**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.