

Памятка для родителей

«Как бороться с детской агрессивностью»

Если ребенок агрессивен...

- Любите и принимайте ребенка таким, каков он есть.
- Помните, что ребенок всегда подражает тому, за кем (чем) привык наблюдать, поэтому ни вы, ни другие родные и близкие ребенка не должны проявлять агрессию.
- Предъявляя ребенку требования, учитывайте не свои желания, а его возможности.
- Гасите конфликт, направляя интерес ребенка в другое русло.
- Учите ребенка правильному общению со сверстниками и взрослыми.
- Расширяйте кругозор ребенка.
- Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивая его значимость.
- Игнорируйте легкие проявления агрессивности ребенка, не фиксируйте на этом внимание окружающих.

Бороться с агрессивностью нужно...

- **Терпением.** Это самая большая добродетель, какая только может быть у родителей.
- **Объяснением.** Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратким.
- **Отвлечением.** Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь более привлекательное, чем то, что он пытается делать.
- **Неторопливостью.** Не спешите наказывать ребенка – подождите, пока поступок повторится.
- **Наградами.** Если вы похвалили ребенка за хорошее поведение – это пробудит в нем желание еще раз услышать ваши добрые слова.

Правила родительского поведения, способствующего снижению детской агрессивности:

- Помогайте ребенку осваивать конструктивные способы преодоления препятствий, разрешения проблем. Покажите, что есть более эффективные и безопасные способы, чем физическое нападение.
- Свои собственные агрессивные реакции на какие-то события не переносите на ребенка.
- Помогайте ему лучше узнать себя и других людей. Не исключено, что ребенок ведет себя агрессивно, потому, что не видит другого способа самоутвердиться или воспринимает мир как враждебный.

- Не унижайте и не оскорбляйте ребенка, особенно при посторонних; обеспечьте ему чувство защищенности.
- Вспомните причины собственных агрессивных поступков в детском возрасте. Например, из-за чего происходили ваши стычки с братом или сестрой, или собственными родителями, или одноклассниками. Возможно, вы сможете лучше понять своего ребенка и помочь ему.
- Будьте внимательны к чувствам и желаниям своего ребенка.
- Адекватно оценивайте возможности ребенка.
- Умейте идти на компромисс.
- Найдите оптимальный путь воспитания ребенка, с которым согласны все, кто участвует в этом процессе.
- Любите ребенка просто за то, что он у вас есть, без каких-либо условий.

Психологический настрой для родителей, помогающий преодолеть гнев:

- Я способен контролировать свой гнев, сдерживая мысли, которые его вызывают.
- Я умею вовремя остановиться.
- Я сохраняю спокойствие.
- В следующий раз я справлюсь с гневом лучше.
- Я способен признавать свои ошибки.