

Рекомендации родителям по коррекции поведения гиперактивного ребенка:

- 1.** Определите допустимые рамки поведения. Ребенок должен ясно понимать, что можно, а что нельзя. Также важна последовательность. Если сегодня ребенку нельзя на ночь шоколадку, значит, и завтра тоже нельзя, и в последующие дни тоже.
- 2.** Следует помнить, что поступки гиперактивного ребенка не всегда умышленные.
- 3.** Не впадайте в крайности: не стоит допускать излишнюю вседозволенность, но и не стоит требовать выполнения непосильных задач.
- 4.** Строго требуйте выполнения правил, которые касаются здоровья ребенка и его безопасности. Только не переусердствуйте, если правил будет слишком много, гиперактивный ребенок не сможет их запомнить.
- 5.** Проявляя настойчивость в выполнении требований, делайте это нейтральным тоном, одними и теми же словами, сдержанно, спокойно, автоматически. Старайтесь не говорить более 10 слов.
- 6.** Подкрепляйте устные требования зрительным примером как надо правильно делать.
- 7.** Не стоит требовать от ребенка одновременного исполнения аккуратности, внимательности и усидчивости.
- 8.** Не настаивайте на обязательном извинении за проступок.
- 9.** Реагируйте на неправильное поведение ребенка неожиданным образом: повторите за ребенком его действия, сфотографируйте его, пошутите, оставьте одного (только не в темном месте).
- 10.** Придерживайтесь распорядка дня. Приемы еды, прогулки, игры и другие занятия должны проходить по одному графику. Гиперактивного ребенка нельзя отстранять от выполнения обычных для других детей требований, он должен уметь справляться с ними.
- 11.** Не позволяйте ребенку браться за новое дело, пока он не доделал первое.
- 12.** Заранее сообщайте ребенку временные рамки для его игровой деятельности и ставьте будильник. Когда об истечении времени напоминает таймер, а не родитель, агрессивность ребенка ниже.
- 13.** Не позволяйте ребенку долго находиться за компьютером и телевизором, особенно если он смотрит программы агрессивного и негативного содержания.
- 14.** Старайтесь ежедневно обеспечивать ребенку длительные прогулки на свежем воздухе.
- 15.** Для гиперактивных детей нежелательны такие физические занятия, как бокс и силовая борьба.
- 16.** Более эффективно убеждать ребенка через телесные поощрения: хвалите ребенка, обнимая его.

- 17.** Наказаний должно быть меньше, чем поощрений.
- 18.** Поощряйте ребенка также за то, что он уже хорошо умеет, с помощью улыбки или прикосновения.
- 19.** Поощрение может заключаться в предоставлении возможности заниматься тем, что ребенку интересно.
- 20.** Помните, что порицания действуют на гиперактивных детей сильнее, чем на других детей.
- 21.** Не прибегайте к рукоприкладству. Если есть необходимость в наказании, то для гиперактивного ребенка будет наказанием прекращение его бурной деятельности, вынужденная изоляция и домашний арест.
- 22.** В качестве меры наказания может быть запрет: просмотра телевизора, игр за компьютером, телефонных разговоров.
- 23.** После наказания проведите беседу с ребенком. Он должен осознать и запомнить, почему был наказан и какое поведение не поощряется.
- 24.** У ребенка должны быть свои домашние обязанности, как у остальных членов семьи. Например, прибрать постель, упорядочить игрушки, разложить одежду по своим местам. Важно! Родители не должны выполнять эти обязанности за ребенка.
- 25.** Следите за тем, чтобы ребенок достаточно спал. Недосып приводит к еще большему ослаблению внимания и самоконтроля. К вечеру ребенок может стать совсем неуправляемым.
- 26.** Ребенок не должен постоянно находиться в возбужденном состоянии. Следует чередовать активную и спокойную деятельность. Если ребенок два часа играл с детьми на улице, ему не стоит тут же смотреть мультики про супергероев, а затем вечером еще приглашать домой друзей, чтобы поиграть в прятки.
- 27.** Постарайтесь избегать большого скопления людей. Торговые центры и рынки, где прогуливаются толпы людей, излишне будоражат ребенка.
- 28.** Прививайте у ребенка интерес к какой-либо деятельности. Гиперактивному ребенку важно ощущать себя способным в чем-то.
- 29.** Обнимайте ребенка чаще. Специалисты утверждают, что для душевного благополучия каждому человеку и тем более ребенку требуется минимум 4 объятий в день.
- 30.** Вечером для лучшего расслабления и успокоения ребенку хорошо делать массаж и читать сказки.
- 31.** В семье важен положительный психологический климат. Поддержка, спокойное и доброе отношение к ребенку и между членами семьи является основой для будущих достижений ребенка.
- 32.** Не ссорьтесь в присутствии ребенка.
- 33.** Проводите чаще всей семьей совместный досуг.

