# Если Вы замечаете признаки агрессивности у Вашего ребенка

**Памятка родителям по устранению и профилактике агрессивного поведения у детей**

1. Проанализируйте собственное поведение и стиль отношений между членами семьи.

2. Исключите просмотр агрессивных импортных мультфильмов, и тем более взрослых фильмов ужасов или триллеров, за исключением детских мультфильмов с «доброкачественной» агрессией, в которых учат, как постоять за себя.

3. Уделяйте время и внимание своему ребенку.

4. Не злоупотребляйте замечаниями. Вместо того, чтобы говорить, как не надо делать, говорите, как надо делать.

5. Не следует вести разговоры об агрессивности ребенка при посторонних людях и уж тем более — при сверстниках.

6. Объясните ребенку, почему нельзя подавлять других. Затем расскажите и покажите ребенку, какого поведения вы от него ждете.

7. Пресекайте агрессию, как со стороны своего ребенка, так и со стороны других лиц, направленную на вашего ребенка.

Если вы видите, что ваш ребенок проявляет агрессию, то наиболее эффективным будет замечание, состоящее из трех частей: приказания прекратить неподобающее поведение, причины, по которой это нужно сделать, и альтернативного варианта поведения.

8. Обучите ребенка способам выражения гнева в приемлемой форме.

9. Не применяйте силу. Применяя по отношению к ребенку телесные наказания, вы тем самым разрешаете ему бить других.

10. Не теряйте самообладания. Если каждый раз, когда ребенок начинает агрессивно себя вести, вы выходите из равновесия, вскоре он поймет, что можно привлечь ваше внимание с помощью агрессивного поведения.

11. Не прикасайтесь к ребенку в тот момент, когда вы злы на него. В таких ситуациях лучше уйти в другую комнату. Там вы сможете освободиться от гнева способами, о которых не будете потом сожалеть. Например, проговорив свой гнев или продышав его.

12. Научитесь сами освобождаться от гнева конструктивными способами.

Если мы будем помнить, что за любыми вспышками ярости или гнева у детей скрывается боль, обида или разочарование, то нам будет легче справиться со своей агрессивностью, удержать свои негативные эмоции для того, чтобы понять своего ребенка и помочь ему.