

Рекомендации родителям агрессивных детей

Что нужно и важно знать родителям при установлении границ дозволенного.

Правило 1. Установление границ дозволенного процесс недемократичный.

Существует 4 стиля воспитания:

- *жёстко - авторитарный*, при котором родитель утверждает свою власть, не обращая внимания на потребности, чувства, состояние ребёнка, нередко при этом прибегая к телесным наказаниям;

- *благожелательно – авторитетный*, когда родитель заботится о ребёнке с добротой и пониманием, но при этом достаточно твёрд в установлении правил поведения, предоставляет немного возможностей выбора и ожидает приверженности стилю жизни семьи (чтут семейные традиции, для них весьма важна сама семья);

- *демократичный*, при котором родители стараются быть справедливыми в любой ситуации, предоставляют достаточную возможность выбора и принимают решения на основе правила большинства;

- *все позволяющие* родители разрешают детям вести себя как угодно, не регламентируя при этом никаких правил и ограничений по типу «ребёнок сам знает, что ему нужно».

Дети, воспитанные во вседозволенности, став взрослыми, испытывают большие затруднения при необходимости работать вместе с другими людьми и ладить с ними.

Демократичный стиль формировал взрослых, которым трудно принимать решения.

При жёстко – авторитарном стиле наблюдаются психически нездоровые взрослые.

Наиболее продуктивным стилем воспитания оказывается благожелательно – авторитетный. Дети, чьи родители придерживаются такого стиля воспитания, вырастают наиболее приспособленными взрослыми: они умеют принимать решения, нести ответственность, следовать нормам и сотрудничать с другими людьми.

Детям необходимо многократно напоминать об одних и тех же правилах доброжелательно и авторитетно.

Правила могут обсуждаться в зависимости от возраста ребёнка, но никогда не должны приниматься путём голосования!

Правило 2. Чёткие рамки допустимого поведения ребёнка должны базироваться на фундаменте сердечной близости.

Недостаточно просто установить нормы и правила желаемого поведения. В этом случае ребёнок будет сопротивляться установленным правилам, и прибегать к мстительному поведению. Только взаимопонимание между детьми и родителями даёт возможность установить эффективные границы дозволенного. Эмоциональная связь между родителями

и ребёнком образует ту основу, на которой базируются родительские правила и ограничения.

Если проблемы нежелательного поведения детей возникают из – за того, что дали трещину добрые отношения между родителями и детьми или таковые отношения вообще отсутствуют, то лучше временно отодвинуть проблемы поведения и заняться восстановлением доверительных взаимоотношений.

Правило 3. Установленные границы должны соответствовать возрасту и не должны вступать в противоречие с потребностями ребёнка.

Рациональное мышление не может развиваться до 10 – 11 лет. Поэтому маленьких детей не следует нагружать чрезмерными объяснениями и обсуждениями, почему чего – либо нельзя делать.

А вот простирая границы для подростка или юноши, родителям просто необходимо обсуждать с ними те правила и требования, которые они для них устанавливают.

Правила должны соответствовать возрасту ребёнка.

Ограничения, входящие в противоречие с возрастными потребностями ребёнка, вызывают его открытый протест и сопротивление установленному правилу.

Границы дозволенного не являются жёстко закреплёнными «раз и навсегда».

Они меняются в зависимости от возраста ребёнка и показывают, насколько чутко родитель реагирует на все перемены, происходящие с его ребёнком.

Правило 4. Устанавливайте границы, которые дают возможность маленьких побед.

Часто родители, желая, чтобы ребёнок добился результатов в чём – либо (учёбе, спорте, музыке и т. п.), устанавливают для него слишком высокую «планку», делая тем самым результат труднодостижимым («а чтоб старался») либо вовсе недостижимым. У ребёнка теряется вера в свои силы и появляется устойчивое желание избегать ситуации, в которой он может быть несостоятелен. Ребёнок может замкнуться и уйти в себя, поскольку подобная ситуация вызывает у него эмоциональную подавленность, либо открыто сопротивляться требованию: пропускать занятия в школе или спортивной секции, может вообще забросить ряд предметов. В более младших классах реакция на неудачу может выразиться в эмоциональных срывах и агрессии по отношению к другим ученикам.

