**Wskazówki dla rodziców**

**Rodzicu!  
Aby Twoje dziecko nauczyło się kontrolować agresywne impulsy i nabrało pewności siebie respektuj poniższe zasady:**

**1**. Stwórz dziecku spokojną, miłą nasyconą ciepłem atmosferę emocjonalną w rodzinie.

**2**. Pamiętaj o rzeczywistych potrzebach dziecka, nie tylko o potrzebie snu, jedzenia, ubrania, ale głownie o potrzebie bezwarunkowej miłości  
*„ Kocham Cię za to, że jesteś, a nie za to co robisz”* **3**. Ustal jasne reguły i zasady rządzące w rodzinie i konsekwentnie ich przestrzegaj. Konsekwentne zachowanie wygasza reakcje agresywne.  
**4**. Staraj się być dla swojego dziecka pozytywnym wzorem do naśladowania.  
**5**. Bądź modelem nieagresywnego zachowania. Nie bij! Nie szarp! Nie obrażaj! Nie strasz!  
**6**. Nie „walcz” z mężem/ żoną/ partnerką/partnerem w obecności dzieci. Nie musicie mieć racji, ale w kontakcie z dzieckiem występujecie razem.  
**7**. Zdecydowanie przeciwstawiaj sie agresji dziecka, zwracaj uwagę, motywuj dziecko, aby powiedziało co czuje osoba pokrzywdzona, komentuj, nie udawaj, że nic nie widzisz.  
**8**. Jeśli jesteś zdenerwowany zachowaniem dziecka powiedz dziecku o tym lub odłóż rozmowę na później.  
**9.** Miej czas dla dziecka, rozmawiaj z nim, bo za jakiś czas zniechęcone nie będzie chciało opowiadać. W czasie rozmowy z dzieckiem aktywnie słuchaj: patrz na dziecko, zadawaj dodatkowe pytania, pytaj o uczucia, wczuj się w to o czym mówi.  
**10**. Rozmawiaj z dzieckiem o różnych sytuacjach z życia codziennego i wyjaśniaj niewłaściwe zachowania/ Jak ty zachowałbyś się w podobnej sytuacji? Czy tak należało postąpić? /Czy to jest dobre zachowanie?  
**11**. Ucz dziecko tolerancji i poszanowania godności drugiego człowieka. Zakazuj dziecku śmiać się z innych.  
**12**. Ucz dziecko mówić o emocjach: gniewie, złości , niezadowoleniu i pokazuj pożądane sposoby radzenia sobie z nimi.  
**13**. Stwarzaj dziecku okazję do planowania różnego rodzaju pożądanej aktywności.  
**14**. Pomóż mu zorganizować dodatkową aktywność ruchową, aby mogło w sposób konstruktywny i kontrolowany rozładować nadmiar energii.  
**15**. Mobilizuj do prac domowych, zachęcaj do wysiłków. Problemy zaczynają się, gdy dziecko nic nie robi.  
**16.** Zauważaj każdy, najmniejszy nawet postęp swojego dziecka. Chwal je jak najczęściej!  
**17**. Podkreślaj znaczenie wysiłku w rozwiązaniu zadania niezależnie od efektu końcowego.  
**18**. Nie zawstydzaj i nie ośmieszaj dziecka, gdyż takie zachowanie obniża jego samoocenę  
**19**. Nie rozwiązuj za dziecko jego problemów.  
**20**. Nie chroń dziecka przed naturalnymi konsekwencjami tego co robi. W ten sposób uczy się funkcjonowania w otaczającym świecie.  
**21.** Jeśli odmawia wykonania zadań, nie walcz! Zamiast tego, przestań świadczyć mu usługi.  
**22**. Dyskretnie obserwuj relacje dziecka z innymi dziećmi.  
**23**. Chroń dziecko przed wpływem modeli agresywnego zachowania –nie zgadzaj się na wielogodzinne siedzenie dziecka przed komputerem lub telewizorem.  
**24**. Rozmawiaj z dzieckiem o tym co ogląda w TV/ kontroluj oglądane programy / filmy / gry.

Psycholog szkolny

Katarzyna Zaręba-Hajduk