



## Памятка для родителей Как бороться с детской агрессией

«Агрессивность - это отчаяние ребёнка,  
который ищет признания и любви»

Г. Эберлейн

**Что такое агрессия?** Агрессия – это поведение, которое причиняет вред предмету или предметам, человеку или группе людей. Агрессия может проявляться физически (ударили) и вербально (нарушение прав другого человека без физического вмешательства).

Иногда, находясь в детском саду, школе или дома, ребёнок или подросток проявляет агрессию к своим братьям и сёстрам, к одноклассникам. Как помочь себе и ребёнку выйти из этой ситуации, как сделать так, чтобы таких ситуаций не было?

*Надеюсь, что эта памятка поможет Вам при ответах на эти волнующие вопросы.*

### Рекомендации по устранению детской агрессии:

- Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.
- Старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребенке, так это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум.
- 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).
- Следите за тем, как ваш ребенок питается до школы и в школе. Большинство детей приходят в школу с пустым желудком, что также провоцирует агрессивное поведение.
- Необходимо адекватно оценивать возможности своего ребенка и не ставить перед ним заведомо неосуществимых задач, невыполнение которых неизбежно приведет к заниженной самооценке, суицидальным попыткам.
- Избегайте практики физического наказания, в частности, после посещения родительского собрания. Многие родители возвращаются домой с одной целью, как можно сильнее наказать ребенка и тем самым отомстить за пережитый позор. После подобной тактики воспитания конфликты между родителем и ребенком становятся традиционной формой общения, дети перестают доверять не только родителям, но и взрослым вообще, боятся рассказывать о своих проблемах и трудностях, лгут и выкручиваются, становятся замкнутыми, убегают из дома, ищут поддержки на стороне.
- Исключите просмотр агрессивных импортных мультфильмов, и тем более взрослых фильмов ужасов или триллеров, за исключением детских мультфильмов, в которых учат, как постоять за себя.
- Не злоупотребляйте замечаниями. Вместо того, чтобы говорить как не надо делать, говорите как надо делать.
- Учите ребенка брать ответственность на себя за свои поступки.

## *10 условий позитивных детско-родительских отношений*

1. Спокойная обстановка. Готовность к диалогу с обеих сторон.
2. Не заниматься попутно каким-либо другим делом.
3. Заранее подготовить то, что вы хотите сказать.
4. Исключить из своего высказывания негативные оценки («лентяй» и др.) и обобщения («никогда», «всегда», «вечно»).
5. Говорить о конкретных действиях.
6. Говорить о своих чувствах, мыслях, желаниях, чаще используя «я», чем «ты».
7. Заверить ребенка в своем дружеском участии в его делах.
8. Не превращать все в нудную, долгую нотацию.
9. Следить за реакцией ребенка.
10. Завершить дружеским физическим контактом (обнять, поцеловать, похлопать по плечу).



**Составитель: педагог-психолог Ореховская С.И.**