

**ПОМОЩЬ ПРИ ГНЕВЕ, ЗЛОСТИ, АГРЕССИИ**

* Сведите к минимуму количество окружающих.
* Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или избить подушку).
* Поручите работу, связанную с высокой физической нагрузкой.
* Демонстрируйте благожелательность.

Даже если вы не согласны с пострадавшим, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий. В противном случае агрессивное поведение будет направлено на вас.

Нельзя говорить: «Что ты за человек!?». Надо говорить: «Ты ужасно злишься, тебе хочется все разнести вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации».

* Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями, но только в том случае, ***если это уместно***.
* Если вы ругаете, не принимайте агрессивные позы: беседа сквозь зубы, сжатые кулаки, сжатые челюсти.
* НЕ переходите на крик.
* Старайтесь на агрессию ребенка отвечать мирно, это быстрее его успокоит.
* Агрессия может быть погашена страхом наказания, если:

—   нет цели получить выгоду от агрессивного поведения;

* наказание не должно стать унижением для ребенка;

—    наказание строгое и вероятность его осуществления велика.