****

**Советы родителям**

Упорядочите систему требований, следите за своими поступками, показывая ребенку личный (положительный) пример.

Поддерживайте дисциплину, выполняйте установленные правила.

Собственным примером приучайте ребенка к самоконтролю.

Давайте ребенку понять, что вы его любите таким, какой он есть.

Направьте его энергию в положительное русло (например, спорт, где ребенок может научиться контролировать эмоции, управлять своим поведением (восточные единоборства, бокс, ушу, рисование, пение).

* Предъявляя ребенку свои требования, учитывайте его возможности, а не свои желания.
* Игнорируйте легкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих.
* Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивайте его значимость в выполняемом деле.
* На проявление агрессии устанавливайте жесткий запрет в том случае, когда агрессия, не являясь защитной реакцией, служит для ребенка своеобразным «развлечением».
* Научите ребенка жалеть. Он должен понять, что своим поведением доставляет огорчение, причиняет страдание близким людям.
* Никогда не заставляйте ребенка забывать, что он добрый. Например, скажите ему: «Зачем ты так делаешь, ведь ты хороший, добрый!».
* Практикуйте эмоциональное поощрение за проявление доброты. В этом случае ребенок быстро сумеет перерасти «естественную возрастную агрессивность» и научится быть гуманным и добрым.

В том случае, если у ребенка имеется потребность выплеснуть агрессивные эмоции, ему предоставляется такая возможность в игре.

**Можно предложить ему следующие игры**:

подраться с подушкой; рвать бумагу; используя «стаканчик для криков», высказать свои отрицательные эмоции; поколотить стул надувным молотком; громко спеть любимую песню; налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом; пробежать несколько кругов вокруг дома или по коридору; покидать мяч об стену; устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».

Если это возможно, сдерживайте агрессивные порывы ребенка непосредственно перед их проявлением, остановите занесенную для удара руку, окрикните ребенка.

Учите ребенка выражать свои негативные эмоции в социально приемлемой форме.

На первом этапе предложите ребенку переносить свой гнев с живого объекта на неживой (Например: «Если ты хочешь ударить, бей лучше не меня, а стул»), а затем научите ребенка выражать свои чувства, переживания в словесной форме.

**Снижение напряжения ситуации.**

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детско-подростковой агрессией — уменьшить напряжение ситуации. Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

— повышение голоса, изменение тона на угрожающий;

— демонстрация власти («Учитель здесь пока еще я», «Будет так, как я скажу»);

— крик, негодование;

— агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор «сквозь зубы»;

— сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;

— негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;

— использование физической силы;

— втягивание в конфликт посторонних людей;

— непреклонное настаивание на своей правоте;

— нотации, проповеди, «чтение морали»,

— наказания или угрозы наказания;

— обобщения типа: «Вы все одинаковые», «Ты, как всегда...», «Ты никогда не...»;

— сравнение ребенка с другими детьми — не в его пользу;

— команды, жесткие требования, давление;

— оправдания, подкуп, награды.

Некоторые из этих реакций могут остановить ребенка на короткое время, но возможный отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем само агрессивное поведение.

**Обсуждение проступка.**

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоятся.В то же время, обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе или семье (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но, прежде всего, для самого маленького агрессора.

**Сохранение положительной репутации ребенка.**

Ребенку, очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него — публичное осуждение и негативная оценка. Дети и подростки стараются избежать этого любой ценой, используя различные механизмы защитного поведения. И действительно, плохая репутация и негативный ярлык опасны: закрепившись за ребенком/подростком, они становятся самостоятельной побудительной силой его агрессивного поведения.

