**Памятка для родителей**

**«Если ваш ребенок проявляет агрессию»**

***Если ребенок начал проявлять агрессию:***

• ***Помните***, что ребенок всегда подражает тому, за кем привык наблюдать, поэтому ни вы, ни другие родные и близкие не должны проявлять агрессию.

• ***Старайтесь*** не конфликтовать, направляя интерес ребенка в другое русло.

• ***Включайте*** ребенка в совместную деятельность, подчеркивая его значимость.

• ***Игнорируйте*** легкие проявления агрессивности ребенка, не фиксируйте на этом внимание окружающих.



**Как бороться с агрессией?**

* **Терпением.**
* **Объяснением.**
* **Отвлечением.**
* **Неторопливостью наказания.**
* **Наградами.**

***Правила родительского поведения, способствующего снижению детской агрессивности:***

1. Помогайте ребенку осваивать конструктивные способы преодоления препятствий, разрешения проблем. Покажите, что есть более эффективные и безопасные способы, чем физическое нападение.
2. Свои собственные агрессивные реакции на какие-то события не переносите на ребенка.
3. 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.
4. Не унижайте и не оскорбляйте ребенка, особенно при посторонних.
5. Будьте внимательны к чувствам и желаниям своего ребенка.
6. Адекватно оценивайте возможности ребенка.
7. Умейте идти на компромисс.
8. Найдите оптимальный путь воспитания ребенка, с которым согласны все, кто участвует в этом процессе.

***Стратегия на отреагирование агрессивного поведения:***

* помогите ребёнку выражать негативные эмоциональные состояния не гневом и враждебностью, а другими эмоциями и поведением;
* учите выплёскивать гнев в приемлемой форме;
* учите агрессивного ребёнка говорить словами о том, что ему нравится или не нравится;
* учите ребёнка выражать агрессию словами, а не физической агрессией;
* стремитесь использовать чувство юмора, объяснять ребёнку, склонному к агрессии, следующее: «Если кто-то на тебя лает, то не надо лаять (реагировать) в ответ».

***Стратегия на переключение состояния:***

* Стимулируйте положительные эмоции у ребёнка с целью переключения с агрессивного состояния на иное.
* Используйте новизну, необычность, неожиданность игривого и неигрового поведения и действий с предметами, чтобы переключить ребёнка на неагрессивное поведение.

***Стратегия на предупреждение***

***агрессивных состояний:***

* у ребёнка: не навешивайте ярлыки на агрессивного ребёнка: злой, забияка, драчун, вредина и более обидные;
* у взрослого: помните, что у вас есть много способов изменения поведения**.**

И самое главное –

***любите ребенка просто за то, что он у вас есть, без каких-либо условий!***

Материал подготовила

кризисный психолог МКУ Центр ПМСС «Открытый мир»

Доскевич Г.М.