Медлительность. Рекомендации психолога родителям медлительных детей

Что нужно делать?

1. Приобретите песочные часы, которые наглядно демонстрируют, как утекает время. Предложите одеваться или кушать, пока не закончится песок. С помощью подобного устройства он самостоятельно научится следить за скоростью своих действий и будет стараться заканчивать все дела побыстрее.
2. Иногда ребенок впадает в ступор из-за сложности с переключением на другую деятельность. Давайте ему немного времени на подготовку: «Поиграй с конструктором еще пять минут, а потом мы поужинаем и почистим зубы». Предупреждение подготовит их к следующему заданию.
3. Большинство ребят чувствует себя спокойнее, если у них есть четкий распорядок суток. Так вы сможете значительно снизить количество напоминаний, да и ребенок почувствует себя увереннее.
4. Развивайте подвижность нервной системы через ежедневную работу. Это может быть бег, пальчиковая гимнастика, катание на велосипеде, упражнения со скакалкой. Для лучшего эффекта переходите от медленного ритма занятий к быстрому.
5. Уделяйте особое внимание адаптационным этапам в образовательных учреждениях, потому что таким детям присущ страх всего неизвестного. Обязательно расскажите педагогам о психологических качествах будущего воспитанника.
6. Планирование – один из лучших методов борьбы с нерасторопностью крохи и своим раздражением. Если у школьника утренний туалет занимает, кажется, половину дня, приготовьте его одежду вечером и убедитесь, что его рюкзак собран и ждет хозяина у двери.
7. Установите четкие временные ограничения для вашего школьника на определенный вид деятельности. Например: «Дима, у тебя есть 20 минуток на то, чтобы пообедать». Через 15 минут сдержанно напомните, что прием пищи скоро закончится.
8. Если ребенок испытывает трудности к школе, не успевая усвоить учебный материал, следует помогать ему дома. Разбирайте и повторяйте все, что он проходит на уроках.
9. Постоянно оказывайте нерасторопным детям ненавязчивую поддержку, проявляя неподдельный интерес. Они очень часто неуверенны в собственных умениях и силах, а также ощущают чувство вины за свою медлительность.

Чего нельзя делать?

1. Не награждайте оскорбительными прозвищами. Фразы «копуша», «за смертью посылать» больно ранят вашего ребенка. Обращайтесь к нему так, словно он уже почти все делает в положенный срок (или, по крайней мере, старается).
2. Никогда не сравнивайте медлительных малышей с их более активными сверстниками. Проводите аналогию с их прошлыми результатами: «Теперь ты кушаешь гораздо быстрее!»
3. Воздерживайтесь от участия в соревновательных играх. Поверьте, это не принесет е удачи, ведь он болезненно переживает любую неудачу.
4. Твердо усвойте, что неторопливость – не вина.

