бумагу;
* **Высказать все свои отрицательные эмоции** (Я злюсь).
* **Старайтесь стимулировать гуманные чувства у ребенка:** жалейте, гладьте кошек и собак, обращайте внимание на грустное, подавленное состояние другого человека и стимулируйте желание помочь.
* **Приучайте ребенка нести ответственность –** «отрабатывать» за свое агрессивное поведение (А теперь иди извинись, погладь по голове, пожми руку, предложи игрушку обиженному тобой ребенку).
* **Длительные прогулки** с лазаньем по всему, на что он может залезть без риска для жизни, спортивная секция.
* **Соблюдение ритуалов и правил**

«Кому нравится дразниться – с тем не буду я водиться!»;

 «С тем, кто любит обзывать, мы не будем все играть

* **Объявите тайм-аут**

 Период успокоения часто является наиболее эффективным способом изменить плохое поведение. Маленькие дети должны быть усажены на стулья на две или три минуты, чтобы их ничто не отвлекало, а дети постарше отправлены по своим комнатам.

 Только **не делайте из этого наказания**. Просто объясните, что хотите, чтобы все пришло в порядок, и чтобы все остались довольны.