

## **ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ**

### **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 – 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.

### **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.

### **Профилактика детской агрессивности**

- ✓ Проследите, чтобы агрессивное поведение ребенка не поощрялось окружающими, чтобы он не получал видимой выгоды от агрессии.

- ✓ Не допускайте бесконтрольного просмотра телепередач, видеофильмов, т. к. даже некоторые мультфильмы имеют высокий уровень агрессии.
- ✓ Не допускайте чрезмерного увлечения играми на компьютере, компьютерной приставе, выбирайте видеоигры без элементов насилия, агрессии.
- ✓ Объясняйте ребенку, что есть множество способов разрешения любых конфликтов (рассказы подкрепляйте собственным поведением). Американские психологи установили, что дети, проявляющие агрессию, иногда просто не знают иных способов выйти из конфликта или не допустить его.
- ✓ Старайтесь сохранять в своей семье атмосферу открытости и доверия.
- ✓ Не давайте своему ребенку нереальных обещаний.
- ✓ Не ставьте своему ребенку каких бы то ни было условий.
- ✓ Будьте тактичны, применяя меры воздействия к ребенку.
- ✓ Не наказывайте своего ребенка за то, что позволяете делать себе.
- ✓ Не изменяйте своих требований по отношению к ребенку в угоду чему-либо.
- ✓ Не шантажируйте ребенка своими отношениями друг с другом.
- ✓ Не бойтесь поделиться с ребенком своими чувствами и слабостями.
- ✓ Не ставьте свои отношения с собственным ребенком в зависимость от его учебных успехов.