**Для сохранения положительной репутации целесообразно:**

— публично минимизировать вину («Ты не важно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть»), но в беседе с глазу на глаз показать истину;

— не требовать полного подчинения, позволить подростку/ребенку выполнить ваше требование по-своему;

— предложить ребенку/подростку компромисс, договор с взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении (то есть на том, чтобы ребенок не только немедленно сделал то, что вы хотите, но и тем способом, каким вы хотите), можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

**Демонстрация модели неагрессивного поведения**.

Важное условие воспитания «контролируемой агрессии» у ребенка — демонстрация моделей неагрессивного поведения.При проявлениях агрессии обе стороны теряют самообладание, возникает дилемма — бороться за свою власть или разрешить ситуацию мирным способом. Взрослым нужно вести себя неагрессивно, и чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции детей.

**Поведение взрослого, позволяющее показать образец конструктивного поведения и направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы:**

— нерефлексивное слушание (нерефлексивное слушание— это слушание без анализа (рефлексии), дающее возможность собеседнику высказаться. Оно состоит в умении внимательно молчать. Здесь важны оба слова. Молчать — так как собеседнику хочется, чтобы его услышали, и меньше всего интересуют наши замечания; внимательно — иначе человек обидится и общение прервется или превратится в конфликт. Все, что нужно делать — поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился.);

— пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;

— внушение спокойствия невербальными средствами;

— прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;

— использование юмора;

— признание чувств ребенка.

**Дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие — искренность взрослого, соответствие его невербальных реакций словам.**

**"Словарик добрых слов"**

 Агрессивные дети часто страдают от бедного словарного запаса, вследствие чего даже при общении с симпатичными им людьми они часто употребляют привычные грубые выражения. Язык не только отражает наш внутренний мир, но и может влиять на него: вместе с появлением хороших слов наше внимание акцентируется на тех приятных качествах и явлениях, которые они обозначают.

 Заведите с ребенком особый словарь. В него по алфавиту вы будете записывать различные прилагательные, причастия и существительные, которыми можно описать характер или внешность человека, то есть ответить на вопрос, каким может быть человек. При этом нужно соблюдать важное ограничение - все слова

должны быть добрыми, вежливыми, подходящими для описания приятных (или нейтральных) качеств в людях. Так, на букву "Б" у вас могут быть записаны как слова, описывающие внешность: "блондин", "брюнет", "белокожий", "белокурый" и др., так и слова, относящиеся к описанию характера: "бескорыстный", "бережливый", "благородный", "беззащитный", "безотказный" и др. или описывающие деятельность человека в какой-то сфере: "безупречный", "безукоризненный", "блестящий" и пр. Если в голову вашему ребенку приходят слова типа "бестолковый" или "болтун", то обсудите с ним, что такие слова тоже есть в русском языке и мы их употребляем, но являются ли они приятными, хотел бы он услышать их в свой адрес! Если нет, то в словарике добрых слов им не место.

 **Примечание.** Как вы, наверное, понимаете, мало составить вместе с ребенком такой словарик и, положив его на полку, ждать, когда же он заговорит, используя столь богатую лексику. Чтобы все эти слова действительно стали употребляться детьми в обычной речи, необходимо проводить систематическую работу. С этой целью, во-первых, хорошо "освежать" слова в памяти.

Для этого можно либо использовать вариант игры "Слово - шаг" (когда игрок может сделать шаг вперед, назвав качество человека на определенную букву), либо время от времени задавать ребенку вопросы, содержащие определения какого-то свойства, но не называющие его (например: "Как можно назвать человека, который не может постоять за себя и не чувствует себя в безопасности?" Ответ: "Беззащитный."). Во-вторых, нужно позаботиться о практике использования новых слов в каждодневной речи вашего сына. Для этого старайтесь чаще обсуждать с ним героев фильмов и книг, анализировать их поступки, мотивы, решая, о каких чертах характера они свидетельствуют. Конечно, здесь вам придется употреблять не только положительные характеристики, но постарайтесь показать ребенку, что даже в самом отрицательном герое (как и реальном человеке) можно найти какие-то хорошие черты, заслуживающие уважения.

Заранее заготовьте набор фраз, которыми ваш ребенок (или его одноклассники) склонен пользоваться, чтобы оценить проявления другого человека. В этой копилке у вас окажутся предложения типа: "Ты дурак", "Смотри, куда прешься, корова!", "С тобой со скуки помрешь!" и другие фразы, режущие ухо воспитанного взрослого. Можно записать эти грубости и обзывалки на отдельных листочках. Теперь введите законы правильной критики.

