**Родителям. Как избежать агрессии. «Золотые правила» воспитания**

**Агрессия и её виды**

Агрессия– это поведение, которое причиняет вред предмету или предметам, человеку или группе людей. Она может проявляться физически (ударили) и вербально (нарушение прав другого человека без физического вмешательства).

В психологии различают два вида агрессии: инструментальную и враждебную. Инструментальная агрессия проявляется человеком для достижения определенной цели. Она часто выражается у младших детей (я хочу забрать игрушку, предмет и т.д.). У старших детей больше проявляется враждебная агрессия, направленная на причинение человеку боли.

Очень часто агрессию, ее проявление путают с настойчивостью, напористостью. Как вы считаете, это равнозначные качества? Что вас больше обрадует в ребенке: настойчивость или агрессивность? Безусловно, настойчивость. Это качество в сравнении с агрессивностью имеет социально приемлемые формы, т.к. не допускает оскорбления, издевательства и т.д. Уровень агрессивности детей меняется в большей или меньшей степени в зависимости от ситуации, но иногда агрессивность принимает устойчивые формы. Причин для такого поведения много: положение ребенка в коллективе, отношение к нему сверстников, взаимоотношения с учителем и т.д. Стойкая агрессивность некоторых детей проявляется в том, что они иначе, чем другие, понимают иногда поведение окружающих, интерпретируя его как враждебное.

**Причины  агрессии**

Причины, по которым подростки совершают агрессивные поступки, остаются полностью не выясненными. Однако, определены категории, обусловливающие агрессивное поведение подростка, а именно: врожденные побуждения или задатки; потребности, активизируемые внешними стимулами; познавательные и эмоциональные процессы.

Очень часто причиной  агрессии является семейная ситуация:

- агрессивное поведение членов семьи в обыденных жизненных ситуациях (крики, ругань, унижение друг друга, взаимные упреки и оскорбления). Ребенок проявляет агрессивность в обыденной жизни в несколько раз чаще там, где агрессию взрослых он видел ежедневно, т.е. она стала нормой его жизни.

-непоследовательность родителей в обучении детей правилам и нормам поведения. Может быть так, что сегодня родителям удобно говорить одно, и они навязывают эту линию поведения детям. Завтра им удобно говорить другое, и это вновь навязывается детям. Это приводит к растерянности, озлоблению, агрессии против родителей и других людей.

**Факторы  агрессивности**

Основными факторами, определяющими формирование детской агрессивности, являются: семья, сверстники, средства массовой информации. Дети учатся агрессивному поведению посредством прямых подкреплений так же, как и путем наблюдения агрессивных действий.

Преодолению агрессивности ребенка помогает расположение, использующее в своем арсенале умение слушать, теплоту общения, доброе слово, ласковый взгляд. Неприятие, наоборот, стимулирует детскую агрессивность. Оно характеризуется безразличием, устранением от общения, нетерпимостью и властностью, враждебность к факту существования ребенка.

Огромное значение в воспитании детей имеет поощрение словом, взглядом, жестом, действием. Очень значимо для человека и наказание, если: оно следует немедленно за проступком; объяснено ребенку; оно суровое, но не жесткое; оно оценивает действия ребенка, а не его человеческие качества. Наказывая ребенка, нужно проявлять терпение, спокойствие и выдержку.

**Рекомендации для родителей**

1. Старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребенке, иначе у него может сформироваться модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум.

2. 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.

3. Необходимо адекватно оценивать возможности своего ребенка и не ставить перед ним заведомо неосуществимых задач, невыполнение которых неизбежно приведет к заниженной самооценке, суицидальным попыткам.

4. 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).

5. 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 внимательно 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.

5. Умеренная дозировка компьютерных игр и видео, совместное составление режима дня помогут ребенку рационально распределить нагрузку и отдых. Ограничьте общее количество времени, отведенного для общения в интернете, чтобы это не играло доминирующей роли в формировании образа мира у вашего ребенка. Внимательно следите за тем, что смотрит и с кем общается ваш ребенок.

**«Золотые правила» воспитания**

1.        Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.

2.        Не давайте своему ребёнку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.

3.        Не ставьте своему ребёнку условий.

4.        Будьте тактичны в проявлении воздействия на ребёнка.

5.        Не наказывайте своего ребёнка за то, что позволяете делать себе.

6.        Не изменяйте своим требованиям по отношению к ребёнку в угоду чему – либо.

7.        Не шантажируйте ребёнка своими отношениями друг с другом.

8.        Не бойтесь поделиться с ребёнком своими чувствами и слабостями.

9.        Не ставьте свои отношения с собственным ребёнком в зависимость от его учебных успехов.

10.     Стремитесь в любых ситуациях видеть в ребёнке Человека.