Реалистические цели – ключ к сотрудничеству и самомотивации.

Маленький успех, которого можно добиться, рождает веру в себя, настойчивость и дружелюбное отношение к дисциплине.

Правило 5. Все правила, требования, ограничения и запреты должны быть согласованы между родителями и теми, кто принимает участие в воспитании ребёнка.

Выработать достаточную чёткость и согласованность позиций в отношении правил и требований помогает **принцип четырёх цветовых зон**:

1. В **зелёную зону** помещается то, что разрешается делать ребёнку по его собственному усмотрению и желанию. Например: какие книги читать, в какие компьютерные игры играть (по возрасту); каких друзей приглашать к себе на день рождения; в какие игрушки играть дома; с кем дружить на детской площадке. Многие психологи считают, что в данной цветовой зоне должно находиться и разрешение на те чувства и эмоции, которые испытывает ребёнок (радость, отчаяние, боль, гнев и т. д.), а также разрешение на право говорить о своих чувствах. Чем больший запрет родители накладывают на само чувство или его проявление (чрезмерная радость или злость и т. п.), тем глубже сбой во «внутренней системе управления»: ребёнок меняет запретное чувство на такое, которое ему дозволено выразить и которое определяет его видимое поведение. Например: замена чувства «обиды» и «разочарования» на «злость», замена чувства «злости» на «подавленность» и «отстранённость».
2. В **жёлтой зоне** ребёнку предоставляется право действовать по собственному выбору, но в пределах определённых границ. Например, ребёнок может сам решить, когда он будет делать уроки, но закончить их выполнение он должен до 20. 00 (или 19.00); он может есть сладкое, но только после того, как поест основную пищу (завтрак, обед, ужин).

Требования, входящие в «жёлтую зону», формулируются по следующему правилу: «Можно, если ...», причём условия «если» должны быть максимально чёткими.

3. В **оранжевой зоне** находятся такие действия ребёнка, которые родителем уже не приветствуются, но ввиду особых обстоятельств допускаются: «Нельзя, но если..., то допускается» (при выполнении особых условий). Причём *готовность родителя идти на встречу вызывает готовность и желание ребёнка следовать установленному правилу*. Например, нельзя оставлять постель утром неубранной, но если ребёнок действительно не успевал её убрать (проспал, очень торопился), то уберёт после прихода из школы; нельзя есть в гостиной, но если идёт интересная передача для ребёнка по телевизору, то можно, при условии, что он уберёт за собой посуду и крошки.

Жёлтая и оранжевая зоны очень важны для формирования дисциплинарных навыков ребёнка: здесь он учится контролировать свои действия с помощью норм и правил, установленных в семье, а также учиться взаимодействию и сотрудничеству с точки зрения установленных норм с другими людьми.

Ребёнку до 9 – 10 лет (поскольку не сформировано рациональное мышление) требуются периодические напоминания о тех правилах, о которых с ним уже говорили, и чем меньше ребёнок (особенно до 5 лет), тем чаще это приходится делать. Напоминания могут быть как в словесной форме, так и в наглядно – изобразительной (рисунки, небольшие плакаты, записки). Главное, чтобы был выдержан доброжелательный тон, иначе у ребёнка возникнут протестные реакции.

Родителям необходимо заметить, что если они сами не в силах контролировать себя и по каким – то причинам не могут выполнить пожелания ребёнка, то они не вправе требовать от ребёнка выполнения их правил.

4. К **красной зоне** относятся те действия ребёнка, которые «не приемлемы ни при каких обстоятельствах». Это категорическое родительское «нельзя». Красная зона – это наилучший способ оградить ребёнка от беды: нельзя играть со спичками, нельзя уходить со двора во время прогулки, нельзя играть с ножом, нельзя садиться в автомобиль с незнакомыми людьми, нельзя ходить в дом к незнакомым людям. Другими словами, к красной зоне относятся такие действия, которые могут нанести вред жизни и безопасности ребёнка и других людей.

