

Советы родителям агрессивного ребенка.

1. Наиболее эффективный и благоприятный для развития гармоничной личности ребенка **авторитетный** стиль воспитания:
 - родители признают и поощряют растущую автономность своих детей,
 - открыты для общения и обсуждения с детьми установленных правил поведения,
 - допускают изменения своих требований в разумных пределах.
2. Для профилактики агрессивного поведения ребенка важно культивировать в семье атмосферу теплоты, заботы и поддержки.
 - подавайте пример ребенку заботы о других людях,
 - побуждайте детей к позитивному поведению: помощи, участию.
3. Учите ребенка способам разрешения конфликтных ситуаций «мирным путем», объясняйте правила поведения.
4. Рукоприкладство детей надо пресекать сразу, объясняя почему не следует толкаться, драться.
5. Проанализируйте, не слишком ли часто Вы прибегаете к телесным наказаниям ребенка?
6. Применяйте в воспитании ребенка систему поощрений и наказаний: если ребенок провинился – запретите, например, смотреть мультфильм, если сделал хорошее – обязательно похвалите.
7. Реализуйте потребность ребенка в движении.
 - Чешский психолог Зденек Матейчик сказал: «Если у мальчика нет возможности пинать мячик, он будет пинать других детей».
8. Научите ребенка говорить о своих переживаниях (я разозлился, я обиделся...)
9. Психологи склоняются к мысли, что для полноценного развития родители должны позволять ребенку время от времени «выпускать пар». Учите ребенка направлять свои агрессивные чувства в определенное русло.

Социально приемлемые способы выражения (выплескивания) гнева:

 - дайте ребенку совет: в момент раздражения, прежде чем что-то сказать или сделать, несколько раз вздохнуть или сосчитать до 10 – это поможет успокоиться.
 - пусть ребенок останется один в комнате и выскажет все что накопилось.
 - можно попросить ребенка нарисовать чувство гнева.
 - громко спеть любимую песню.
 - пометать дробы в мишень.
 - попрыгать на скакалке.
 - пускать мыльные пузыри.
 - полить цветы.
 - пробежать несколько кругов вокруг дома.
 - поиграть в настольный футбол.
 - отжаться максимальное количество раз.
 - скомкать лист бумаги, а затем выбросить.
10. Следите за своими словами и контролируйте свои действия.
 - Зачастую мы сами подаем пример осуждаемого нами поведения. Как же ребенку разобраться в том, что такое хорошо и что такое плохо?
 - Действуйте через убеждение, внушение, личный пример.
11. Обращайтесь за консультацией к психологу. Учитесь понимать ребенка.