

**ТОГАОУ «КОТОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

**ЦЕНТР ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СОЦИАЛЬНОГО СИРОТСТВА**

*Серия «Профилактика социального сиротства»*

**Как справляться с негативными эмоциями: управление гневом**

**Рекомендации для родителей**

**Составитель:**

**Шелпакова Ирина Борисовна**

Пособие «Как справляться с негативными эмоциями: управление гневом. Рекомендации для родителей» составлено в рамках реализации проекта «Сохраним семью для ребенка». Данный проект реализуется на базе ТОГАОУ «Котовская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» при финансовой поддержке Благотворительного фонда «Ключ», а также программы «Семья и дети» Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко.

В брошюре представлены рекомендации для родителей по управлению собственными эмоциями и эмоциями своих детей, особенно склонных к агрессивному поведению.

**2016г.**

*«Нельзя владеть чем-либо, не владея,  
прежде всего, самим собой»*

*Жил когда-то старик, и держал он у себя много разных животных. Внуку старика больше всего нравилось наблюдать за двумя тиграми. Тигры жили вдвоем в одной клетке. Они имели разные характеры и темпераменты: один был спокоен и сдержан, другой – непредсказуем, агрессивен, жесток и зол.*

*«Они когда-нибудь дрались?» - спросил мальчик.*

*«Да, иногда случалось», - отвечал старик.*

*«И кто из них сильнее?»*

*«Это зависит от того, кого из них я буду лучше кормить».*

Негативные эмоции, особенно гнев, испытывают все люди, независимо от возраста, пола, социального положения, но кто-то с ними справляется легко, своевременно переключаясь или давая им выход. А кто-то держит их в себе, постоянно накапливая, что приводит к стрессам и различным психосоматическим заболеваниям. В любом случае следует научиться управлять своими эмоциями и научиться справляться с ними. И, если Вы родители ребенка, склонного к агрессивному поведению, то Вы должны помочь своему ребенку научиться такое свое поведение регулировать. Как это можно сделать? Надеемся, Вам в этом поможет данное пособие.

## **Управление гневом. Как научиться контролировать свою агрессию?**

Гнев и раздражение – это естественные, вполне адекватные человеческие реакции, которые огорчают и причиняют боль, но еще хуже могут оказаться их последствия в виде разорванных отношений, потери работы, а иногда даже – и судебных разбирательств.

Можно думать, что сердиться и кричать – это нормально, что люди вокруг всё преувеличивают, что гнев является оправданным, и что Вам нужно демонстрировать Вашу ярость, чтобы люди Вас уважали. Но правда в том, что неконтролируемый гнев и раздражительность гораздо чаще вредят отношениям, искажают Ваши суждения, встают на пути к успеху, и негативно влияют на то, как Вас воспринимают люди.

Контроль над своими эмоциями, не важно, какими именно, дело довольно важное. А контроль над гневом – просто необходимое. В гневе мы можем совершить очень многие ужасные вещи, на которые не решились бы с холодной головой. Вспыльчивость всегда оставляет после себя проблемы, неудобные ситуации, чувство вины и прочие подобные малоприятные вещи. На Западе вопросами управления гневом занимаются специализирующиеся на этом профессионалы. Но помощь профессионала нужна далеко не всем. Многие люди могут и самостоятельно справиться с излишними проявлениями собственной агрессии и управлять гневом, не позволяя ему врываться в свою жизнь и устраивать в ней «кавардак».

Способность разбираться в своих эмоциях, душевных состояниях, а так же контролировать, регулировать свои эмоции, приводя их в порядок, способность вести себя так, как того требует ситуация, а не так, как требует раздраженная гневом душа – необходимая черта цивилизованного современного человека.

Для начала выясним, откуда берётся наша агрессия.

Сначала немного теории. Учёные утверждают, что страх и агрессия всегда являются реакцией на внешний раздражитель. Громкий хлопок, рык

хищника, вспышка света или что-то вроде, и запускается механизм страха. Кровь приливает к ногам, чтобы быстрее бежать, из-за чего человек бледнеет и у него холодеют руки. Если же от опасности нужно не бежать, а бороться с ней, мозг начинает вырабатывать другие гормоны – агрессивные, которые запускают в организме цепную реакцию. Всё это, в конечном итоге, выплёскивается на окружающих.

Давно известно, что у страха и агрессии родственные корни, и что проявление агрессии всегда показывает слабость. В современном мире, в отличие от мира дикого, механизм агрессии, который тысячи лет спасал наших предков и позволял им защитить свою территорию, похож на слона в посудной лавке. Всё вокруг только ломается, а проку мы от этого никакого не получаем, одни проблемы.

**Особенно, это важно, когда мы проявляем агрессию и гнев по отношению к нашим детям, «воспитывая» их. Тут родительское поведение напрямую оказывает влияние не только на взаимоотношения с ребенком, но и на формирование личности самого ребенка.**

Итак, если оправдание гневу есть, то действиям, совершенным в порыве гнева, по большей части, нет и быть не может.

### **Динамика гнева**

Люди склонны больше раздражаться в состоянии стресса и в состоянии болезни, когда ресурсы организма снижены.

Люди очень редко осознают истинные причины, из-за которых раздражаются.

Люди часто раздражаются, если недополучили в детстве того, что им было необходимо (любви, заботы, доверия, понимания и т.д.). За многими

сегодняшними вспышками гнева и раздражения скрываются старые разочарования и психологические травмы.

Люди склонны раздражаться, когда видят в других те черты, которые не выносят в себе самих.

Люди сердятся, когда сегодняшние события их жизни воскрешают неразрешенные ситуации из прошлого. Можно чувствовать сильное раздражение, когда ситуация по своему содержанию, словам или энергетике напоминает какую-то тяжелую ситуацию из прошлого.

**Подумайте о профессиональной помощи для избавления от гнева и раздражительности, если:**

Вы чувствуете себя постоянно разочарованными и раздражаетесь, что бы вы ни предпринимали.

Ваше настроение приводит к проблемам на работе или в ваших отношениях.

Вы избегаете новых событий и людей, потому что чувствуете, что не можете контролировать свои реакции.

Вы попали в неприятности с законом из-за своего гнева.

Ваш гнев хотя бы один раз привел к физическому насилию.

**Факты и предрассудки о гнев:**

**Предрассудок:** «Нельзя сдерживать свой гнев. Мне надо «выпускать пар» и давать волю своему гневу».

**Факт:** «Несмотря на то, что неправильно подавлять свой гнев и не обращать на него внимание, **давать волю своему гневу – это еще хуже.** Нельзя выплескивать на окружающих в агрессивной форме свои эмоции для того, чтобы вас не разорвало на кусочки. На деле взрывы эмоций только разжигают ваш гнев еще больше и усугубляют проблему».

