***ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ***

 ***по профилактике жестокости в детской и подростковой среде***

Проблема агрессивного поведения детей весьма актуальна в наши дни. Информационные источники свидетельствуют о том, что агрессивных детей становится с каждым годом все больше, с ними трудно работать, и зачастую взрослые просто не знают, как справиться с их поведением.
Психологический словарь так определяет понятие «агрессия» как мотивированное, деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее физический вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), а также моральный ущерб живым существам (негативные переживания, состояние напряженности, подавленности, страха и т.п.). агрессия подростков – это способ реагирования ребёнка на невозможность сделать то, что хочется именно так, как хочется. Агрессия как энергия необходима для нормального развития ребёнка, иначе он не смог бы познавать окружающий мир, защищаться, конкурировать с другими людьми. Если ребёнок направляет свою агрессию на всех подряд, без разбора, не учитывает последствия своих действий, не думает, кто находится перед ним, – просто сбрасывает накопившееся напряжение, то такое поведение может быть симптомом серьезного нарушения здоровья.
Можно говорить, что ребенок обладает агрессивностью как качеством личности, если в течение 6-ти и более месяцев одновременно у него устойчиво проявлялись следующие особенности поведения:

\* часто (чаще по сравнению с поведением других детей, окружающих ребенка) теряет контроль над собой;
 \*часто спорит, ругаются с детьми и взрослыми; намеренно раздражает взрослых, отказывается выполнять просьбы взрослых;
 \*часто винит других в своем «неправильном» поведении и ошибках;
 завистлив и мнителен;
\* часто сердится и прибегает к дракам.
Тем не менее, необходимы понимание, что такому ребенку необходимы ласка и поддержка взрослых, потому что его агрессия – это показатель внутреннего дискомфорта, отсутствие навыков адекватного реагирования на происходящие события. Он часто ощущает себя одиноким, непонятым, никем не принятым, что его не любят. Он не знает, как завоевать любовь и внимание других людей. Агрессивные подростки боятся и ненавидят окружающих, а те, в свою очередь, боятся их. Получается замкнутый круг.Источником детской агрессии могут быть ограничения, индивидуальные особенности, подражание реакции взрослых или эмоции. Агрессивная реакция у ребенка возникает тогда, когда какая-то его потребность не удовлетворяется. А происходит это по одной из четырех причин:
\*если его действия ограничили (к примеру, наказали или ввели систему запретов);
\* если он не может реагировать по-другому в силу своего темперамента (индивидуальные особенности, темперамент);
\*если вокруг него все реагируют именно так (подражание реакции взрослых);
\* если ребёнок сильно разозлён (эмоции: гнев, злость, раздражение).
При этом существуют три источника формирования моделей поведения:
 семья, которая может одновременно демонстрировать агрессивное поведение и обеспечивать его закрепление.
 взаимодействие со сверстниками;
 символические примеры (телевидение, интернет, компьютерные игры и т.д.).
Травмирующим является даже уровень шума, который ведет к психо-эмоциональной перегрузке человека. Необходим четкий и строгий режим сна (8-10 часов), активного отдыха в течение дня (1,5 часа на свежем воздухе, желательно в изоляции от шума), дозирование информационального воздействия.
Ряд учёных считают агрессию выученной реакцией, которая может быть приобретена путем наблюдения ребёнка за поведением мамы, папы или других родственников или подражания авторитетному лицу. Именно в семье ребенок проходит первичную социализацию. Поэтому необходимо остановиться на факторах семейного воспитания, формирующих различные модели поведения.

*Памятка для родителей*¬ старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребенке;
¬ следите за тем, как ваш ребенок питается , т.к. «пустой желудок» также провоцирует агрессивное поведение;
¬ адекватно оценивайте возможности своего ребенка и не ставьте перед ним заведомо неосуществимые задачи;
¬ не будьте равнодушными к проблемам ребенка, старайтесь посещать учебное заведение не только в то время, когда проводится родительское собрание, но и в течение учебного года (особенно это касается родителей, дети которых учатся нестабильно, имеют проблемы с дисциплиной и успеваемостью); во время посещения колледжа спокойно и тактично разговаривайте с педагогами, постарайтесь выяснить истинные причины проблем и только потом предъявляйте свои претензии и требования (версия ребенка и родителей);
¬избегайте практики физического наказания, в частности, после посещения родительского собрания («отомстить за пережитый позор»); после подобной тактики воспитания 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;
¬ внимательно следите за тем, что смотрит ваш ребенок; переключите на другую программу или выключите телевизор, если считаете программу вредной и опасной для его психики;
¬ не давайте своему ребёнку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд;
¬ не наказывайте своего ребёнка за то, что позволяете делать себе;
¬ не бойтесь поделиться с ребёнком своими чувствами и слабостями;
¬ не стройте свои отношения с ребёнком в зависимости от его учебных успехов;
¬ не шантажируйте ребёнка своими отношениями друг с другом.
В целях выявления признаков агрессии у ребенка можно воспользоваться следующим тестом.
Поставьте перед собой вопрос:

 **«Все ли в порядке с моим ребенком?»** и выполните простой тест.

Отвечайте: «никогда или редко», «иногда», «часто» или «очень часто».
Мой ребенок
1. Выходит из себя.
2. Спорит со взрослыми.
3. Активно не принимает или отказывается выполнять требования или правила, установленные взрослыми.
4. Ведет себя провокационно и нарочно раздражает людей.
5. Обвиняет других в собственных ошибках или неподобающем поведении.
6. Обидчив и легко раздражается из-за чужих действий.
7. Злобен и нетерпим к критике.
8. Недоброжелателен или мстителен.
Если вы ответили «часто» или «очень часто» как минимум на 4 из этих вопросов, то вам необходимо всерьез задуматься о поведении вашего ребенка.
Следует внимательнее понаблюдать за его поведением дома и вне его. Точно установить где, когда и почему ребенок ведет себя агрессивно. Насколько серьезно то поведение, которое вы наблюдаете? Как оно соотносится с тем, что делают и говорят другие дети, какого мнения о нем придерживаются сверстники и педагоги?
Ответы на эти вопросы помогут понять особенности поведения вашего ребенка.
Помните, мы в силах помочь нашим детям!
Притча «Падать и подниматься».
Ученик спросил своего наставника:
– Учитель, что бы ты сказал, если бы узнал о моем падении?
– Вставай!
– А на следующий раз?
– Снова вставай!
– И сколько это может продолжаться – все падать и подниматься?
– Пока живешь!