

Рекомендации психолога по уменьшению уровня конфликтности, агрессии, тревожности учащихся

- 1. Придавайте агрессивности социально-приемлемую форму.**
- 2. Детям с вербальной агрессией полезно поручать следить за младшими сестрами и братьями.**
- 3. Любая физическая агрессия должна быть строго запрещена.**
- 4. Давайте ребенку выплеснуть агрессию путем сиюминутного выплеска: позвольте яростно рвать бумагу, резать пластмассовым ножом пластилин, совершать безобидные разрушительные действия.**
- 5. Помните: разрядка агрессии снижает уровень ее напряженности.**
- 6. После такой разрядки полезны успокаивающие занятия вроде игр с песком, водой.**
- 7. Для агрессивных мальчиков целесообразно работать с идеалом «настоящего мужчины», подключая к прочим представлениям об эталоне мужественности такие качества, как сдержанность, владение собой.**
- 8. При защитной агрессии нужно обучать средствам общения.**
- 9. Снятию тревожности способствует теплая эмоциональная атмосфера домашнего общения, душевный комфорт.**

10. При выраженной защитной агрессии обучайте ребенка боевому искусству как целостному комплексу приемов самообладания, релаксации и самозащиты.

11. Исключите противоречивые требования к ребенку в семье, чтобы не сформировать оппозиционное отношение к внешнему окружению.

12. Знайте: собственные частые негативные эмоциональные состояния взрослых и отсутствие навыков контроля и саморегуляции с их стороны вызывает такое же поведение детей.

13. Не используйте негативный стиль общения с ребенком. Это нацеливает его на борьбу и мстительное поведение.

14. Исключите просмотр агрессивных фильмов по телевизору.

Памятка для родителей по профилактике агрессии у детей

- **Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.**
- **Не давайте своему ребенку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.**
- **Не ставьте своему ребенку каких бы то ни было условий.**
- **Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребенка.**
- **Не наказывайте своего ребенка за то, что позволяете делать себе.**
- **Не изменяйте своих требований по отношению к ребенку в угоду чему-либо.**
- **Не шантажируйте ребенка своими отношениями друг с другом.**

- *Не бойтесь поделиться со своим ребенком своими чувствами и слабостями.*
- *Не ставьте свои отношения с собственным ребенком в зависимости от его учебных успехов.*
- *Помните, что ребенок – это воплощенная возможность!*
- *Воспользуйтесь ею так, чтобы эта возможность была реализована в полной мере!*

Агрессивность ребенка проявляется, если:

- **ребенка бьют;**
- **над ребенком издеваются;**
- **ребенка заставляют испытывать чувство незаслуженного стыда;**
- **родители заведомо лгут;**
- **родители пьют и устраивают дебоши;**
- **родители воспитывают ребенка двойной моралью;**
- **родители не требовательны и неавторитетны для своего ребенка;**
- **родители не умеют любить одинаково своих детей;**
- **родители ребенку не доверяют;**
- **родители настраивают детей друг против друга;**
- **родители не общаются со своим ребенком**
- **вход в дом закрыт для друзей ребенка;**
- **родители проявляют к ребенку мелочную заботу и опеку;**
- **родители живут своей жизнью, ребенок чувствует, что его не любят.**

Для преодоления детской агрессии в педагогическом арсенале родители должны

иметь: *внимание, сочувствие, терпение, требовательность, честность, открытость, обязательность, доброту, ласку, заботу, доверие, понимание, чувство юмора, ответственность, такт.*