Как ускорить медлительного ребенка - используйте принцип упрощения:

1. Определите, в чем проявляется медлительность вашего ребенка. Наверняка, во множестве ситуаций - выберите одну, для начала - простую. Например, мой сын делает уроки очень медленно. Не спеша садится за стол, постепенно вытаскивает дневник из портфеля, затем задумчиво листает его до нужной страницы, тщательно выбирает подходящее место для дневника на просторах своего стола... Потом начинает вытаскивать учебник... Когда дневник, учебник и тетрадь открыты на нужных страницах, дело доходит до пенала и поиска в нем ручки... Через 15 минут он готов начать делать уроки.
2. Разложите ситуацию на простые действия и объясните ребенку, что вы под ними понимаете. Достать дневник из портфеля - т.е. открыть портфель, засунуть руку, нащупать дневник, вытащить его, положить на стол лицом к себе. Взять ручку и приготовиться писать - т.е. взять ручку со стола,

расположить ее в руке правильно, положить руку на тетрадь так, чтобы ручка указывала на то место, где нужно начать писать, взгляд направить на тетрадь.

3. Попросите ребенка сделать это простое действие правильно. Затем попросите сделать его правильно и быстро. Потренируйте его 10-15 раз, чтобы это действие получалось у него легко и непринужденно. "Тренируемся? По моей команде - раз, два, три, возьми ручку!"

4. Переходите к следующему простому действию. Если у ребенка все равно не получается сделать что-то быстро, то понаблюдайте в чем затык, а затем... разложите действие на более простые, элементарные действия. Дневник не вытаскивается из-за полурастегнутой молнии на портфеле? Научитесь хорошо расстегивать молнию.

Метод на первый взгляд кажется слишком простым, даже примитивным, но не спешите относиться к нему легкомысленно. В этих элементарных действиях есть глубокий внутренний смысл.

Во-первых, ребенку становится невыгодно делать медленно.

Он оказывается перед фактом: если делаю медленно, то приходится выполнять какие-то невероятно скучные задания, одно и то же, по многу раз. А если сделаю быстро - то и самому приятно, и мама похвалит. Вместо мыслей "не могу, не получается" - сам вижу, что "могу, получается и нравится".

Во-вторых, родитель из критика превращается в помощника.

Доброжелательно, в интересах ребенка помогает ему научиться сложным, а если не получается, то простым, а если не получается, то элементарным задачам. Контакт с ребенком налаживается, отношения становятся лучше.

В-третьих, все происходит весело и бодро! Ребенок привыкает чувствовать радость от четкого, быстрого выполнения задач. В такой атмосфере любая медлительность со временем просто исчезнет, за ненужностью.

Наиболее успешна работа с использованием приема "медленно-быстро": в игры включаются резкие переходы от медленного темпа движений к быстрому и обратно; а время от времени даются и предельные скорости движений.

Вы можете использовать игры со сменой скорости движений:

- 1) ходьба-бег-ходьба медленная
- 2) хлопки ладонями медленно-быстро-медленно
- 3) "бег" пальчиками медленно-быстро-медленно (большим и указательным, другими)
- 4) сгибать и разгибать пальцы рук с разной скоростью вслед за взрослым
- 5) прыгать через прыгалку, меняя темп
- 6) стучать по столу или на барабане медленно-быстро-медленно (всеми пальцами или одним)
- 7) чертить палочки и ставить точки
- 8) то же задание, но усложненное - ставить точки, чертить палочки и считать: "Один, два, три..." - до десяти.

Когда ребенок научится работать в определенном темпе и замедлять его, можно попробовать игры с максимально быстрыми движениями.

Рекомендации родителям застенчивых детей *Преодоление застенчивости у детей.*

Застенчивые дети выглядят удивительно похоже. Опущенная голова, сутулые плечи, взгляд в пол, в сторону, в потолок и почти никогда в глаза собеседнику, ерзание на стуле, тихий голос, затруднение при ответе на самые простые вопросы... Они готовы спрятаться куда угодно, хоть сквозь землю провалиться, только бы их не трогали. Но при ближайшем рассмотрении выясняется, что для многих детей застенчивость – лишь маска, за которой скрываются совершенно иные психологические трудности.

Застенчивый или нет?

Поведение некоторых детей внешне напоминает поведение застенчивых, но сами они таковыми не являются.