**Предрассудок:** «Гнев, агрессия и запугивание помогает мне завоевать уважение и получить то, что я хочу».

**Факт:** «Запугиванием и унижением не завоевать настоящего уважения и не обрести настоящий авторитет. Окружающие могут бояться Вас, но они не будут уважать Вас. Тем более, если они будут понимать, что вы не можете контролировать себя. В то же время они будут с большей готовностью слушать Вас и удовлетворять Ваши потребности, если Вы сумеете общаться с ними в уважительной форме».

**Предрассудок:** «Я не могу ничего с этим сделать. Я не могу контролировать свой гнев».

**Факт:** «Вы не всегда можете контролировать ту ситуацию, в которой находитесь или то, как Вы себя чувствуете в этой ситуации, но Вы можете контролировать то, как Вы выражаете свой гнев. И Вы можете научиться выражать свой гнев, не оскорбляя при этом человека физически или словесно. Даже если кто-то провоцирует Вас, зная Ваши слабые стороны, у Вас всегда есть выбор, как ответить».

**Предрассудок:** «Управление гневом – это наука о том, как подавлять свой гнев».

**Факт:** «Никогда не злиться – это не ваша цель! Гнев – это нормально, и он вырвется наружу, независимо от того, как сильно вы бы ни пытались подавить его. Ваша цель – это не пытаться подавить свой гнев, а научиться выражать его приемлемо для себя и окружающих».

### **Способы саморегуляции поведения. Можно ли научиться контролировать свой гнев и раздражительность?**

*Кто кем управляет? Почему люди, зная, как надо, действуют так, как не надо?*

Ответ: кто сильнее, тот и управляет. Поэтому управление гневом и агрессией – это всегда работа сильной воли, сильного сознания.

Когда эмоции перехлестывают, не стоит ждать, когда другие скажут: «Успокойся, остынь, возьми себя в руки». Надо сказать себе самому: «Стоп, остановись, возьми себя в руки».

В помощь к этому можно:

- переключить внимание, посмотреть в сторону или вверх;
- сделать глубокий вдох и на выдохе выкинуть из себя всю тяжесть скопившегося напряжения;
- сжать в руке какой-либо предмет.

Если не получается переключиться, то отойдите, возьмите паузу (и в спокойной обстановке расслабьтесь, «выпустите пар», или просто закройте глаза, отдохните).

**«Никогда не опережайте действием мысль»**

Самоконтроль можно начинать с небольшой тренировки состояния умиротворения и контроля над ситуацией. Стоя перед зеркалом, надо представить себя человеком, который остаётся невозмутим в любой ситуации. Посмотреть на себя спокойным взглядом, полным безмятежности. Потренировать снисходительную улыбку, которой надо одарить своего потенциального обидчика, расправить ладони и расслабить мышцы брюшного пресса, ног (только не упадите), спины. Надо стоять ровно и дышать спокойно. Стоять так у зеркала нужно по 15-20 минут в день, лучше всего с утра. Отлично помогут также и короткие утверждающие фразы: «Я спокойный и сдержанный человек, невозмутимый и мудрый. Агрессия и гнев мне не свойственны». Надо повторять это каждый день, утром и вечером. В следующий раз, когда вы почувствуете, как глаза заливают прилившая к голове кровь, а сердце застучало, вырабатывая адреналин, примите вашу «позу безмятежности» и повторите в уме заученную фразу.

Еще один подход заключается в изменении собственного миропонимания. Надо осознать и принять всю бессмысленность агрессивного поведения как такового. В мире огромное количество людей, и наши проблемы, вроде конкуренции за ресурсы и тому подобные вещи мы давно решаем не дракой, а более сложными цивилизованными путями.

Когда-то у открытого проявления агрессии был смысл, но с тех пор мир сильно изменился, и агрессия сегодня попросту бесполезна. К сожалению, многие всё ещё считают, что наброситься на человека с кулаками – некий вид мужского поведения. Но надо понимать, что как бы нам не хотелось сейчас разбить что-нибудь о голову своего противника, от этого вы не победите его в споре, не докажете свою точку зрения. Надо убедить свой разум, дать ему понять, что в результате агрессии придётся сожалеть не только о последствиях такого поступка, но и о самом поступке как таковом. Впрочем, отчасти это понимание и так присутствует в каждом из нас. Мы стыдимся своей несдержанности, за неё принято извиняться, хотя ещё несколько сот лет назад извиняться за неё никто и не думал. Пора сделать следующий шаг по эволюционной лестнице и отказаться от проявления агрессии, как таковой.

Если же человек получает удовольствие от неё, то к его услугам всегда ринг и другой такой же человек. Людям такого типа, склонным к агрессивному поведению, просто необходимо иногда выплеснуть накопившиеся эмоции, но делать это нужно цивилизованно, в рамках натянутых канатов, чёткого регламента спортивного поединка и при полном согласии оппонента.

Для быстрой борьбы с сиюминутным гневом существуют экспресс-методы. Во-первых, физическая нагрузка, которая отлично снимает раздражение и агрессию. В этом случае подойдут и традиционные фитнес, шейпинг и утренние пробежки.

Чаще всего вспышку гнева предваряет момент, когда мы выбираем тактику дальнейшего поведения: взять эмоции под контроль или дать волю чувствам. Нужно в этот момент вообразить себе все последствия выплеснутого гнева, сориентироваться в ситуации.

*Проявляем свои чувства открыто: несколько приемлемых способов.*

1. Допустите, что вы способны испытывать раздражение, злость и гнев. Запрещая себе переживать «плохие» чувства и вытесняя их из сознания, мы



тем самым лишаем себя возможности их контролировать. И напротив: допуская, что мы можем испытывать негативные чувства, и разрешая себе их испытывать, мы приобретаем больше возможностей для контроля над своими эмоциями и поведением.

2. Разрешите себе испытывать отрицательные эмоции (но не действия!!!) по отношению к конкретным людям. Вы лучше кого бы то ни было знаете, почему так к ним относитесь. Вам будет проще контролировать собственное состояние, если Вы четко осознаете, какие именно черты характера Вам не нравятся в людях.

3. Научитесь узнавать возникающее раздражение и гнев на первоначальных этапах, при первых признаках их появления. Напряжение и плохое настроение видоизменяются в готовность к агрессивным реакциям, которые могут принимать такие формы, как:

- дерзкая или вызывающая интонация;
- угрюмое, сумрачное, выражение лица;
- в речи или в мыслях возникают грубые выражения;
- ваш юмор становится черным и трансформируется в сарказм;
- вас все нервирует; вы бросаете вещи;
- вы под любым предлогом срываетесь на сотрудников на работе, а дома – на жену (мужа) или на своего ребенка.

