РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ

# АГРЕССИВНОСТИ У РЕБЕНКА

*Во-первых***,** старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребенке, так это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум.

*Во-вторых,*следите за тем, как ваш ребенок питается до школы. Большинство детей приходят в школу с пустым желудком, что также провоцирует агрессивное поведение.

*В-третьих***,** необходимо адекватно оценивать возможности своего ребенка и не ставить перед ним заведомо неосуществимых задач, невыполнение которых неизбежно приведет к фрустрации и заниженной самооценке.

Не будьте равнодушными к проблемам ребенка, старайтесь поддерживать связь с классным руководителем и учителями-предметниками, не пропускать родительские собрания в онлайн режиме. Спокойно и тактично разговаривайте с педагогами, постарайтесь выяснить истинные причины проблем (версия учителя) и только потом предъявляйте свои претензии и требования (версия ребенка и родителей).

Избегайте практики физического наказания, после подобной тактики воспитания конфликты между родителем и ребенком становятся традиционной формой общения, дети перестают доверять не только родителям, но и взрослым вообще, боятся рассказывать о своих проблемах и трудностях, лгут и выкручиваются, становятся замкнутыми, ищут поддержки на стороне.

При общении с ребенком необходимо использовать *«Я-послания»* Преимущества. Я- посланий очевидны: они действуют менее угрожающе, и не загоняют ребенка в угол, ему не нужно сразу оправдываться, обороняться и «наносить ответный удар». Я-послания способствуют большей честности и открытости в отношениях (табл.).

|  |  |
| --- | --- |
| *Ты-послания* | *Я-послания* |
| *Ты*поступил плохо  *Ты*не смеешь  *Ты н*е должен  Ты виноват  Почему ты получил двойку  Если ты не сделаешь этого, то | *Я* думаю, что...  Я недоволен тем, что...  *Мне* не нравится, что...  Я очень расстроился, когда увидел, что ты получил двойку  *Мне* кажется, что в данной ситуации |
| ты будешь наказан ты не прав | |

Также важно, чтобы коммуникация велась посредством «языка принятия».

Такой язык поясняет, что другой человек принимается таким, какой он есть. Принятие и уважение могут быть переданы различным образом: без слов (жесты, положение тела, мимика), невмешательство, пассивное слушание или вербально сообщаемое принятие (взаимоотношения через коммуникацию, активное слушание).

Родители, которые активно слушают своих детей, замечают, что активное слушание помогает справиться с отрицательными чувствами, переживаниями. Разговаривая на равных с родителями, дети привыкают к тому, что им не нужно оправдываться и бояться своих собственных чувств. Активное слушание побуждает активно думать и говорить о проблеме, улучшает отношения между детьми и родителями. Оно помогает войти в положение собеседника и увидеть мир под другим углом. Конечно, как отмечают психологи, всегда есть ситуации, в которых «язык принятия» и метод «без поражения» не помогают. Но все-таки они являются хорошей возможностью для повышения коммуникативной культуры и могут использоваться в профилактических целях.

Умеренная дозировка компьютерных игр и телевидения, совместное составление режима дня, могут помочь ребенку рационально распределять нагрузку и отдых.

Ограничьте общее количество времени, отведенного для просмотра телепередач, чтобы телевидение не играло доминирующей роли в формировании образа мира у вашего ребенка. Если нужно, составьте расписание, когда можно смотреть телевизор и играть на компьютере.

Внимательно следите за тем, что смотрит ваш ребенок. Переключите на другую программу или выключите телевизор, если считаете программу вредной и опасной для его психики.

Для ребенка необходимо рациональное чередование сна и отдыха, учителям известен «синдром понедельника», когда вследствие нарушения режима дня в выходные дни дети и педагоги приходят в школу невыспавшиеся и раздраженные.

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*

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

1. *Спорит со взрослыми*

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

1. *Активно не принимает или отказывается выполнять требования или правила, установленные взрослыми* никогда или редко | иногда | часто | очень часто
2. *Ведет себя провокационно и нарочно раздражает людей* никогда или редко | иногда | часто | очень часто
3. *Обвиняет других в собственных ошибках или неподобающем поведении* никогда или редко | иногда | часто | очень часто
4. *Обидчив и легко раздражается из-за чужих действий* никогда или редко | иногда | часто | очень часто
5. *Злобен и нетерпим к критике*

никогда или редко | иногда | часто | очень часто

*8. Недоброжелателен или мстителен* никогда или редко | иногда | часто | очень часто

Если вы ответили «часто» или «очень часто» как минимум на 4 из этих вопросов, то вам необходимо всерьез задуматься. Поведение вашего ребенка может быть признаком серьезной проблемы. Однако обобщение может не дать ответа, который вас полностью удовлетворит. Чтобы узнать, что происходит с вашим ребенком, вам следует, наверное, 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?