**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 зачиркаем!*

А также можно:

* попросить ребенка нарисовать на альбомном листе причину агрессии и предложить порвать листок;
* вдохнуть и досчитать до 10;
* выплеснуть всю злость на подушки, то есть побить ее, как боксерскую грушу;
* переключить внимание ребенка на что-то другое;
* занять 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 ребенка появится свой любимый способ, и он сможет справляться без вас.

Таким образом, вы помогаете ребёнку выплеснуть напряжение, разрядить свою негативную эмоцию, и при этом ребенок не причинит вред себе, взрослым или другим детям.