***Рекомендации психолога для родителей :***

***(в случаях проявления детьми агрессивных реакций )***

1. *Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.*
* полное игнорирование реакций ребенка - весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения;
* выражение понимания чувств ребенка ("Конечно, тебе обидно...");
* переключение внимания, предложение какого-либо задания ("Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня");

позитивное обозначение поведения ("Ты злишься потому, что ты …

*2. Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности.*

* констатация факта ("ты ведешь себя агрессивно");
* констатирующий вопрос ("ты злишься?");
* раскрытие мотивов агрессивного поведения ("Ты хочешь меня обидеть?", "Ты хочешь продемонстрировать силу?");
* обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению ("Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне", "Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит");
* апелляция к правилам ("Мы же с тобой договаривались!").
* *3. Контроль над собственными негативными эмоциями.*
* Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

*Снижение напряжения ситуации*

* не повышать голос, не менять тон на угрожающий;
* не демонстрировать власть ("Будет так, как я скажу");
* не кричать;
* не принимать агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор "сквозь зубы";
* не использовать сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
* не использовать негативную оценку личности ребенка, его близких или друзей;
* не использовать физическую силу;
* не втягивать в конфликт посторонних людей;
* не настаивать на своей правоте;
* не читать нотации, проповеди;
* не делать обобщения типа: "Вы все одинаковые", "Ты, как всегда...", "Ты никогда не...";

не сравнивать ребенка с другими детьми - не в его пользу*.*

*. Обсуждение проступка.*

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоятся

*. Сохранение положительной репутации ребенка*

* публично минимизировать вину ребенка ("Ты не важно себя чувствуешь", "Ты не хотел его обидеть"), но в беседе с глазу на глаз показать истину;
* не требовать полного подчинения, позволить ребенку выполнить ваше требование по-своему;
* предложить ребенку компромисс, договор с взаимными уступками.

*Демонстрация модели неагрессивного поведения*

* пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;
* внушение спокойствия невербальными средствами;
* прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
* использование юмора;
* признание чувств ребенка.

 *Предупреждение агрессивных действий детей*

* никогда не следует поощрять ребенка за проявленную агрессивность;
* в необходимых случаях такого ребенка успокаивает временная изоляция с кратким разъяснением причины;
* если конфликт возникает среди детей, то стоит его временно оставить среди них: пусть почувствует, что такое проявить агрессивность без явной причины на нее;
* если ребенок готов к нанесению удара (укусу и т.д.), то лучше быстро остановить его и резко предупредить его “Нельзя!”.

изредка стоит дать ребенку почувствовать и испытать подобное действие со стороны близких с последующим разъяснением

 *Обращение с ребенком после агрессивного поведения:*

* подыскать адекватную форму наказания после четкого объяснения его проступка;
* искать выход по переориентации его энергии по социально правильному руслу;
* следует помнить: частые наказания неэффективны, а безнаказанность еще больше портит;
* придумать новые приемы

 переключения ребенка на новые виды

 отношений (игра, самообслуживание и т.д

 *Обучение ребенка техникам и способам управления собственным гневом. Развитие контроля над деструктивными эмоциями.*

* Комкать и рвать бумагу.
* Бить подушку или боксерскую грушу.
* Топать ногами.
* Написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу.
* Втирать пластилин в картонку или бумагу.
* Посчитать до десяти.
* Самое конструктивное - спортивные игры, бег.
* Вода хорошо снимает агрессию.

Некоторые правила общения с агрессивными подростками

* Никогда не позволять себе оскорбить их, в диалоге не использовать жаргонные и бранные слова - это не даст им права оскорблять Вас и не демонстрировать в поведении все, на что они способны.
* Общение на равных, но не впадать в зависимость от них. Лучше несколько дистантно.
* В открытую не бороться, т.к. это усугубит отношения. Следует учитывать особенности, бурные реакции.
* Останавливайте спокойно, с невозмутимым лицом, действуйте при минимуме слов.
* Обсуждайте поведение только после успокоения.
* Мстительны, иногда годами ждут, чтобы отомстить, поэтому лучше не отвергать их.
* Выясните, как возникает агрессивное поведение и каково возможное решение. «Имя..., ты расстроился, потому что... .Ты можешь переживать, но не имеешь права обижать других. Что нужно сделать, чтобы успокоиться и при этом ни на кого не нападать?» Предлагайте что-то свое только в дополнение сказанному.
* Пусть за что-то отвечает в школе.
* Могут быть назойливы, слащавы. Необходимо понимать этот механизм, в работе учитывать это и не дать себе обидеться по мелочам на него.
* Нельзя угрожать и шантажировать, т.к. в какой-то момент это перестает действовать и Вы будете неубедительны и бессильны.
* «Воинственность» ребенка можно успокоить своим спокойствием.
* Свое плохое настроение не разряжать на нем.
* Найти повод похвалить его, особенно это хорошо спустя некоторое время после наказания. Ребенок убедится, что претензии были к его поступку, а не к личности в целом.