Рекомендации родителям

# Типы агрессии у детей и способы построения отношений в семье

**Агрессия** – это деструктивное поведение, которое противоречит нормам и правилам существования людей в обществе, приносящее физический и моральный ущерб людям, или вызывающее у них психологический дискомфорт.

|  |  |
| --- | --- |
| **ТТип агрессии** | **РекоменРекомендациидации** |
| **Гиперактивно-агрессивный ребенок**Такие дети, воспитываясь в семье по типу "кумира" или в атмосфере вседозволенности, попадая в коллектив сверстников, могут становиться агрессивными | Необходимо грамотно выстраивать систему ограничений, используя, в том числе, и игровые ситуации с правилами.Стимулируйте у детей умение признавать собственные ошибки. Учите их не сваливать свою вину на других. Развивайте чувство эмпатии, сочувствия к другим - сверстникам, взрослым и ко всему живому |
| **Агрессивно-обидчивый и истощаемый ребенок**Обидчивость ребенка может быть связана не только с недостатками в воспитании или трудностями обучения, но и с болезнью роста, особенностями созревания нервной системы и организма. Повышенная чувствительность, раздражительность, ранимость могут провоцировать агрессивное поведение. | Помогите ребенку разрядить психическое напряжение, повозитесь вместе с ним в шумной игре. И стремитесь избегать ситуаций перенапряжения, если ребенок почти всегда агрессивен! |

Самое важное в семье - создать для ребёнка/подростка такие условия жизни, где ему демонстрировались бы образцы миролюбивого отношения между людьми, отсутствовали бы негативные примеры агрессивного поведения. Воспитание на принципах сотрудничества (особенно в семье (!)) - это главное условие предотвращения агрессивности.
Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой. В таблице, представленной ниже, даны общие «рецепты» избавления от гнева, которые будут полезны всем родителям.

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Пути выполнения |
| 1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно | - выслушивайте своего ребенка;- проводите вместе с ним как можно больше времени;- делитесь с ним свои 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. В те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия, особенно следите за собой  | - 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. Займись своими делами, 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 | - запрещайте пользоваться теми вещами, которыми дорожите;- стремитесь сохранять душевное равновесие; - 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;- если ребенку/подростку предстоит стрессогенная ситуация, отрепетируйте все заранее |
| 7. Показывайте образец конструктивного поведения, направленного на снижение напряжения в конфликтной ситуации | Освойте приемы нерефлексивного слушания. Это слушание без анализа, дающее возможность собеседнику высказаться, состоит в умении внимательно молчать. Здесь важны оба слова. Молчать - так как собеседнику хочется, чтобы его услышали, и меньше всего его 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 ребенку возможность успокоиться;- внушение спокойствия невербальными средствами;- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;- использование юмора;- признание чувств ребенка. |

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.

**Дети/подростки довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие - искренность взрослого,**

**соответствие его невербальных реакций словам.**