4. Сильные чувства редко удается усмирить полностью. Стремление сдерживать, вытеснить, подавить их может привести к стрессовому состоянию и резкому ухудшению состояния здоровья. А долговременное напряжение на фоне отрицательных эмоций, в конечном счете, может привести к возникновению хронического заболевания. Кроме того, подавляемые, негативные эмоции у некоторых людей могут трансформироваться во «взрывы». Не в силах сдерживать негативные эмоции, Вы, в конце концов, срываетесь на того, кто Вам это позволяет. К сожалению, часто «жертвами» нашего гнева становятся люди, которым мы доверяем, и кто нас любит: дети,

супруги. Поэтому так важно вовремя приемлемо отреагировать в адрес именно того человека, который Вас обидел или задел.

Когда эмоции бьют через край и нужно взять себя в руки, могут также помочь эти советы. Используйте тот, что вам больше понравится. Или все сразу.

**1. Назовите красивые вещи.** Вот-вот взорветесь? Хватайте ручку и бумагу и запишите пять красивых вещей, которые вы недавно заметили. Может быть, видели у своего дома очаровательную белую собачку. Или шикарные розы. Или солнечного зайчика. Это занятие вас отвлечет и не допустит эмоционального всплеска.

*Напишите 5 красивых приятных воспоминаний \_\_\_\_\_*  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**2. Посидите неподвижно.** В не-действии есть особая сила. Посидите в полной тишине, ничего не делая (и даже не думая), без всякой цели. Раздражение и беспокойство как рукой снимет.

**3. Окунитесь в странности.** Займите мозг необычным занятием. Придумайте сказку или нарисуйте музыку.

**4. Улыбнитесь.** Даже если вам кажется, что сейчас это совсем неуместно. Эмоции, мимическая мускулатура и мозг связаны. Растягивая губы в улыбке, пусть и неестественной, вы даете мозгу сигнал: «Я счастлив!». И ему ничего не остается, как подстроиться.

**5. Гордитесь собой.** Постарайтесь ясно представить, что вы молодец, потому что справились с эмоциями, и как будете гордиться собой завтра (а скорее всего, через пару часов).

**6. Обнимите приятного Вам человека.** Кожа – самый большой и самый чувствительный наш орган. Прикосновения вызывают биохимические

изменения в головном мозге. Нежные и успокаивающие прикосновения стимулируют создание позитивных эмоций и снижает выработку гормонов стресса.

**7. Шутите.** Юмор – отличный способ сбросить напряжение. Вспомните смешную шутку, откройте сайт с анекдотами или развлеките себя сами: придумайте дразнилки, от которых вам станет легче, и не забудьте живо это вообразить.

**8. Отредактируйте свою жизненную историю.** Психотерапевты для избавления от психологических травм используют метод «редактирования жизненной истории». Его суть: записывать свои глубинные мысли и чувства (обычно несколько вечеров подряд), чтобы понять, в чем суть переживаний.

**9. Спросите себя, так ли это важно.** Пропустите ситуацию через фильтр важности. Спросите себя, будете ли вы так переживать (злиться, грустить) по этому поводу через неделю, месяц, год, через 5-10 лет? Это поможет быстро успокоиться и понять, на что не стоит тратить душевные силы.

**10. Съешьте любимый десерт.** Конечно, хорошо питаться правильно, но в экстренных случаях можно позволить себе расслабиться. Кроме того, вкусных и здоровых блюд больше, чем мы привыкли думать. Порадуйте себя.

**11. Нарисуйте самого себя.** Изобразите себя в растрепанных чувствах (в которых вы сейчас и находитесь). Пока вы будете увлеченно вырисовывать детали, чтобы получить максимальное сходство с реальностью, или же, наоборот, пририсовывать себе огромные уши и глаза, полные слез, эмоции схлынут. А у вас останется произведение искусства.

**12. Остановитесь.** Подождите пять минут, а затем решите, стоит подождать или поддаться соблазну. Дайте себе еще пять минут, если нужно. А может быть, еще пять, и так далее, пока «непроизвольное Я», которое делает наше поведение спонтанным, не минует опасные импульсы.

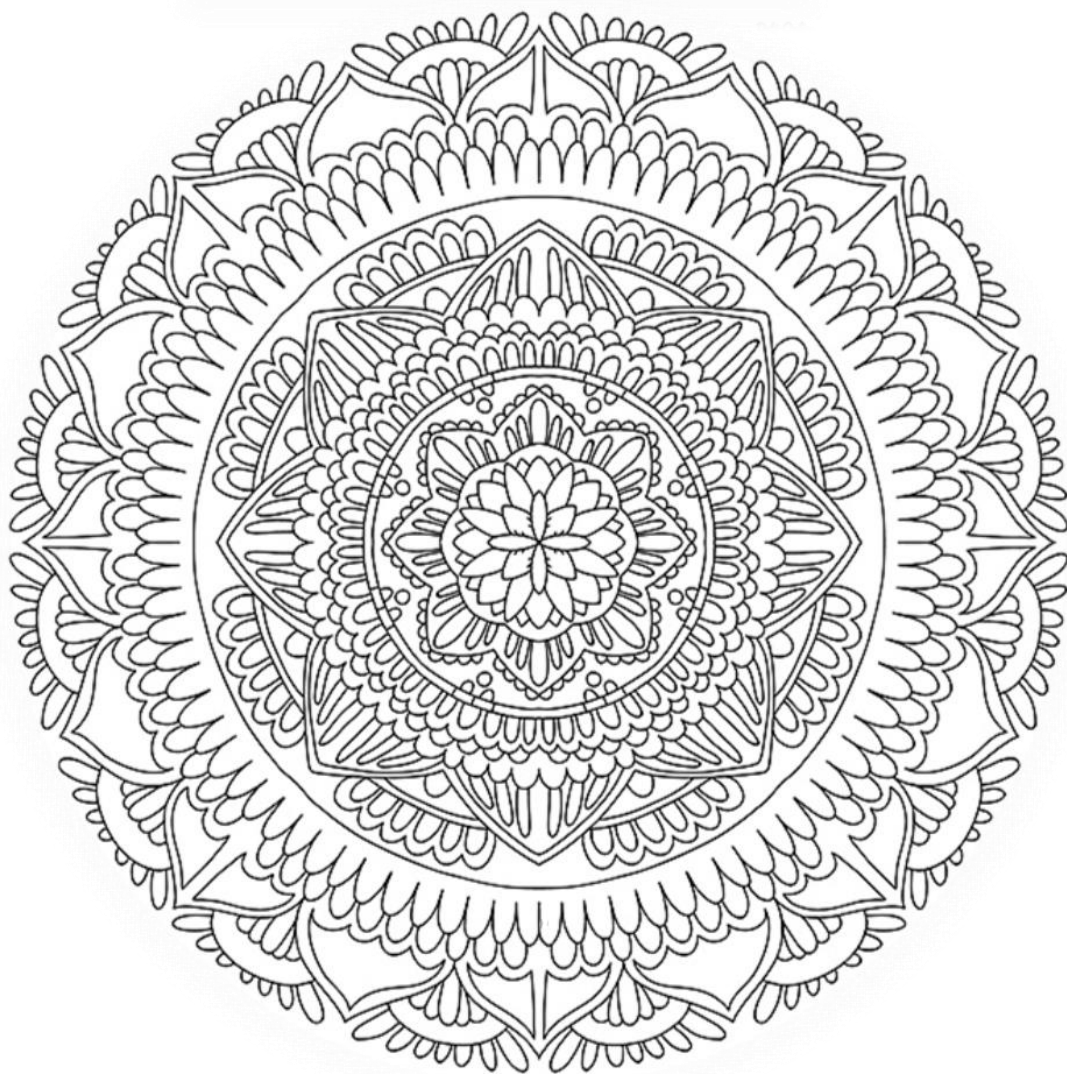
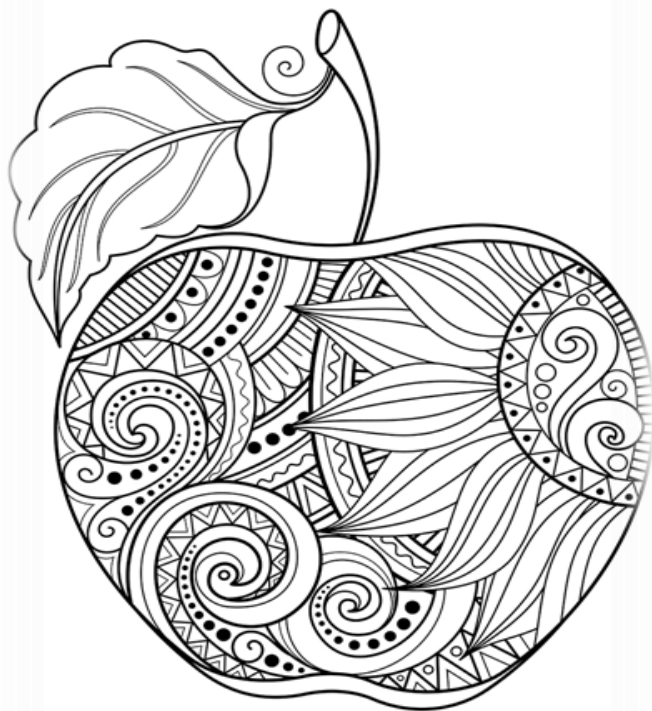
**13. Пораскрашивайте немного.** Полезно раскрашивать одинаковые изображения, повторяющиеся узоры, детализированные пейзажи. Выберите раскраску по душе и начинайте скорее. Раскраски для взрослых – это отличный способ расслабиться, повысить ясность ума и снять стресс. Советуем держать дома или на работе на этот случай фломастеры, или цветные карандаши. Наверное, самый главный совет: не переживайте, что у Вас что-то не получится. Постарайтесь хотя бы на час отключить внутреннего критика. Все что получится, то получится, и это не может быть плохо или хорошо – это Ваше.

