

1. Elköteleződés a változás mellett!
 - hosszú idő lesz, hosszú évek beidegződését kell lebontanunk, újjáépítenünk
2. Elköteleződés a gyermek mellett!
 - Nem csak a pszichológus kell hozzá,
 - a gyermek nem érti meg a problémáját, nincsenek eszközei, hogy változzon, leginkább elszigetelődik.
 - Az ő szemével nézzük a világot, ne érdekeljen mit mond a külvilág, ne magunkon segítsünk.
 - Keressenek életükben olyan időszakot, amikor a gyerekekkel való kapcsolatuk boldog volt, és ha van fénykép, tegyék ki jól látható helyre!
 - Ha nincs, készítsenek képzeletbeli „belső képet”, akár le is rajzolhatják az érzést képen, rajzban. Nem kell művészi alkotás!
 - Felhasználható erre a célra a gyerek rajza, v.milyen tárgya, a lényeg az, hogy az érzést jelenítse meg!
 - Ha elcsüggednek, üljenek le, nézegessék, és idézzék fel a hozzá kapcsolódó érzéseket!
3. Megérteni mi történik.
 - Vegyék szemügyre a jelenséget, a jelenetet! Kívülről, tárgyilagosan figyeljék meg mindazt ami történik az indulatossága alatt. Pl. arckifejezés, testtartást, ki mit mondott, érzelmileg lépünk hátrébb.
 - működjön az agyunk elemző-rögzítő funkciója!
 - Sokat segít ha Naplót kezdünk vezetni, mert alaposabb átgondolásra készítet, az események rögzítése pedig megóvja Önöket az emlékezet szelektív működésétől.
 - A Naplóban törekedjünk arra, hogy a történéseket tárgyilagosan, pontosan írják le, mintha jegyzőkönyvezetők lennének.
 - Saját érzéseiket, gondolataikat válasszák le az eseményekről szóló beszámolókról.
 - Ne idegenkedjenek tőle, mert időigényes, u.is, nem csak a megértésben játszik fontos szerepet, de lélektani támaszt is nyújt. Annak, hogy megfogalmazzuk a problémákat, az érzéseket, mindezt le is írjuk, valamilyen szinten felvállaljuk, megerősítő hatása van.
 - Valamelyest tisztul a káosz, és könnyebb lesz elmondani másoknak is.
 - Lényeges a történet, hogy hogyan mikor, miért kezdődött a gyerek agressziója.
 - Milyen fontos és kevésbé fontos események zajlottak akkor? Mi állhatott a háttérben?
 - Gyűjtsék össze a legtöbb információt arról, hogy miben áll pontosan az, hogy a gyermek agresszív. Figyeljék meg, mi történik! Először csak az eseményekre és a szereplőkre koncentráljanak. Amit másoktól hallanak, azt kellő óvatossággal kezeljék! A leglényegesebb az, amit a saját szemükkel látnak.
 - Pl. kivel, mivel viselkedik agresszíven? Kikkel jobban, kikkel kevésbé? Kik azok, akiket sosem bánt? Kik azok, akiket gyakran? Kivel tud békés barátságos lenni? Ki az akivel gyakran agresszív? Milyen tárgyak ellen irányul az agressziója? Mit csinál pontosan, ha agresszív? Rúg, csíp, harap, verekszik, kiabál, sértő szavakat mond?
 - Figyeljék meg pontosan, hogy zajlik egy ilyen esemény! Milyen körülmények kedveztek neki? Fáradtság, unalom, kudarc?

