**Рекомендации родителям**

**Истерики**

Главное: попытайтесь сохранять спокойствие и выражайте свое понимание и сочувствие. *«Я понимаю, что ты сейчас злишься, потому что мы не можем купить эту игрушку. Я знаю, как это обидно. Когда ты успокоишься, мы обсудим с тобой, что произошло».* После «бури» поговорите с ребенком о том, что случилось.

Истерика в целях манипуляции, например, имеет место, когда ребенок начинает злиться на то, что он не получает того, чего ему хочется, или как ему этого хочется. Приступ манипуляционного гнева вначале необходимо проигнорировать. Если истерика не проходит, важно предупредить о предстоящем наказании *«Мне не нравится как ты себя ведешь, потому что…, если ты не прекратишь, то отправишься в другую комнату, либо специально отведенное место».* Если вы пообещали, выполните. Наказание должно быть ментальным, но недолгим. Вы можете посадить ребенка в другую комнату, либо специально отведенное место « Место для непослушных детей», пока гнев не успокоится, *"Хочешь покричать — посиди здесь один и покричи. А когда ты упокоишься, мы поговорим".* Вести какие бы то ни было переговоры, когда истерика в разгаре, совершенно бессмысленно: ребенок попросту не слышит Вас. Когда ребенок успокоится, обязательно приласкайте его, поцелуйте, похвалите за то, что ему удалось с собой справиться, расскажите, как сильно его любите. Поговорите с ребенком, выясните, понял ли он, за что его наказали и предложите попросить прощения.

Будьте последовательны и поступайте так каждый раз, даже если истерика произошла в общественном месте. Если Вас смущает осуждение окружающих, просто возьмите ребенка в охапку и отнесите в менее людное место. Проявите твердость и не вступайте с сыном ни в какие переговоры, пока он не успокоится. Поговорите с близкими ( в частности, с бабушкой), чтобы и они проводили Вашу линию, но если даже они не готовы к этому, не расстравивайтесь: начните с себя, это будет уже немало.

**Проявления агрессии**

Ни в коем случае нельзя подавлять проявление агрессии ребенком, иначе подавленные агрессивные импульсы могут нанести серьезный вред его здоровью. Научите его выражать свои враждебные чувства социально приемлемым способом: словом или в рисунке, лепке или при помощи игрушек, или действий, безобидных для окружающих, в спорте. Лучшим образцом в этом случае будет ваш личный пример Надо предоставлять возможность ребенку получить эмоциональную разрядку в игре, спорте и т.д.

Можно завести специальную "сердитую подушку" для снятия стресса. Если ребенок чувствует раздражение, он может поколотить эту подушку.

 Использование техники «глубокого дыхания». Сделать глубокий вздох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.

Использовать техники «управления гневом». Делаем глубокий, плавный вдох – на задержке дыхания: сжимаем сильно кулак (сначала левый) – делаем глубокий выдох. Затем правый кулак, затем оба кулака.

Слепить что-либо из пластилина, разорвать старую газету.

Если ребенок расстроен, обижен, потерпел неуда­чу, если ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обо­шлись несправедливо, нужно дать ему понять, что вы знаете о его состоянии (переживании), «слышите его». Если у ребенка эмоциональная проблема, его надо ак­тивно выслушать. Активно слушать ребенка — значит «возвращать ему» в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Нельзя оставлять ребенка наедине с его пережи­ваниями. Критическими замечаниями родители как бы сообщают ребенку, что его переживание неважно, не принимается в расчет.

Сочувствие родителей производит на ребенка совершенно особое впечатление.

**Правила беседы по способу активного слушания:**

1. Если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом.

2. Важно, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне.

3. Если вы беседуете с расстроенным или огорчен­ным ребенком, не следует задавать ему вопросы, например: «Ты на него обиделся?». Этот вопрос не отражает сочувствия. Фраза *«А что случи­лось?»* отражает заинтересованность взрослого.

4. Важно в беседе «держать паузу». После каж­дой реплики лучше всего помолчать. Это время принадлежит ребенку, пауза помогает ему разо­браться в своем переживании и полнее почув­ствовать, что вы рядом. После ответа ребенка тоже можно помолчать, может, он что-то доба­вит. Если глаза ребенка смотрят не на вас, а в сторону или вдаль, то продолжайте молчать: в нем происходит важная внутренняя работа.

5. В вашем ответе важно повторить что, как вы по­няли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство.

* 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!").
* 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 устал").

Перевод чувств ребенка из действия в слова позволит ему узнать то, что о них можно говорить, а не обязательно сразу давать в глаз. Также ребенок постепенно освоит язык своих чувств и ему проще будет вам сказать, что он обижен, расстроен, зол и т.д., а не пытаться привлечь ваше внимание своим "ужасным" поведением. Единственно, чем при этом нельзя злоупотреблять, так это уверенностью в том, что взрослый человек лучше знает, что испытывает маленький. Взрослый может лишь предполагать, основываясь на своем опыте, на самонаблюдении, на наблюдении над окружающими, что означает поведение ребенка. Ребенок должен быть активным рассказчиком о своем внутреннем мире, взрослый лишь задает такую возможность и предоставляет средства.

Необходимо устанавливать социальные правила поведения в доступной для ребенка форме. Например, "мы никого не бьем, и нас никто не бьет". Для детей в возрасте четырех лет и старше требования могут быть более подробными. Можете заявить: "В нашем доме существует правило: если тебе нужна игрушка, а ею играет другой ребенок и не дает ее тебе, подожди".

В борьбе с агрессией можно прибегнуть к помощи сказкотерапии. Когда маленький ребенок начинает проявлять признаки агрессивности, сочините вместе с ним рассказ, в котором этот ребенок будет главным героем. Используя картинки, вырезанные из журналов, или фотографии самого ребенка, создайте ситуации, в которых ребенок ведет себя достойно и заслуживает похвалу. Поговорите с ним в тот момент, когда ребенок спокоен, не нервничает. Когда у ребенка эмоциональный кризис, успокоить его нелегко.

**Рецепты избавления от гнева для родителей.**

1. Наладьте взаимоотношения с ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно (использовать «активное слушание»)
2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы начинаете заводиться, раздражаться (использование техники глубокого дыхания, отложите обсуждение с ребенком его поведения, намеренно сбавьте громкость и тон голоса, не делайте резких движений)
3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии («Извини, я очень расстроена, у меня ужасное настроение. Давай поговорим чуть позже» или «Извини, я сейчас очень раздражена»)
4. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев и эмоциональный срыв (не позволяйте выводить себя из равновесия: посчитайте до 10, напрягайте и расслабляйте кисти рук, дышите медленно и глубоко, переключите мысль, подумав о чем-то хорошем).