- Есть *дети малообщительные*, но не испытывающие при этом дискомфорта. Они вполне самодостаточны, им не требуется помощь окружающих.
- Бывает, что за застенчивым поведением скрывается *стремление занять лидерскую позицию* среди других детей. А подходящих качеств для этого пока не хватает. Встретившись с проблемами, такой ребенок может отказаться от контактов ("Мне это не нужно, неинтересно").
- У некоторых детей *отказ от общения - это средство самоутверждения*, стремления показать свою власть над другими. "Хочу - разговариваю, не захочу - не буду!" Понятно, что в таком случае нужно не помогать ребенку вступать в контакт, а избавлять его от высокомерия и капризности.
- Трудности в общении могут быть вызваны *недостаточным развитием у ребенка речи, мышления*; ему трудно познакомиться, поддерживать разговор и т. п. Помогут специальные занятия, направленные и на развитие речи, и на обучение навыкам общения.

Нередко застенчивые дети подвергаются придирам, обидам, а подчас и прямому издевательству со стороны задиры во дворе или школе. Из-за этого посещение школы для ребенка превращается в хроническую пытку, он ищет всяческие предлоги для пропуска занятий, часто болеет, страдает от психосоматических заболеваний.

Застенчивость сопровождается также и повышенной тревожностью, мнительностью, неуверенностью в себе, робостью. В 20% случаев у таких ребят бывают страхи темноты, одиночества, они скованно себя чувствуют в присутствии незнакомых людей, молчаливы, замкнуты.

Между тем они довольно часто обладают большими способностями, легко осваивают компьютерную технику, любят читать, рисовать, но одаренность и таланты блокированы комплексом неуверенности в себе, внутренним напряжением при общении со сверстниками, взрослыми. И как следствие - проигрывают менее способным, но более шустрим сверстникам.

Порой, у таких людей, внешне кажущихся податливыми, не складывается гармоничное супружество, они не удовлетворены своим кругом общения; проявляется это в том, что юноша или девушка не может познакомиться с тем, с кем хочет. Им трудно найти хороших друзей, они тяжело сходятся с людьми.

Застенчивость накладывает отпечаток на самые разные аспекты жизни человека. Эта актуальная психосоциальная проблема не имеет возраста, особенно если сопровождается заиканием, внутренней напряженностью, скованностью. Всего этого можно избежать, если вовремя обратиться за помощью.

Чем чревата застенчивость?

- Ограничение контактов с людьми.
- Конформизм - человек «наступает на горло собственной песне», не выражая своего мнения, он просто голосует за чужое, даже если оно ему чуждо.
- Застенчивость побуждает человека бесконечно заниматься самокопанием и самообвинением. Известно, что самое страшное чувство - чувство вины. Застенчивый чаще всего "без вины виноватый".
- Застенчивость влечет за собой неприятные переживания, развивает тревожность, формирует страх и комплекс неполноценности.
- Энергия растрачивается попусту: вместо того чтобы совершать поступки, личность занята переживаниями.
- Накапливаются неотрагированные отрицательные эмоции.
- Застенчивость мешает раскрытию личности и ее реализации. Застенчивый человек не в состоянии донести свою значимость. В результате мало кто из застенчивых людей может достичь успеха в жизни. Ребенок боится незнакомых людей, всевозможных контактов, необходимых в обществе. Пронеся по жизни свою застенчивость, будучи взрослым, он будет бояться начальства, общения с людьми, особенно с лицами противоположного пола, может быть, будет обречен на одиночество.
- Худший исход - невроз, депрессия и, возможно, суицид. Часто глубоко застенчивые люди жалуются на потерю смысла жизни.

Психологические особенности застенчивых людей можно свести в основном к следующему: смущение при контактах с людьми, высокая тревожность, страх, зависимость от мнения окружающих, безосновательное чувство вины - все это на фоне неуверенности в себе.

