**Рекомендации для воспитателей**

**по снижению агрессии у детей дошкольного возраста**

1. Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины агрессивного поведения и сняв их, вы можете надеяться. Что агрессивность ребенка может быть снята.

2. Попробуйте отвлечь ребенка во время вспышки гнева, предложите ему заняться, чем-то интересным.

Возможно, ваш неожиданный шаг отвлечет ребенка и центр внимания сместиться с объекта агрессии на новый предмет.

3. Дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, сместите ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку или разорвать «портрет» его врагов, и вы увидите, что в реальной жизни агрессивность в данный момент снизилась.

4. Показывайте личный пример эффективного поведения. Не допускайте при детях вспышек гнева или нелестных высказываний о своих коллегах, знакомых.

5. Пусть агрессивный ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы любите, цените его и принимаете его. Не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть. Пусть он видит, что он нужен и важен для вас.

Что бы устранить нежелательные проявления агрессии, необходимо учить детей приемлемым способам выражения гнева.

Примеры специальных способов выражения (выплескивания) гнева:

* Медленно сделать три глубоких вздоха и выдоха.
* Опустив руки вниз, к полу, крепко сжать ладони.
* Спеть любимую песню
* Используя «стаканчик для криков», высказать отрицательные эмоции.
* Вылить гнев на «боксерскую подушку»
* Скомкать несколько листов бумаги, мелко и тщательно разорвать их и аккуратно выбросить в мусор
* Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.