**Что делать, если ребенок агрессивно себя ведет?**

Гнев – нормальная человеческая эмоция, которая помогает нам быть активным, добиваться своей цели. В раннем возрасте все люди учатся регулировать свои эмоции, в том числе и гнев. До момента, когда ребенок не научился регулировать свой гнев – агрессивное поведение (битье, кусание взрослых, детей и т.п.) является нормальным.

У детей после 3 – 3,5 лет значительное агрессивное поведение может свидетельствовать о том, что что-то помешало (мешает) ребенку научиться регулировать свои эмоции. В этих случаях ребенку (и семье) может потребоваться помощь психолога. Задача взрослого – научить ребенка использовать социально приемлемые способы для выражения своего гнева.

Основные виды поведения взрослого, которые могут помочь ребенку регулировать свой гнев:

▪ Назовите ребенку его действия (ты меня ударил, укусил, швырнул игрушку). Это поможет ребенку осознать, что он делает. Если можно увидеть тот момент, когда ребенок хочет Вас ударить или укусить, важно остановить его до того, как он это сделает.

▪ Опишете ребенку его чувства и мотивы (ты злишься, сердишься, хочешь меня укусить). В этом случае ребенок сможет осознавать, что он чувствует, потом называть чувства словами.

▪ Выразите ребенку понимание его чувств.

▪ Скажите ребенку, что нельзя бить (кусать и т.п.), но можно сказать словами или мимикой.

Важно: ребенку нужно время, чтобы научиться осознавать, регулировать и выражать словами свои эмоциональные реакции.

Ошибки, которые часто допускают взрослые во взаимодействии с ребенком, испытывающим гнев:

▪ Наказывают, обижаются, стыдят ребенка, оставляют одного. Такие реакции

могу озлобить ребенка больше.

▪ Не называют чувств ребенка. В этом случае он не сможет начать озвучивать свой гнев, а будет продолжать действовать, исходя из него.

▪ Говорят, что нельзя делать, когда злишься, но не говорят, что можно.