Сарычева Наталья Владимировна [257-190-851]

Приложение 3

**Правила поведения взрослого с детьми, склонных к агрессивному поведению**

**Правило 1.** Игнорируйте незначительную агрессию.

Когда агрессия детей не опасна и объяснима, взрослому целесообразно реагировать на поведение ребёнка следующим образом:

* просто «не замечайте» реакцию ребёнка;
* выражайте понимание чувств ребенка: «Я понимаю, что тебе обидно»;
* переключайте внимание ребёнка на что-то, например, предложите выполнить какое-либо задание (поиграть);
* позитивно обозначьте его поведение: «Ты злишься потому, что устал».

**КОММЕНТАРИИ**. Поскольку установлено, что агрессия накапливается у всех людей, то взрослый, видя и понимая ситуацию, может просто внимательно выслушать ребёнка и постараться переключить его на что-то другое. Внимание взрослого - необходимость для ребёнка. Часто именно недостаток такого внимания и ведёт к агрессивному поведению. Помните, что игнорирование агрессии - мощный способ изменения нежелательного поведения

**Правило 2.** Акцентируйте внимание на поступках (поведении), а не на личности ребёнка.

В момент агрессии опишите поведение ребёнка при помощи следующих словесных вариантов:

* «Ты ведёшь себя агрессивно» (констатация факта);
* «Ты злишься» (констатирующий вопрос);
* «Ты хочешь меня обидеть?», «Ты демонстрируешь мне силу?» (раскрытие мотивов агрессора);
* «Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я напрягаюсь, когда кто-то громко кричит» (раскрытие собственных чувств по отношению к нежелательному поведению);
* «Ты нарушаешь правила поведения» (апелляция к правилам).

**КОММЕНТАРИИ**. Проговаривая одно из высказываний, взрослому нужно проявлять спокойствие, доброжелательность и твёрдость. Акцент делайте только на поступке, чтобы ребёнок (подросток) не услышал в тоне голоса, что вы против него. Ни в коем случае не вспоминайте аналогичное поведение в прошлом. После того как ребёнок успокоится, нужно обсудить с ним его поведение подробно и объяснить, почему его поступок неприемлем. Делайте акцент на том, что агрессия больше вредит ему самому, чем окружающим. Подумайте вместе (без свидетелей) какое поведение в данном случае было бы более приемлемо.

**Правило 3.** Контролируйте собственные негативные эмоции

Демонстрируя свою агрессию, ребёнок проявляет негативные эмоции: раздражение, гнев, возмущение, страх, беспомощность. При общении с агрессивно настроенным ребёнком аналогичные эмоции могут возникнуть и у взрослого. Но

Сарычева Наталья Владимировна [257-190-851]

взрослый, должен уметь сдержаться. Контролируйте себя, демонстрируя положительный пример в обращении со встречной агрессией, и сохраняйте партнёрские отношения, необходимые для дальнейшего сотрудничества. Старайтесь:

* не повышать голое, не кричать, не устрашать;
* не демонстрировать свою власть: «Будет так, как я скажу»;
* не принимать агрессивные позы и жесты (сжатые челюсти, пальцы в кулаки);
* не смеяться над ребёнком, не передразнивать его;
* не оценивать личность ребёнка или его друзей;
* не использовать физическую силу, не угрожать;
* не читать нотации, проповеди;
* не оправдываться, не пытаться защищать себя или подкупать ребёнка.

**КОММЕНТАРИИ.** Зачастую агрессивное поведение детей связано с желанием вызвать гнев взрослого, тем самым показан его слабость. Если взрослые попадаются на эту «удочку» - они теряют свой авторитет в глазах детей и возможность устанавливать партнёрские отношения. Взрослый должен проявить усилия, чтобы снизить напряжение и агрессию.

**Правило 4.** Сохраняйте положительную репутацию ребёнка.

Ребёнку, как и некоторым взрослым, очень трудно признать свою правоту. Публичное обсуждение может его больно ранить и, как правило, приведёт только к усилению агрессивного поведения в дальнейшем. Чтобы сохранить ребёнку положительную репутацию, используйте следующие варианты поведения с ним:

* «Ты, возможно, неважно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть» (публично минимизируйте вину ребёнка);
* позвольте выполнить ваше требование частично, по-своему;
* предложите ребёнку договор с взаимными уступками.

**КОММЕНТАРИИ.** Настаивая на полном подчинении, можно спровоцировать новый взрыв агрессии. Если позволить подчиниться «по-своему», инцидент будет исчерпан скорее.

**Правило 5.** Демонстрируйте неагрессивное поведение.

В результате конфликта обе стороны теряют контроль. Вы должны помнить, что чем меньше возраст ребёнка, тем более доброжелательным должно быть ваше поведение в ответ на агрессию. Поведение взрослого должно быть противоположно плохому поведению ребёнка (подростка).

Поэтому здесь возможно использование следующих приёмов:

* выдерживайте паузу (выслушивайте молча);
* тайм-аут (предоставьте ребёнку возможность успокоиться в одиночестве);
* внушайте спокойствие жестами, мимикой;
* шутите («Ты сейчас выглядишь круче Шварценеггера»).

**КОММЕНТАРИИ.** Дети довольно быстро перенимают неагрессивную модель поведения. Но главное условие искренность взрослого и соответствие тона его голоса, жестов, мимики, пантомимики высказанной им мысли.

Сарычева Наталья Владимировна [257-190-851]

Предлагайте ребёнку поиграть, если вы видите, что для него «всё не то и не так», когда он зол или скучает, или когда он сам просит вас поиграть с ним.

Обнаружив у своего ребёнка признаки агрессивного поведения, поиграйте с ним в игры, представленные ниже в Приложении 3. Эти игры освобождают ребёнка от накопившейся негативной энергии. Конечно, всякая другая игра, например подвижная, также снимает агрессию, но часто у родителей после тяжёлого рабочего дня нет сил бегать по квартире с ребёнком или пойти с ним на улицу. Данные игры минимизируют деятельность взрослого в игре с детьми, не требуют много места и особого оборудования.