

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОСТИ У РЕБЕНКА**

Методические рекомендации для родителей предлагаются в логике Е.В. Гребенкина.

*Во-первых*, старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребенке, так это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум.

*Во-вторых*, 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.

*В-третьих*, необходимо адекватно оценивать возможности своего ребенка и не ставить перед ним заведомо неосуществимых задач, невыполнение которых неизбежно приведет к фрустрации, заниженной самооценке, суицидальным попыткам.

Не будьте равнодушными к проблемам ребенка, старайтесь посещать школу не только в то время, когда проводится родительское собрание, но и в течение четверти (особенно это касается родителей, дети которых учатся нестабильно, имеют проблемы с дисциплиной и успеваемостью). Во время посещения школы спокойно и тактично разговаривайте с педагогами, постарайтесь выяснить истинные причины проблем (версия учителя) и только потом предъявляйте свои претензии и требования (версия ребенка и родителей). Бывают такие случаи, когда родители приходят в школу и сразу пытаются обвинить учителя во всех бедах своего ребенка. В такой ситуации реакция учителя может быть либо нормальной, и он попытается исправить положение, либо неадекватной и он начнет по любому поводу придирается к ребенку и искусственно занижать ему отметки.

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.

Родители, которые активно слушают своих детей, замечают, что активное слушание помогает справиться с отрицательными чувствами, переживаниями. Разговаривая на равных с родителями, дети привыкают к тому, что им не нужно оправдываться и бояться своих собственных чувств. Активное слушание побуждает активно думать и говорить о проблеме, улучшает отношения между детьми и родителями. Оно помогает войти в положение собеседника и увидеть мир под другим углом.

Умеренная дозировка компьютерных игр и телевидения, совместное составление режима дня, могут помочь ребенку рационально распределять

нагрузку и отдых.

Ограничьте общее количество времени, отведенного для просмотра телепередач, чтобы телевидение не играло доминирующей роли в формировании образа мира у вашего ребенка. Если нужно, составьте расписание, когда можно смотреть телевизор и играть на компьютере.

Внимательно следите за тем, что смотрит ваш ребенок. Переключите на другую программу или выключите телевизор, если считаете программу вредной и опасной для его психики.

Для ребенка необходимо рациональное чередование сна и отдыха.