**14. Задействуйте антистрессовый ритуал.** Ритуалы дают возможность успокоиться и повысить уровень счастья. Исполните свой личный ритуал: можно принять контрастный душ, зажечь ароматическую свечу, прочесть пару страниц книги, выпить чашку ромашкового чая.

**ВАЖНО!!!** В любой ситуации, прежде чем выйти из себя, остановитесь на мгновение и подумайте о самых хороших и незабываемых моментах вашей жизни, сделайте глубокий вдох и уже на улыбке плавно выдохните.

Именно в это мгновение вы и определяете ваш выбор – пойти на поводу у разрушительных эмоций или взять себя в руки и дать положительным эмоциям вытеснить ваш негатив. Наши мысли вызывают наши эмоции, а значит и действия. Чтобы изменить свои чувства и свое поведение, надо управлять мыслями.

## Антистрессовая страничка



## Гнев и воспитание детей

*Жил-был очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора.*

*В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. Потом он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днем число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди.*

*Наконец пришел день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю.*

*Шло время, и пришел день, когда юноша сообщил отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвел к забору:*

*- Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким, как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остается такой же шрам, как и эти дыры. И не важно, сколько раз после этого ты извинишься, - шрам останется.*

Гуляя по улице, можно не редко увидеть картину, как молодая мамочка кричит и ругается на своего малыша, причем причина может быть совсем незначительная. Такая агрессия по отношению к детям в последнее время встречается все чаще.

И если в обычной жизни мы ещё как-то умеем управлять своими эмоциями, нашим гневом или раздражением, то именно с детьми, с самыми любимыми нашими существами на Земле, мы испытываем эту реакцию наиболее часто. «Что я могу сделать?» - говорит одна из матерей. - Знаю, что не должна сердиться, но когда мои дети начинают драться, я просто схожу с ума, не помню себя и прежде, чем пойму, что делаю, уже кричу и ругаюсь».

А вот слова другой матери: «Когда я срываюсь на своих детей, я чувствую себя такой виноватой, что потом, пытаюсь поладить с ними, начинаю им во всем потакать». Что можно посоветовать родителям в этом случае?

Сначала надо определиться, что с Вами происходит, что конкретно вызывает у Вас раздражение и гнев. Например, одна из причин – это непослушание ребёнка, потому что практически у всех родителей установка: «Ребёнок должен меня слушаться, я его мама, я здесь властна над его поведением». Когда же родительская власть подавлена, то может возникать раздражение, страх за будущее ребенка: «Как он будет дальше расти и развиваться, если он сейчас уже не слушается. Он дальше обязательно выйдет из-под контроля». Когда Вы чувствуете, что закипаете, надо дать себе небольшую паузу: уйти в другую комнату или посчитать до десяти или еще как-то переключиться (таких способов много, у каждого – свой!). Во время этой паузы проанализировать, что вызывает гнев. Когда Вы поймете это, только тогда надо сказать ребенку в спокойной форме (не кричать!!!): «Я очень разозлилась на тебя, потому что ты сделал то-то... И я хочу, чтобы ты вёл себя по-другому. Я жду от тебя, что ты будешь делать так ... Давай договоримся с тобой о том, что можно делать, а что нельзя».

Когда родители начинают кричать на ребёнка, у него включается автоматически другая защитная реакция. Он начинает бояться их и перестает их слышать. Страх перекрывает возможность понимания того, что говорят родители, потому что крик означает для него родительское неприятие, отторжение, нелюбовь. Он теряется в этой ситуации. Но когда то же самое содержание сказано другими словами после паузы – это действует, и не только на детей.

Важно!!! Не держать в себе гнев, недовольство, а высказать все в приемлемой, уважительной спокойной форме.

Почему же не действует метод «просто досчитать до десяти» и всё? Потому что человек досчитал до десяти и дальше ничего не делает. И он держит гнев в себе, копит его, носит в себе этот гнев, обиду, как рюкзак. А он

тяжёлый. А если происходят такие ситуации каждый день, то со временем происходит буря эмоций, взрыв, фонтан! Чтобы этого не допускать, мы должны возвращать этот гнев и говорить об этом. Но важна форма, как мы это делаем!