- Milyen előjelei vannak? Mi indítja el? Mi történik pontosan? Hogyan fejeződik be, mi állítja le? Mit csinál, hogyan viselkedik utána?
- Figyeljenek az agresszió rejtett formáira is! A verbális agresszióra a gonoszkodásra, önértékelési problémákra is.
- Regisztrálják, hogy milyen érzések tükröződtek a gyerek arcán a konfliktus előtt? Közöny? Feszültség? Feldobottság?
- Mit láthatnánk az arcán? Kivetkőzik magából? Elárasztják az indulatok? Vagy nagyon is észnél van, és élvezzi a dolgot? Másképp viselkedik-e attól függően, hogy kik látják?
- Utána: Megkönnyebbül? Diadalmas? Üres, közönyös? Riadt? Kétségbeesett? Könnyen vagy nehezen nyugszik meg? Derűsebb érdeklődőbb lesz vagy jobban magába fordul?
- Figyeljék meg a többi résztvevő szerepét ez ügyben! Ki az ártatlan, az áldozat? Ki a provokátor, aki örülhet a balhénak, és bűnbakká teheti az agresszív gyereket?
- Mi a szerepünk a gyerek agresszív viselkedésében?
- Jelenlétük növeli vagy csökkenti az agressziót? Áldozatok, szemlélők, netán provokátorok? Közbelépnek? Igyekeznek nem észrevenni a dolgot? Utána bosszút állnak? Büntetünk? Vagy úgy csinálnak, mintha semmi sem történt volna, vagy??
- Milyen érzéseket élnek át? Riadalmat? Szorongást? menekülési vágyat? Kétségbeesést? Tehetetlenséget? Dühöt?
- Ne szégyelljék, ne rémüljenek meg! Fogadják el érzéseiket!
- Ameddig a kiinduló állapot elfogadására nem képesek, csak önmagukkal hadakoznak, addig nincs esély a változásra!
- Nem a bűnbak keresése a cél! A múlt a tisztázás miatt kell, a jelenért felelősek, mert a jövő ennek a következménye
- Mi a személyes viszonyuk a gyermekkel kapcsolatos problémához, az agresszióhoz?
- Aki irtózik az agressziótól, aki úgy érzi, képtelen lenne bármilyen agresszív cselekedetre, az lefojtja, tagadja, és ez veszélyes is lehet! Szenvedést okoz, és rejtetten elutasítja a gyermeket. Az elfojtott agresszió utat keres magának, lehet az agresszív gyermek irányába!

4. Készítsenek tervet!

- Mi legyen a tervben?
 1. Mondják el a gyermeknek! Mondják el, hogy változtatni szeretnének, ezt többé nem fogják eltérni! Segítséget adnak, mert szeretnének boldogabban élni! Szeretnének többet törődni vele! Úgy fogalmazzanak, hogy értse! Mire vágnak, mit szeretnének adni neki?!
 2. Előzzék meg az agressziót!
 - Csökkentsék a feszültséget! csökkentsék a pszichés terhelést!
 - Vizsgálják meg saját elvárásait, indokoltak, reálisak-e? Határozzuk meg a minimális teljesítményt, amit elvárunk tőle! Ezen felül ne követeljünk!
 - Mozogjon sokat! Fusson!
 - Játshat az önök által megítélt agresszív játékokkal, de keretek között kell tartani!
 - Dolgozzon anyagokkal, rajzoljon, csináljon, amit szeret!
 - Ki kell építeni a gyermek biztonságérzetét! Napirend kialakítása! Együtt tevékenykedjenek!
 - Vegyék komolyan a legkisebb sikerét! Erősítsük, de mértékkel! Ne büntessük, fenyegetjük szeretetmegvonással!

- Szoktassuk arra a gyereket, hogy más nézőpontból is vizsgálja meg a jelenséget, képes legyen másképp értelmezni, amit tapasztal.
 - Gondolják át, hogy lát-e példát arra, hogy a családban rossz szándékot tulajdonítanak embereknek. Másokat hibáztatnak-e bajaikért?
 - Érzelmi nevelés terén! Legyen a napnak egy olyan szakasza, amikor szabadon időnyomás nélkül, kényszerek nélkül együtt lehetnek! Húzódjanak hátrébb, figyeljék a gyerek kezdeményezéseit, ne irányítsunk! Mintha most látnák először, mintha idegen lenne! Vajon mit érez? Mit szeretne? Mire gondol? Igyekezzünk ráhangolódni gesztusokkal, cselekvésekkel!
 - Gyakran beszéljünk saját érzelmeinkről!
 - A gyerek agressziójára nem agresszióval válaszoljanak!
 - Fontos a szemkontaktus! Érintsük meg, állítsuk szembe, és nyugodt hangon beszéljenek hozzá!
 - Nem kell nyájaskodni, mondják el, hogy haragszanak rá! Dühüket ne mutassák, vegyenek mély levegőt, és gondoljanak valami belső képre, ha kell hagyják ott a gyereket, jót tehet az elkülönülés!
 - Ne duzzogjanak! Ne tegyenek úgy, mintha semmi nem történt volna! Mondjanak valami hasonlót! "Sajnálom, hogy megint megtörtént"
 - Ha van valami javulás, azt tegyük szóvá!
5. Keressünk szövetségeseket!
- Vegyék számba kire számíthatunk!