**АНКЕТА для родителей «Насколько агрессивен ваш ребёнок? »**

**Критерии оценки агрессивности ребенка**

1. Временами кажется, что в него вселился злой дух.

2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.

3. Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить, дать сдачу обидчику.

4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.

5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, что-то разбивает, потрошит.

6. Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение.

7. Он не прочь подразнить животных.

8. Переспорить его трудно.

9. Очень сердится, когда ему кажется, что кто-то над ним подшучивает.

10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих

11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот.

12. Часто не по возрасту ворчлив.

13. Отказывается выполнять правила.

14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.

15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.

16. Легко ссорится, вступает в драку.

17. Не понимает чувств и переживаний других детей.

18. Часто специально раздражает взрослых, спорит, ругается со взрослыми.

19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.

20. Чрезмерно подвижен.

Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл.

**ИТОГИ :**

Высокая агрессивность — 15—20 баллов.

Средняя агрессивность — 7—14 баллов.

Низкая агрессивность — 1—6 баллов.

**Памятка для родителей**

• Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия

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

• Не ставьте своему ребёнку каких бы то ни было условий.

• Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребёнка.

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

• Не изменяйте своим требованиям по отношению к ребёнку в угоду чему-либо.

• Не шантажируйте ребёнка своими отношениями друг с другом.

• Не бойтесь поделиться со своим ребёнком своими чувствами и слабостями.

• Не ставьте свои отношения с собственным ребёнком в зависимости от его успехов

• Помните, что ребёнок – это воплощенная возможность! Воспользуйтесь ею так, чтобы эта возможность была реализована в полной мере!

**Памятка для родителей**

• Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия

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

• Не ставьте своему ребёнку каких бы то ни было условий.

• Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребёнка.

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

• Не изменяйте своим требованиям по отношению к ребёнку в угоду чему-либо.

• Не шантажируйте ребёнка своими отношениями друг с другом.

• Не бойтесь поделиться со своим ребёнком своими чувствами и слабостями.

• Не ставьте свои отношения с собственным ребёнком в зависимости от его успехов

• Помните, что ребёнок – это воплощенная возможность! Воспользуйтесь ею так, чтобы эта возможность была реализована в полной мере!

**Памятка для родителей**

• Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия

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

• Не ставьте своему ребёнку каких бы то ни было условий.

• Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребёнка.

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

• Не изменяйте своим требованиям по отношению к ребёнку в угоду чему-либо.

• Не шантажируйте ребёнка своими отношениями друг с другом.

• Не бойтесь поделиться со своим ребёнком своими чувствами и слабостями.

• Не ставьте свои отношения с собственным ребёнком в зависимости от его успехов

• Помните, что ребёнок – это воплощенная возможность! Воспользуйтесь ею так, чтобы эта возможность была реализована в полной мере!

**Средства профилактики и преодоления агрессивного поведения детей.**

Каким способом можно выплеснуть гнев? Существует множество способов…

1. Громко спеть любимую песню.

2. Пускать мыльные пузыри.

3. Полить цветы.

4. Покидать мяч об стену.

5. Втирать пластилин в картонку или бумагу

6. Посчитать до десяти.

7. Хорошо снимает агрессивность вода. Устройте игры с водой.

У агрессивных детей отмечается высокий уровень мышечного напряжения. Особенно он высок в области рук, лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота. Такие дети нуждаются в мышечной релаксации. Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку. Это делает ребенка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет ребенку лучше понять, осознать чувство собственного гнева. Примером могут служить следующие упражнения.

**Задуй свечу**

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук "у”.

**Ленивая кошечка**

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а”.

**Мельница.**

Дети описывают руками большие круги, делая маховые движения вперед-вверх. После энергичного толчка руки и плечи освобождаются от всякого напряжения, свободно взлетают, описывают круг и пассивно падают. Движения выполняются несколько раз подряд в довольно быстром темпе. Следите, чтобы у детей в плечах не возникло зажимов, при которых в руках нарушается