### ***Гнев не дает нам никаких преимуществ***

Если бы гнев был эффективным способом заставить детей изменить свое плохое поведение, мы вскоре увидели бы, что они перестали так поступать. Но все наоборот, гнев – один из самых неэффективных способов реагирования на плохое поведение детей.

Например, ваш пятилетний сын постоянно обижает и бьет свою младшую сестру и заставляет ее плакать. Вы его много раз просили прекратить так поступать, но он продолжает, и вы срываетесь на крик: «Что с тобой происходит? Что ты хочешь от своей маленькой сестры? Неужели ты не можешь относиться к ней по-человечески!» После этого у вашего пятилетнего сына будет еще меньше желания менять свое поведение. Если он примет вашу негативную оценку, он будет думать, что он плохой. А если ее отвергнет, будет стараться себя защитить. Более того, ваша агрессия вызовет у него ответную агрессию по отношению к вам – и вряд ли это лучший настрой для согласия.

Фактически, гнев даже закрепляет поведение, которое мы хотим устранить. В глазах ребенка наш гнев означает, что он плохой. Постепенно он воспринимает эту оценку как истину и приходит к выводу: «Вот такой я и есть. Так я и буду всегда поступать». И он продолжает вести себя так же плохо, как и раньше.

Гнев, конечно, может запугать детей и заставить их подчиниться, но это будет оплачено дорогой ценой их отношений с нами. Более того, достигнутые результаты в лучшем случае временны. И вскоре нам придется прибегать к гневу постоянно, чтобы добиться детского послушания. Пока мы не дойдем до того, что будем вынуждены признать: «Они слушаются меня только тогда, когда я срываюсь и кричу».



1. Первый шаг к предотвращению гнева – перестать требовать от детей совершенства и искать комфорта и удобств для себя. Главным следует сделать не собственные желания, а благополучие детей.

2. Научиться справляться с разочарованием. Разве нашего желания, чтобы дети вели себя хорошо, достаточно, чтобы это всегда происходило именно так? Представьте себе кого-нибудь у окна в дождливый день, он смотрит на ливень и сердито говорит: «Дождь не должен идти, должно выйти солнце!» Если мы подготовились к разочарованиям, обманутым ожиданиям и трудностям, которые встречаются в жизни у каждого, это устранил главную причину ненужного гнева и раздражения. И тогда мы видим, что гораздо лучше можем справляться с травмирующими обстоятельствами, когда они возникают.

3. Проводите различие между ребенком и его поведением. Только из-за того, что ваш ребенок неправильно себя ведет, не следует оценивать его негативно. Помните: это не он. Это его плохая привычка. Ребенок не эквивалентен своему поведению.

4. Стресс. Часто бывают ситуации, которые увеличивают нашу эмоциональную чувствительность. Нужно иметь в виду, что боль, болезнь, испытания, недостаток сна и утомление снижают нашу сопротивляемость и способность переносить неисполнение наших ожиданий. Тогда особенно трудно удержать свой гнев под контролем. Львиная доля нашего стресса происходит от той напряженности, которую мы сами себе создаем. Мы гораздо более склонны сердито шлепнуть ребенка, когда стараемся второпях сделать много различных дел. Родители должны задавать себе такие вопросы: «Что важнее, сверкающий чистотой дом или теплые, легкие отношения с детьми?»

## **Агрессивный ребенок – что делать родителям? Как корректировать агрессивное поведение детей**

*Критерии агрессивности (схема наблюдения за ребенком)*

Ваш ребенок:

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается со взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Часто завистлив, мстителен.
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Если в поведении вашего ребенка в течение примерно 6 месяцев проявлялись хотя бы 4 из 8 предложенных признаков, то можно предположить, что ребенок агрессивен.

### *Тест «Агрессивен ли ваш ребенок»*

*Уважаемые родители! Ответьте, пожалуйста, на приведенные ниже вопросы о поведении Вашего ребенка «да» или «нет».*

1. Временами кажется, что в него вселился злой дух.
2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.
3. Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить тем же.
4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.
5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, что-то разбивает, потрошит.
6. Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение.
7. Он не прочь подразнить животных.

8. Переспорить его трудно.
9. Очень сердится, когда ему кажется, что кто-то над ним подшучивает.
10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот.
12. Часто не по возрасту ворчлив.
13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного.
14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.
15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.
16. Легко ссорится, вступает в драку.
17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми.
18. У него нередки приступы мрачной раздражительности.
19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.

Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл.

Высокая агрессивность — 15-20 баллов.

Средняя агрессивность — 7-14 баллов.

Низкая агрессивность — 1-6 баллов.

Агрессия – это отражение внутреннего дискомфорта, неумение адекватно реагировать на происходящие вокруг события.

Выражение агрессии может происходить различными способами, включая словесное оскорбление, порчу личного имущества и физический контакт.



Агрессия может провоцироваться для достижения различных целей:

- выражать гнев или враждебность;
- для утверждения превосходства;
- для запугивания окружающих;
- чтобы достичь поставленной цели;
- быть ответом на страх;
- быть реакцией на боль.

У детей всех возрастных групп агрессивное поведение является мощным способом донести свои желания окружающим, а так же приём выразить свои симпатии и антипатии.

***Признаки:***

1. Деструктивная агрессия:

- драки, ссоры, детские разборки;
- насилие, жестокость, особенно по отношению к младшим и животным;
- порча игрушек и других предметов;
- оскорбления, дразнилки, бранные слова;
- злоба, недоброжелательность, гнев, раздражение;
- враждебность, замкнутость, сопротивление.

2. Конструктивная агрессия

- активность, стремление к достижениям, предприимчивость, инициативность;
- защита себя и других;
- борьба за свободу и независимость, защита собственного достоинства.

Причины проявления агрессии у детей могут быть разными: соматические и психические заболевания, недостаточное развитие интеллекта, низкий уровень самоконтроля, повышенная возбудимость нервной системы, неразвитость коммуникативных навыков. Слишком раздражительные, склонные к эмоциональным вспышкам дети нуждаются в помощи специалиста-психоневролога. Также причинами детской агрессии могут быть: стремление к лидерству, заниженная самооценка, нежелание выделяться из группы сверстников или участвовать в общественной жизни. Иногда агрессивное поведение ребенка обусловлено несколькими факторами одновременно.

Часто причиной детской агрессивности являются отношения в семье. Ребёнок копирует агрессивное поведение членов семьи – хамство, ругань, унижения, оскорбления. В таком случае агрессивность становится нормой его жизни.

Непоследовательность родителей в формировании нравственных ценностей озлобляют детей, настраивают их против родителей и окружающих людей. Таким родителям сегодня удобны одни нормы в поведении ребёнка, а завтра – другие. Это приводит к растерянности, озлоблению, агрессии против родителей и других людей.