**К ним относятся:**

 - критикуй не человека в целом, а его конкретные действия;

 - говори о своих чувствах по поводу того, что тебе не нравится;

 - предлагай пути решения проблемы, если возможно, то и свою помощь;

 - покажи уважение к человеку, свою веру в то, что он сможет измениться;

 - избегай слов и интонаций, которые могут обидеть человека;

 - не приказывай, а предлагай человеку выбор.

**Правила общения с агрессивными детьми:**

- спокойно относитесь к ребенку, если агрессия незначительная;

- игнорируйте проявления агрессивности ребенка, не заостряйте на них внимание;

- выражайте понимание, говорите: «Я понимаю, что тебе обидно»;

- старайтесь поддерживать дома дисциплину и выполнять все установленные правила;

- направьте энергию ребенка в положительное русло. Например, отдайте в спортивную секцию, где ребенок сможет выплескивать свои эмоции;

- акцентируйте внимание на поступках, а не на личности ребенка;

- не повышайте голос, не кричите на ребенка, не принимать агрессивные позы и жесты;

- не используйте свою физическую силу, не угрожайте и не оскорбляйте ребенка;

Один из важных путей снижения агрессии - установление с ребенком обратной связи. Для этого используются следующие приемы:

* 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!").

Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка/подростка, взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость. Последняя касается только конкретного проступка, ребенок должен понять, что родители любят его, но против того, как он себя ведет.

**Игра «Кляксы»**

Цель: снять у ребёнка страх и состояние агрессии.

Оборудование: чистые листы бумаги, жидкая краска (можно гуашь).

Ход игры: Вы предлагаете ребёнку взять на кисточку немного краски любого цвета и плеснуть «кляксу» на лист. Сложите лист вдвое так, чтобы «клякса» отпечаталась на второй половине листа. Разверните лист и постарайтесь понять, на кого или на что похожа полученная двухсторонняя «клякса». Агрессивные или подавленные дети выбирают тёмные цвета и видят в своих «кляксах» агрессивные сюжеты (чудовищ, страшных пауков и т. д.). Через обсуждение «страшного рисунка» агрессия ребёнка выходит, он освобождается от отрицательный энергии. Родители должны брать для своей «кляксы» обязательно светлые краски и придумывать приятные, спокойные ассоциации (бабочки, сказочные цветы, деревья и т. д.)

**УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПРИЕМЛЕМЫМ СПОСОБАМ РАЗРЯДКИ ГНЕВА И АГРЕССИВНОСТИ.**

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.

**Можно выделить несколько шагов по преодолению агрессивного поведения у ребенка.**

1 **ш а г – стимуляция гуманных чувств:**

– стимулируйте у агрессивных детей умение признавать собственные ошибки, переживание чувства неловкости, вины за агрессивное поведение;

– учите его не сваливать свою вину на других;

– развивайте у ребенка чувство эмпатии, сочувствия к другим, сверстникам, взрослым и живому миру.

 Например:

« Миша, неужели тебе не жалко других детей?»

« Если ты других жалеть не будешь, то и тебя никто не пожалеет».

Спросите у ребенка, почему плачет обиженный ребенок.

Предложите помириться с обиженным ребенком («Мирись, мирись и больше не дерись…»)

2 **ш а г – ориентация на эмоциональное состояние другого.**

Стремитесь обратить, привлечь внимание к состоянию другого, не выражая оценочного отношения к случившемуся.

Например:

 «Ты сейчас чувствуешь себя победителем?», «Кому сейчас плохо, как ты думаешь?»

Если агрессивный ребенок стал свидетелем того, как обидели Лену, то взрослый предлагает ему: «Давай пожалеем Лену!»

«Как ты думаешь, сейчас только тебе плохо или еще кому-то?», «Тебе сейчас грустно?», «Ты злишься?», «Ты чувствуешь усталость и ни с кем не хочешь разговаривать?».

