

**Рекомендации психолога**  
**по уменьшению уровня конфликтности, агрессии,**  
**тревожности у обучающегося**

- ✓ Придавайте агрессивности социально-приемлемую форму.
- ✓ Детям с вербальной агрессией полезно поручать следить за младшими сестрами и братьями.
- ✓ Любая физическая агрессия должна быть строго запрещена.
- ✓ Давайте ребенку выплеснуть агрессию путем сиюминутного выплеска: позвольте яростно рвать бумагу, резать пластмассовым ножом пластилин, совершать безобидные разрушительные действия.
- ✓ Помните: разрядка агрессии снижает уровень ее напряженности.
- ✓ После такой разрядки полезны успокаивающие занятия вроде игр с песком, водой.
- ✓ Для агрессивных мальчиков целесообразно работать с идеалом «настоящего мужчины», подключая к прочим представлениям об эталоне мужественности такие качества, как сдержанность, владение собой.
- ✓ При защитной агрессии нужно обучать средствам общения.
- ✓ Снятию тревожности способствует теплая эмоциональная атмосфера домашнего общения, душевный комфорт.
- ✓ При выраженной защитной агрессии обучайте ребенка боевому искусству как целостному комплексу приемов самообладания, релаксации и самозащиты.
- ✓ Исключите противоречивые требования к ребенку в семье, чтобы не сформировать оппозиционное отношение к внешнему окружению.
- ✓ Знайте: собственные частые негативные эмоциональные состояния взрослых и отсутствие навыков контроля и саморегуляции с их стороны вызывает такое же поведение детей.
- ✓ Не используйте негативный стиль общения с ребенком. Это нацеливает его на борьбу и мстительное поведение.

**МБУ ДО «Межшкольный учебный комбинат»**  
**Педагог-психолог**