

# **Чек-лист для родителей**

**Как скорректировать агрессивное  
отношение к животным  
и предметам**

**Следить за режимом дня**

**Организовать правильное питание**

**Ограничить сладости**

**Одевать ребенка в удобную одежду и  
обувь по сезону**

**Пройти обследование у педиатра**

**Соблюдать этические принципы при  
ребенке: не допускать ссор, конфликтов,  
агрессии**

## Шпаргалка для родителей «Как снизить агрессию ребенка к семье»

**Игнорируйте агрессию.** Если агрессия ребенка носит легкие незначительные формы, что бы привлечь ваше внимание к себе, – используйте прием «игнорирование агрессии», когда взрослые просто не замечают агрессивность в поступках. Ребенок поймет, что такой способ манипуляции не эффективен.

**Акцентируйте внимание.** Если агрессивное поведение выходит за рамки приличия, констатируйте для ребенка факт, скажите: «ты ведешь себя некрасиво». Задайте констатирующий вопрос: «Ты злишься?», «Ты хочешь меня обидеть?», а затем раскройте свое отношение к поведению ребенка: «Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я напрягаюсь, когда кто-то громко кричит» и подтвердите свою реакцию правилами: «Ты нарушаешь правила поведения».

**Не осуждайте.** Акцент делайте только на поступке, не оценивайте личность малыша. Не вспоминайте аналогичное поведение в прошлом. После того как ребенок успокоится, обсудите с ним его поведение подробно и объясните. Почему его поступок неприемлем. Делайте акцент на том, что агрессия больше вредит самому ребенку, чем окружающим. Подумайте вместе, без свидетелей, как вести себя в данном случае.

**Проявляйте заботу.** Если агрессия – борьба малыша за внимание родителей, компенсируйте дефицит такого внимания, дайте почувствовать, что ребенок никогда не остается без родительской любви.

**Чек –лист для родителей  
«Как смягчить аутоагрессию  
ребенка»**

**Соблюдать режим дня**

**Не повышать на ребенка голос, не  
проявлять агрессию**

**Выбрать оптимальный стиль воспитания**

**Продумывать досуг ребенку**

**Обеспечить двигательную активность на  
свежем воздухе**

**Позаботиться о регулярной оптимальной  
мышечной нагрузке**

**Хвалить ребенка за успехи или старание и  
желание сделать что-то**