

РЕКОМЕНДАЦИИ психолога 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, необходимо адекватно оценивать возможности своего ребенка и не ставить перед ним заведомо неосуществимых задач

В-третьих, не будьте равнодушными к проблемам ребенка, старайтесь посещать школу не только в то время, когда проводится родительское собрание, но и в течение четверти. В-четвертых, избегайте практики физического наказания, в частности, после посещения родительского собрания. 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, убегают из дома, ищут поддержки на стороне.

В-пятых, 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 должен

Почему ты получил двойку

Если ты не сделаешь этого, то ты будешь наказан

Я думаю, что...

Мне не нравится, что...

Я очень расстроился, когда увидел, что ты получил двойку

Мне кажется, что в данной ситуации ты не прав

Активное слушание побуждает думать и говорить о проблеме, улучшает отношения между детьми и родителями. Оно помогает войти в положение собеседника и увидеть мир под другим углом. **В-шестых**, умеренная дозировка компьютерных игр и телевидения, ограничьте общее количество времени, отведенного для просмотра телепередач, чтобы телевидение не играло доминирующей роли в формировании образа мира у вашего ребенка.

В-седьмых, лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой. В *таблице* даны общие «рецепты» избавления от гнева, которые будут полезны всем родителям.

ШЕСТЬ РЕЦЕПТОВ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ГНЕВА.

1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно

- Слушайте своего ребенка;
- проводите вместе с ним как можно больше времени;
- делитесь с ним своим опытом;
- рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах;
- если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия

- Отложите совместные дела с ребенком;
- старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения

3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии

- Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях, потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате»

4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить

- Примите теплую ванну, душ;
- выпейте чаю;
- послушайте любимую музыку

5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев

- не позволяйте выводить себя из равновесия; научитесь предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией.

6. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее

- Изучайте силы и возможности своего ребенка.