Безразличное отношение к ребёнку, нежелание общаться, нетерпимость, характер наказаний, властность родителей способствуют формированию детской агрессивности. Противоречивое поведение в отношении к ребёнку, когда папа и мама предъявляют к нему

противоположные требования, также может спровоцировать проявления агрессивности.

В последние годы психологи рассматривают отдельно такую причину возникновения детской агрессии, как СМИ и компьютерные игры. Совершая в них виртуальные акты насилия, ребёнок перестает видеть грань между игрой и реальностью.

**Таким образом, причинами агрессивного поведения детей являются:**

- агрессивное поведение родителей в семье;
- проявления нелюбви к ребенку, жестокого обращения, формирование у него ощущения незащитности, враждебности окружающего мира;
- избыток или недостаток внимания со стороны родителей;
- неуважение к личности ребенка;
- отсутствие эмоционального поощрения со стороны взрослых;
- заниженная самооценка;
- взаимодействие во время игр со сверстниками, проявляющими агрессию;
- чрезмерный контроль со стороны взрослых или полное его отсутствие;
- подавление стремления ребенка к самостоятельности;
- просмотр телепередач, содержащих сцены насилия, компьютерные игры.

Приведенные ниже рекомендации помогут верно оценить, в чем причина агрессивного поведения ребенка и какие меры будут эффективными для изменения ситуации.

Как проявляется?	Ребенок может делать больно маме, папе и другим близким, ломать предметы, рвать бумагу. На детской площадке может стукнуть сверстника, кидаться предметами и т.д. При этом он всегда внимательно следит за реакцией взрослых, за последствиями своего поведения. Все агрессивные действия производит без гнева, скорее, с любопытством и интересом.
В каком возрасте?	6 мес.- 3 года

В чем причина?	Ребенок исследует мир, осознает границы «можно» и «нельзя»
Что делать родителям?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Четко, последовательно и однозначно реагировать на нежелательные действия («Так делать нельзя», «Маме больно», «Если ты будешь специально ломать игрушки – мне придется их забрать» - и действительно забирать).</li> <li>- Избегать при реакции лишних эмоций. Иногда у родителей неуклюжая попытка ребенка ударить вызывает смех, в другой раз – злость. Ребенок таким образом получает очень интересный материал для исследования: «А как они отреагируют в следующий раз?»</li> <li>- При попытке ударить удерживать за руку, повторяя, что так делать нельзя. Уже с самого раннего возраста важно в этот момент понятно объяснять причины: «Мне больно, когда ты так делаешь», «Если ты будешь драться, дети не захотят с тобой играть» и т.д.</li> </ul>

Как проявляется?	Ребенок, не имеющий опыта общения в кругу сверстников, может привлекать к себе внимание самым доступным способом – стукнуть, дернуть за волосы и т.д. Этот своеобразный способ вступления в контакт часто используют дети, испытывающее повышенное напряжение при общении.
В каком возрасте?	2 – 6 лет
В чем причина?	Попытка вступить в контакт, желание обратить на себя внимание
Что делать родителям?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поговорить с ребенком о причинах его поведения, сделать их понятными для него самого («Ты не знаешь, как обратиться к Пете и предложить ему поиграть вместе?», «Тебе было скучно, потому что никто не играл с тобой?»).</li> <li>- Учить ребенка неагрессивным способам вступления в контакт, проигрывать сложные ситуации общения.</li> </ul>

Как проявляется?	Ребенок использует бранные слова, а также физическое воздействие при малейшем поводе. При этом не видно явной злобы, напряжения. Для него это просто привычный способ поведения в конфликтных ситуациях.
В каком возрасте?	2- 12 лет
В чем причина?	Копирование модели поведения, принятой в семье
Что делать родителям?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проанализировать собственные способы разрешения конфликтных ситуаций, обратить внимание, не так ли вы общаетесь дома между собой и с другими людьми.</li> <li>- Исключить любые способы телесного наказания, психологическое давление на ребенка – агрессия рождает агрессию.</li> </ul>

Как проявляется?	Когда ребенок ударяет, обзывает кого-то, ломает предметы, видно, что его захлестывают негативные эмоции. Кулаки сжаты, лицо напряжено. Если такое поведение для ребенка типично, это может быть показателем различных психологических проблем. Если проявляется какое-то непродолжительное время, может
------------------	---

	быть реакцией на стресс или проявлением возрастного кризиса.
В каком возрасте?	3-12 лет
В чем причина?	Внутренняя агрессивность, повышенное напряжение
Что делать родителям?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Предоставить ребенку возможность выплеска негативных эмоций в социально приемлемой форме (бить боксерскую грушу или подушку, свободное рисование и так далее).</li> <li>- Учить ребенка контролировать свои действия, осознавая свои эмоции.</li> <li>- Проконсультироваться с психологом, чтобы выявить глубинные причины агрессивного поведения.</li> </ul>

### **1-1,5 года**

В этом возрасте основной причиной агрессии становится недовольство ребенка любыми ограничениями и запретами. Малыш упрямится, отказывается от еды, не хочет спать, постоянно плачет. Родителям стоит доходчиво, но четко объяснять каждое свое «нет», поддерживать свой авторитет в глазах ребенка, но ни в коем случае не применять силу и не трясти ребенка. Не реагируйте на его капризы фразой «поплачет и перестанет!», сразу приходите ему на помощь, как только услышите плач.

### **1,5 – 3 года**

С полутора до трех лет агрессия ребенка связана с периодом его самоидентификации. Ребенок впервые начинает ощущать себя самостоятельной личностью, но еще не может обходиться без родительской помощи, из-за чего его желания и потребности зачастую конфликтуют с родительской волей. Выражается это в криках, бросании игрушек, щипании, царапании, попытках укунить и ударить взрослого.

В этот период родителям важно не подавлять детскую ярость, а дать ей возможность выплеснуться. Нельзя смеяться над малышом или отвечать на его действия агрессивно. Необходимо отвлечь ребенка игрой или перевести его внимание на другие интересные занятия, призвать его к правильному поведению спокойно и доброжелательно, но при этом твердо.

### **3-6 лет**

Это очень сложный возраст. Дети постоянно проявляют любопытство и всеми доступными способами познают окружающий мир, их переполняет



энергия. При этом они начинают ревновать свою маму к другим людям: посторонним детям во время прогулки, к гостям и даже к младшим братьям и сестрам. Агрессия в этот период выражается в частых капризах, плаче, желании сделать все назло. Ребенок может использовать бранные слова, чтобы спровоцировать родителей.

Бороться с агрессией в таких случаях нужно спокойно, без криков и повышения голоса. Не стоит поддаваться на детские провокации, но и полностью игнорировать такое поведение тоже нельзя. Нужно больше разговаривать с ребенком, просто и доступно, с чувством юмора объясняя ему, как нужно себя вести. Не стоит читать ему нотации и призывать к морали, поскольку это приведет лишь к усилению агрессии.

