

Практические рекомендации для родителей агрессивных детей

1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии

В тех случаях, когда агрессия неопасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:

- выражение понимания чувств ребенка (*«Конечно, тебе обидно, но...»*);
- переключение внимания, предложение какого-либо задания (*«Принеси мне, пожалуйста, вон ту баночку, ты ведь быстрее меня за ней добежишь»*);
- полное игнорирование реакций ребенка (*«весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения»*);
- позитивное обозначение поведения (*«Ты злишься потому, что ты устал»*).

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

- вместо *«Ты плохой»* → *«В этой ситуации ты повел себя плохо»*

3. 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 кричит»*).

При проговаривании ребёнку обратной связи взрослый должен проявлять минимум три качества: ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ, ТВЕРДОСТЬ. Последнее касается только проступка; ребенок должен понять, что родители его любят, но они против того, как он себя ведет.

4. 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.

5. В случаях совершения агрессивных действий ребенком важно:

- снизить напряжение ситуации;
- обсудить проступок.

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

6. Сохранить положительную репутацию ребенка.

Самое страшное для ребенка – публичное осуждение и негативная оценка. Плохая репутация и негативный ярлык опасны: закрепившись за ребенком, они становятся самостоятельной побудительной силой его агрессивного поведения.

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

- публично минимизировать вину ребенка (*«Ты неважно 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.

7. Демонстрация модели неагрессивного поведения

Чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение.

Приемы:

- нерефлексивное слушание (*«внимательно молчать»*). Поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился;
- пауза, дающая ребенку возможность успокоиться;
- внушение спокойствия невербальными средствами;
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
- использование юмора;
- признание чувств ребенка.