**Рекомендации для воспитателей и родителей**

**«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 зачирикаем.

- слепим того, на кого ты злишься, а потом его раздавим.

- попросите малыша нарисовать на альбомном листе причину агрессии и предложите порвать листок.

- вдохнуть и досчитать до 10.

- выплеснуть всю злость на подушки, то есть побить ее, как боксерскую грушу.

- переключите внимание на что-то другое.

- займите ребенка спортивной игрой (гимнастикой, футболом).

Всё 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 него появится свой любимый способ, и он сможет справляться без вас.

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