### **7-12 лет**

В этот период многим детям свойственна естественная возрастная агрессивность, которая проявляется, как правило, в конфликтах, перебранках и драках со сверстниками. Родителям в это время нужно постараться направить энергию ребенка в позитивное русло: на подвижные игры, занятия в различных кружках и секциях. Надо учить своего ребенка проявлять эмоции не через физическую силу, а через слова, объяснять ему важность социальных ценностей. Также стоит следить за тем, какие телепрограммы смотрит ребенок, в какие игры играет на компьютере, и по возможности оградить его от передач и игр со сценами чрезмерной жестокости.

Если агрессия ребенка выходит за естественные возрастные рамки, обязательно нужно обратиться за помощью к детскому психологу, чтобы понять истинные причины такого поведения и принять соответствующие меры.

### ***Рекомендации родителям:***

– проявляйте любовь к ребенку в любой ситуации, уважительно относитесь к личности ребенка, считайтесь с его мнением, воспринимая

всерьез его чувства, предоставляйте ребенку достаточную свободу и независимость, за которую он будет сам нести ответственность;

- контролируйте собственные агрессивные импульсы, помните, что дети учатся приемам социального взаимодействия, прежде всего, путем наблюдения за родителями и окружающими людьми. Старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребенке, так это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум;

- выработайте единые требования и правила воспитания в семье;

- устанавливайте правила поведения в доступной для ребенка форме;

- не применяйте физические методы наказания;

- хвалите ребенка за старательность, обязательно обговорите, за что именно Вы его хвалите;

- адекватно оценивайте возможности ребенка;

- беседуйте с ребенком о его поступках без свидетелей, старайтесь использовать меньше эмоциональных слов (стыдно и др.);

- не оценивайте личность ребенка, а говорите о нежелательных действиях;

- исключайте ситуации, провоцирующие негативное поведение ребенка;

- обучайте ребенка выражению враждебных чувств социально приемлемыми способами: словом, в рисунке, лепке и др.

- предоставляйте ребенку возможность получить эмоциональную разрядку: занятия спортом, игры, творчество;

- говорите ребенку о своих чувствах и переживаниях («Мне было так обидно, когда воспитатель жаловался на тебя»);

- Помните: одно лишь ласковое слово может снять озлобленность ребенка.

## Подростковая агрессия

Агрессивный подросток часто ощущает себя отверженным, никому не нужным. «Как стать любимым и нужным» - неразрешимая проблема, стоящая перед подростком. Вот он и ищет способы привлечения внимания взрослых и сверстников. К сожалению, эти поиски не всегда заканчиваются так, как хотелось бы нам и ребенку, но как сделать лучше – он не знает.

Агрессия подростков – одно из наиболее типичных проявлений подросткового кризиса. Часто родители теряются, столкнувшись с подростковой агрессией, и все их попытки пресечь агрессивное поведение только еще больше распаляют ребенка. Что делать, если ваш ребенок начал вести себя агрессивно?

В первую очередь нужно успокоиться. Агрессия подростков – крайне неприятное, но при этом закономерное и естественное явление. Не зря подростковый возраст называют переходным: в этот период ребенок переходит из детства во взрослую жизнь, а это, согласитесь, непросто. Агрессия подростков – это признак неумения владеть своими эмоциями.

Агрессия в подростковом возрасте (11-16 лет) проявляется, прежде всего, в агрессивном поведении в школе, на улице, дома в отношении рядом находящихся людей. Это могут быть как физически агрессивное поведение, так и вербальное выражение агрессивности (грубые слова). Самая скрытая форма агрессии – аутоагрессия – это агрессия против себя, самая опасная из подростковых агрессий, именно из-за нее в будущем возникает огромное количество психологических проблем.

Агрессия подростков может выражаться по-разному, в зависимости от индивидуальных особенностей характера ребенка и отношений в семье:

- Физическая агрессия: подросток использует физическую силу против других людей.
- Вербальная агрессия: подросток выражает свои негативные чувства при помощи слов, угроз, крика и т.п.

- **Раздражительность:** подросток грубит по малейшему поводу, становится резким и вспыльчивым.

- **Подозрительность:** подросток негативно настроен по отношению к окружающим, не доверяет им, считая, что «все против него».

- **Косвенная агрессия:** подросток пытается выразить свою агрессию, направленную на кого-то конкретного, посредством других людей (злые шутки, сплетни, травля).

- **Обида:** подросток может обидеться по малейшему поводу, причем обида может быть направлена на конкретного человека (сверстника или взрослого) или «на весь мир».

- **Пассивно-агрессивное поведение (скрытая агрессия):** подросток не делает то, что просят, или делает слишком медленно, забывает о просьбах и поручениях, оттягивает время.

Агрессия подростков во многом обусловлена половым созреванием, а от гормонов никуда не деться. Задача родителей – свести проявления подростковой агрессии к минимуму, чтобы ребенок не причинил вред себе и окружающим.

**Первое правило снижения агрессии подростков – не проявлять агрессию самому.** Вместо того, чтобы успокоить ребенка, родительская агрессия зачастую вызывает эффект «снежного кома», только усугубляя ситуацию. Так что возьмите себя в руки. Кстати, это же касается и проявления агрессии к другим членам семьи: если подросток видит, что его родители ругаются, он может брать с них пример: вам можно, а почему мне нельзя?

**Постарайтесь выработать оптимальный стиль воспитания** (если вы по какой-то причине не сделали этого раньше). Одинаково плохи и авторитарный стиль (чрезмерно жесткий, не учитывающий мнение и желания ребенка), и попустительский (когда родителям, грубо говоря, «плевать» на ребенка и он растет сам по себе), и непоследовательный (родители накладывают запреты, а потом забывают о них, дают ребенку обещания, но

не выполняют). Оптимальным является принимающий стиль воспитания: несмотря на то, что окончательные решения принимают взрослые, они учитывают мнение и желания ребенка. Если родители и накладывают запреты, то они понятны ребенку (никаких «Нет, потому что я так сказал!»).

**Агрессия подростков может быть направлена в другое русло.** Иногда спорт и творчество помогают преобразовать проявления агрессии в социально приемлемые формы поведения. Кроме того, самовыражение через хобби, победы и достижения могут помочь ребенку избавиться от внутреннего дискомфорта и недовольства самим собой, устранив, таким образом, первопричину агрессии.

**Агрессия часто возникает из-за слабости самоконтроля и имеет способность фиксироваться в сознании как наиболее легкий путь разрешения трудных ситуаций.** На этом тоже необходимо остановить внимание ребенка, склонного к агрессии. Объяснить ему, что общество стремится к отторжению, вытеснению агрессивных членов.

**Помните, что любая агрессия таит в себе какую-то причину.** Возможно, это метод самоутверждения, способ выразить так свои эмоции или просто незнание, как вести себя по-другому. Попробуйте поговорить со своим подростком и выяснить причину его недостойного поведения. Знайте, что в подростковом возрасте ребёнок пытается кому-то следовать. Может быть, он копирует именно ваше поведение.