Перед тем, как приступить к формулированию правил и требований, можно попросить родителей:

- написать полный список всего того, что беспокоит, задевает, вызывает недовольство в поведении их ребёнка;
- если уровень разногласий между родителями слишком высок (они не в состоянии совместно составить список), тогда пусть каждый из них составит отдельно свой список;
- эти списки с обозначенными проблемами и станут той основой, которая поможет родителям сформулировать чёткие правила поведения для своего ребёнка.

Составляя список, желательно как можно конкретнее сформулировать действия ребёнка, которые вызывают их недовольство, делая ударение на самом нежелательном действии. Необходимо перенести критику с личности ребёнка на его действия, т. е. отделить личность ребёнка от тех нежелательных действий, которые он совершает, тем самым реализуя «золотое» правило – «личность ребёнка принимается любая, не принимаются (осуждаются, критикуются) только его действия!»

Согласованные правила – это та основа, которая помогает родителям слышать друг друга и занять позицию сотрудничества в воспитании своих детей.

Когда правила не согласованы, ребёнку невозможно усвоить их и привыкнуть к дисциплине.

Правило 6. Последствия (санкции) должны вытекать непосредственно из плохого поведения.

Последствия (санкции) у родителей ассоциируются с наказанием. До сих пор ведутся споры и дискуссии: следует ли физически наказывать ребёнка. *Физические наказания являются вовсе не наказанием, а лишь способом разрядки и отреагирования взрослым собственного негативного эмоционального состояния – гнева, раздражения.* Если физические наказания часты в семье – это говорит о том, что у взрослых отсутствуют навыки саморегуляции, чёткая воспитательская позиция, а также контакт с самим ребёнком. Психологи считают, что *«наказывать ребёнка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое».* Самое главное, чтобы приучить ребёнка к выполнению тех правил и ограничений, которые родители для него установили, необходимо доверие ребёнка к слову родителей. Необходимо доказать ребёнку, что если вы, родители, говорите о том, что что – то сделаете, то вы сделаете это непременно. Если же вы выдвигаете требования с предупреждением о возможной санкции, а ребёнок, не выполняя требования, точно знает, что вы можете уступить, спастись, дать себя уговорить, *«тогда ваш ребёнок начнёт с вами своего рода игру, продолжая время от времени совершать проступки, чтобы*

посмотреть, собираетесь ли вы приводить в исполнение декларированную санкцию». Поэтому, прежде чем заявить о чём – либо (о возможной санкции), подумайте, действительно ли вы это сделаете, чтобы не вступать с ребёнком в бессмысленную игру. Также при установлении санкций необходимо помнить о том, что чем меньше ребёнок, тем наказание должно быть ближе к проступку по времени и не носить длительный характер. Ребёнок может забыть причину наказания, в противном случае, отсроченное наказание вносит в жизнь ребёнка слишком много беспокойства. Подростки могут справиться с наказаниями (санкциями), отнесёнными на неопределённый срок, и обычно подростки хорошо знают, какого наказания они заслуживают.

Отсроченное наказание часто выглядит как месть родителя ребёнку.

Длительные наказания вызывают обиду у маленьких детей и могут привести к эмоциональному срыву, а также протестным реакциям по типу мстительного поведения.

Чтобы не заявлять в запальчивости первое, что придёт в голову. Родителям следует при установлении определённых правил и запретов (и разнесении их по цветовым зонам) продумать, составить и прописать список возможных последствий и санкций с их стороны на тот случай, когда эти правила и запреты будут нарушаться, по следующей форме (вариант):

| | | |
|--|---|---|
| Правила, требования к ребёнку, а также запреты и ограничения | Ситуации, в которых данные правила не выполняются | Последствия (санкции), предусмотренные в случае невыполнения правил |
|--|---|---|

Главное о чём должны заботиться родители при назначении тех или иных санкций, - это

Воспитывать в ребёнке сознательность и ответственность, а не создавать эмоциональный дискомфорт. Причём не только ребёнку, но и себе самому!