3 ш а г – осознание агрессивного и неуверенного поведения или состояния:

– помогите агрессивному ребёнку адекватно оценивать эмоциональное состояние ребёнка-жертвы, а не только собственное;

– постарайтесь понять характер агрессивности – защитный или более похожий на жестокость без сочувствия к обиженным;

– стимулируйте осознание особенностей вспыльчивого и неуверенного поведения детьми;

– стремитесь поставить агрессивного ребёнка на место ребёнка-жертвы;

– чаще разговаривайте с агрессивным ребёнком о палитре его собственных эмоциональных состояний;

– чаще спрашивайте у него о вариантах выхода из конфликтной ситуации;

– объясняйте, какими другими неагрессивными способами он может самоутвердиться;

– расскажите, что такое вспышка гнева и что означает «контролировать» собственную агрессию, и зачем это необходимо делать;

– спрашивайте у ребенка, в каких случаях он чаще всего становится сердитым, теряет над собой контроль;

– объясните ребенку, зачем необходимо и что означает «контролировать» собственную агрессию.

Например: ·

 Ты стукнул Веру потому, что …, а ещё почему?

Взрослый говорит: «Сейчас возьму листок и злое лицо изображу. Это волк! Дима, возьми резинку и злое лицо у волка (или незлое) изобрази! Как ты думаешь, почему у волка злое лицо?»

Эти вопросы можно адресовать и ребёнку-жертве притеснения. «Как ты думаешь, почему Игорь тебя обидел? А ещё почему?»

**Стратегии коррекции агрессивного поведения детей**

**Стратегия на отреагирование агрессивного поведения**:

– помогите ребёнку выражать негативные эмоциональные состояния не гневом и враждебностью, а другими эмоциями и поведением;

– учите выплёскивать гнев в приемлемой форме;

– учите агрессивного ребёнка говорить словами о том, что ему нравится или не нравится;

– учите ребёнка выражать агрессию словами, а не физической агрессией;

– стремитесь использовать чувство юмора, объяснять ребёнку, склонному к агрессии, следующее: «Если кто-то на тебя лает, то не надо лаять (реагировать) в ответ».

**Стратегия на переключение состояния:**

– стимулируйте положительные эмоции у ребёнка с целью переключения с агрессивного состояния на иное. Используйте новизну, необычность, неожиданность игривого и неигрового поведения и действий с предметами, чтобы переключить ребёнка на неагрессивное поведение.

**Стратегия на предупреждение агрессивных состояний:**

– у ребёнка: не навешивайте ярлыки на агрессивного ребёнка: злой, забияка, драчун, вредина и более обидные;

– у взрослого: помните, что у вас есть много способов изменения поведения.

****

**ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ НЕСКОЛЬКО ИГР:**

**"КУЛАЧОК**"

Дайте ребенку какую-нибудь мелкую игрушку или конфету и попросите его сжать кулачок крепко - крепко. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабится, и на ладошке будет красивая игрушка.

Упражнение способствует осознанию эффективных форм поведения, смещению агрессии и мышечной релаксации.

"**ПОДУШЕЧНЫЙ БОЙ"**

Для игры необходимы маленькие подушки. Играющие кидают друг в друга подушками, издавая победные кличи, колотят друг друга ими, стараясь попадать по различным частям тела. Сюжетом игры может быть "Сражение двух племен" или "Вот тебе за +"

Замечание: игра начинает взрослый, как бы давая разрешение на подобные действия, снимая запрет на агрессию.

"**УХОДИ, ЗЛОСТЬ, УХОДИ!"**

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить по полу, а руками по подушкам с громким криком "Уходи, злость, уходи!" Упражнение продолжается 3 мин., затем участники по команде взрослого ложатся в позу звезды, широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая музыку - 3 мин.

Предостережение: следите, чтобы ударяя ручками по подушке, дети не попадали очень часто по рукам соседа. Отдельные попадания полезны.