Если ребенок стал совсем неконтролируемым, проявляет физическую агрессию по отношению к ровесникам и даже взрослым, может понадобится помощь специалиста. Но учтите, что нельзя просто сдать ребенка на руки психологу и надеяться на то, что он решит все проблемы, Вам тоже придется кое-что пересмотреть в вашем поведении и отношениях с ребенком.

## Школьный буллинг – что это?

Сегодня достаточно ясно обозначился факт жестокости учащихся по отношению друг к другу: дети бьют тех, кто слабее; унижают тех, кто не смог за себя постоять; оскорбляют тех, кто не смог ответить и т.д. Это явление в психологической литературе последнего времени получило название «буллинг» – жестокость в детской среде. Школьный буллинг – социальное явление, широко распространенное сегодня. Буллинг – длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического и (или) психического, со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям).

Согласно недавнему исследованию ВОЗ, Россия занимает одно из лидирующих позиций в отношении травли в школе. Среди детей одиннадцатилетнего возраста 23% девочек и 27% мальчиков объявили, что подвергались унижениям два или более раз в месяц. Вопрос травли редко освещается на школьных собраниях. Зачастую учителя и родители относятся к этому периоду школьной жизни, как «само пройдет», «сам виноват», «сами разберутся». При этом, когда подросток приходит из школы с порванными учебниками и разбитым носом, а самоубийство видится ему единственным способом спасения от травли, задавать вопросы и выяснять «кто виноват?» уже слишком поздно.

Часто жертвы насилия со стороны сверстников не говорят об этом никому. Им кажется, что это их, детская проблема, и они пытаются решить ее самостоятельно. Чаще всего это не удается, и у детей – жертв насилия со стороны сверстников появляются нарушения состояния здоровья и эмоционально-поведенческие расстройства.

Пик травли неслучайно приходится на возраст 11-12 лет. Именно в этот период у ребенка возникает необходимость осознать себя, свое место в коллективе, и нередко это происходит через противопоставление себя другим, когда большая часть класса или весь класс начинает травить кого-то одного.

Жертвой может стать любой ребенок, но обычно для этого выбирают того, кто слабее или как-то отличается от других.

Наиболее часто жертвами школьного насилия становятся дети, имеющие:

- физические недостатки – носящие очки, со сниженным слухом или с двигательными нарушениями (например, при ДЦП), то есть те, кто не может защитить себя;

- особенности поведения – замкнутые дети или дети с импульсивным поведением;

- особенности внешности – рыжие волосы веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, особая форма головы, вес тела (полнота или худоба) и т. д.;

- неразвитые социальные навыки;

- страх перед школой;

- отсутствие опыта жизни в коллективе (домашние дети);

- болезни – эпилепсия, тики, заикание, энурез (недержание мочи), энкопрез (недержание кала), нарушения речи – дислалия (косноязычие), дисграфия (нарушение письменной речи), дислексия (нарушение чтения), дискалькулия (нарушение способности к счету) и т. д.;

- низкий интеллект и трудности в обучении.

А также дети тревожные, неуверенные в себе, пугливые, замкнутые, застенчивые, страдающие от одиночества, не имеющие друзей, дети из социально неблагополучных семей.

Какие дети становятся агрессорами:

1. Дети, уверенные в том, что «господствуя» и подчиняя, гораздо легче будет добиваться своих целей;

2. Не умеющие сочувствовать своим жертвам;

3. Физически сильные;

4. Легко возбудимые и очень импульсивные, с агрессивным поведением.

Ребенок-агрессор, который является зачинщиком и травит одноклассников, ждет любви, которую он не добрал в своей собственной семье.

*Что рекомендуют делать родителям:*

Часто проблема состоит в том, что жертвы обычно никому не жалуются. Если в семье нет доверительных отношений, то ребенок не может рассказать о плохом отношении к себе. Во многих случаях, услышав жалобы ребенка, родители могут ответить: «Так дай сдачи». Но такой совет не всегда срабатывает. Если ребенок подвергается насилию со стороны более старших и сильных учеников, он никак не может им дать сдачи. А если оказывается психологическое давление, то часто он оказывается в тупике, из которого не может найти выхода.

Родители всегда должны внимательно выслушивать жалобы ребенка и относиться к этому серьезно. Если ребенок будет чувствовать поддержку родителей и близких людей, то пережить проблемы в школе ему будет значительно легче. Если ситуация совсем критическая, то можно подумать о смене места учебы или обращении в полицию. Но, ни в коем случае, замалчивать ситуацию нельзя. Если обидчики почувствуют свою безнаказанность, они и дальше будут практиковать подобный стиль отношений – к примеру, в армии – издеваться, унижать и избивать.

Если родителю стало известно, что его ребенка унижают или избивают, а он (родитель) ничего не делает – то родитель становится соучастником преступления против собственного ребенка.

Кроме того, нельзя забывать, что ребенок, преследующий другого, тоже является своего рода жертвой, и его личностное развитие так же искажается. И такому ребенку крайне необходима помощь.



### **«Золотые правила» воспитания.**

Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.

Не давайте своему ребёнку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.

Не ставьте своему ребёнку условий.

Будьте тактичны в проявлении воздействия на ребёнка.

Не наказывайте своего ребёнка за то, что позволяете делать себе.

Не изменяйте своим требованиям по отношению к ребёнку в угоду чему-либо.

Не шантажируйте ребёнка своими отношениями друг с другом.

Не бойтесь поделиться с ребёнком своими чувствами и слабостями.

Не ставьте свои отношения с собственным ребёнком в зависимость от его успехов.

При общении с детьми рекомендуется употреблять следующие выражения:

*Ты у меня самый умный, (красивый и т.д.)*

*Как хорошо, что ты у меня есть.*

*Ты у меня молодец!*

*Я тебя очень люблю.*

*Как ты хорошо это сделал, научи и меня этому.*

**Для преодоления детской агрессии в своем арсенале родители должны иметь: внимание, сочувствие, сопереживание, терпение, требовательность, честность, откровенность, открытость, обязательность, доброту, ласку, заботу, доверие, сердечность, понимание, чувство юмора, ответственность, такт, дружелюбие, умение удивляться, надежду и любовь.**

### **Используемые источники:**

Баярд Р. Ваш беспокойный подросток.

Казанская В. Подросток. Трудности взросления/ М.: 2014.

Лэйн Д. Школьная травля (буллинг)/

Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми.

Петрановская Л. Тайная опора: привязанность в жизни ребенка / М.: АСТ – 2015.

Улыбина Ю.Н. «Как контролировать свои эмоции»

Фомиченко А.С. Причины проявления агрессии в детском возрасте // Культурно-историческая психология. 2010. №2. С.83–87.

Интернет-источники:

Агрессивные дети, причины и последствия детской агрессии:

<http://vseprodetok.ru>

<http://meduniver.com/>

<http://www.ya-roditel.ru/>

<http://www.infourok.ru>