

Памятка для родителей

Прежде всего нужно сказать о том, что агрессия—это все-таки реакция на определенную ситуацию. При чем ситуацию, так или иначе, для ребенка не благополучную. С одной стороны, конечно, эту ситуацию важно увидеть и правильно отнестись к ней. Ведь иначе реакция может закрепиться и превратиться уже в устойчивую черту характера.

С другой стороны, не стоит делать из агрессивного поведения ребенка трагедию. Нужно помнить о том, что чаще всего такое поведение проявляется в период возрастных кризисов(3-4года, 6-7 лет, 13-14 лет). А значит, скорее всего, благополучно пройдет.

Также на проявление агрессии влияет:

1. *Это выражение эмоционального нарушения, являющееся следствием различных проблем дородового или послеродового периода.*
2. *Это семейное неблагополучие.*
3. *Это стрессы, перемены или любые изменения.*
4. *Это излишне строгое воспитание, постоянные запреты или отказы.*
5. *Или наоборот, это излишняя гиперопека, потакание любым прихотям.*
6. *Это повторение стиля поведения одного из родителей.*
7. *Негативизм матери(ее отчужденность, равнодушие, постоянная критика)*
8. *Безразличное отношение, игнорирование агрессивных проявлений ребенка по отношению к другим детям и взрослым(фактически поощрение агрессивного поведения)*
9. *Суровость дисциплинарных воздействий(физическое наказание, психологическое давление)*

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 или близкие ребенка не должны проявлять агрессию.
- Предъявляйте 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 агрессией 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—сделайте это только если поступок повторится.
- Наградами. Если вы похвалили ребенка за хорошее поведение—это пробудит в нем желание еще раз услышать ваши добрые слова.

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.

Рекомендации родителям

- Учитесь слушать и слышать своего ребенка.
- Учите детей брать ответственность за свои поступки на себя, не сваливать свою вину на других.
- Развивайте у агрессивных детей чувство эмпатии(сочувствия к другим) к сверстникам, взрослым, к живому миру.
- Учите детей различать свои чувства, понимать их и анализировать.
- Не запрещайте детям проявлять отрицательные эмоции.
- Помогайте адекватно оценивать как собственное эмоциональное состояние, так и состояние «ребенка-жертвы».
- Расширяйте его представления о том, какими еще способами он может самоутверждаться.
- Учите ребенка выплескивать гнев приемлемыми способами(рвать бумажки, стучать надувными игрушками, хоть пластиковыми бутылками) или полезными способами(в спортивной секции).
- Умейте принять и любить своего ребенка таким, какой он есть.
- Повиновение, послушание и исполнительность будут там, где они предъявляются разумно.
- К агрессивным проявлениям в поведении ребенка приводит агрессивность семьи.

