

Агрессия — это энергия и сигнал. Наша задача — не
сломать её, а научить ребёнка

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«Агрессивный ребёнок. Как помочь?»»

ЧТО ДЕЛАТЬ В МОМЕНТ ВСПЫШКИ ГНЕВА

Шаг 1. Остановите опасное	Без переговоров, но и без криков.
Шаг 2. Оставайтесь спокойным	Ровный голос, спокойное лицо. Ваш крик усиливает гнев ребёнка.
Шаг 3. Назовите чувство	«Ты злишься», «Тебе обидно», «Ты расстроен». Ребёнок, которого поняли, успокаивается быстрее.
Шаг 4. Обозначьте границу	«Злиться можно. Бить и ломать — нельзя, это больно и плохо».
Шаг 5. Разберитесь позже	Через 20-30 минут в спокойной обстановке: «Что случилось? Как можно было по-другому?»

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ НИКОГДА

- Не бить и не унижать ребёнка — это учит его одному: бьют те, кто сильнее.
- Не стыдить и не ругать при посторонних.
- Не сравнивать с другими детьми («а вот Маша...»).
- Не отменять обещанное из-за проступка — доверие дороже.
- Не дразнить и не «подначивать» («ой, какой кусачка вырос»).

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

- 15-20 минут в день — личное время с ребёнком один на один, без телефона.
- Режим сна и питания: усталость и голод — главные «союзники» вспышек.
- Ограничивайте агрессивные игры, мультики и видео.
- Спорт и подвижные игры — лучший «выход пара».
- Учите формулировать словами: «скажи словами, что тебя разозлило».
- Хвалите, когда ребёнок справился без драки: «Молодец, что нашёл слова!».
- Помните: дети копируют взрослых. Если дома кричат — ребёнок кричит.

ИГРЫ И ТЕХНИКИ ПРОТИВ ГНЕВА

- «**Лимон**»: сжать кулаки, как будто выжимаете лимон, посчитать до 5 — разжать. Повторить 5 раз.
- «**Гневная подушка**»: отдельная подушка, по которой можно бить и «кричать».
- «**Дыхание свечки**»: медленный вдох через нос — длинный выдох, будто задуваем свечу. Три раза.
- «**Мешок жалоб**»: написать или продиктовать всё злое на бумажку — и порвать её.
- «**Словарь чувств**»: лист с лицами (злой, грустный, обиженный, радостный) — ребёнок показывает своё настроение.
- «**Уголок тишины**»: место с подушкой и книгой, куда можно прийти самому успокоиться. Это не наказание!

КОГДА НУЖЕН СПЕЦИАЛИСТ

- Агрессия возникает ежедневно и без явного повода.
- Жестокость к животным, младшим детям.
- Ребёнок причиняет вред себе (кусает, бьёт, царапает себя).
- Вспышки не ослабевают после 7-8 лет.
- Ребёнок замкнулся, боится идти в школу, говорит о плохом настроении.

В этих случаях обратитесь к школьному психологу — он поможет решить, нужна ли консультация детского специалиста.