Существует тесная связь между типом воспитания ребенка и особенностями его психического развития. Типичные проявления неправильного воспитания:

Неприятие. Между родителями и детьми нет душевного контакта. Ребенок обут, одет и накормлен, а душой его родители не интересуются. Причины этого явления могут быть разными - ребенок родился не того пола, который был желанен родителям, ребенок - помеха карьере родителей, и прочее. В результате такого воспитания можно вырастить либо агрессивного ребенка, либо забитого, робкого и обидчивого.

Гиперопека. Родители чересчур "правильно" воспитывают ребенка, программируют каждый его шаг. Ребенок вынужден хронически сдерживать свои порывы и желания. И снова получаем два варианта - ребенок, протестующий против такого положения, что выливается в агрессивность, и ребенок покоряющийся - такой становится замкнутым, отгороженным, а в итоге застенчивым.

Тревожно-мнительный тип воспитания. Если в семье единственное чадо, такой тип встречается часто. Над ребенком дрожат, опекают сверх меры, а это

благодатная почва для развития нерешительности, робости, мучительной неуверенности в себе.

"Кумир" семьи. Ребенку внушают, что он - смысл жизни семьи. В такой семье скорее вырастет нахал, а не застенчивый. В результате искажения семейного воспитания, как правило, вырастают дети с эмоциональными нарушениями полярных типов - агрессивные или застенчивые.

Человеку дана одна жизнь, во всяком случае, на земле. Если верить Эрику Берну, жизненный сценарий ребенку задают его родители.

Как помочь застенчивому ребенку?

Начните с себя. Считаете ли вы себя застенчивым? Называли вас застенчивым в детстве? Есть ли какие-либо ситуации, в которых вы чувствуете себя неловко? Что помогает вам чувствовать себя увереннее в групповых мероприятиях?

Проанализируйте свои родительские ожидания. Соответствуют ли способности и сильные стороны ребенка вашим ожиданиям? А может быть, несоответствие вашим ожиданиям как раз и способствует развитию у ребенка неуверенности в себе? Может быть, вам следует что-то изменить в своем поведении? Проверьте:

- Заставляли вы ребенка исполнять что-либо публично?
- Не слишком ли вы беспокоитесь, если ребенок не выполнил какое-то задание?
- Имеете ли вы обыкновение делать что-нибудь за своего ребенка?
- Говорите ли вы обычно от имени своего ребенка и улаживаете ли за него конфликты?
- Отговариваете ребенка испытать что-то новое?
- Заставляете ребенка делать вещи, которые могут быть важными для вас, но не для него?
- Сравшиваете поступки и личность ребенка с другими детьми?

Не позволяйте никогда и никому называть ребенка застенчивым - ни учителю, ни друзьям, ни родственникам, ни братьям и сестрам, ни незнакомым людям. Лучше подчеркивайте в разговорах с ним и с другими людьми его сильные стороны. Например, деликатность, сдержанность, осторожность и т.д. Одна из основных причин застенчивости детей в том, что их называют застенчивыми

Поощряйте контакт взглядом. Разговаривая с ребенком, повторяйте: "Посмотри на меня", "Посмотри мне в глаза" или "Я хочу увидеть твои глаза". В результате сознательного закрепления этого навыка ваш ребенок вскоре станет смотреть в глаза собеседнику. Если ребенку неловко это делать, посоветуйте ему смотреть на переносицу беседующего с ним человека. После некоторой тренировки ему этот прием больше не понадобится, и он будет увереннее смотреть в глаза собеседнику.

Научите ребенка начинать и заканчивать разговор. Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными людьми. Например, что он мог бы сказать знакомому взрослому; ребенку, с которым он хотел бы поиграть на площадке. Затем, меняясь ролями, репетируйте беседу до тех пор, пока ребенок не станет свободно и самостоятельно пользоваться этими фразами.

В ситуации явного отказа от общего разговора или игры **не стыдите и не принуждайте**. Попробуйте просто описать его чувства в данный момент: "Похоже, что тебе сейчас не хочется играть".

Будьте рядом, когда вокруг много незнакомых людей. Не заставляйте сына или дочь попадать в неприятные для них ситуации. Но не следует и излишне опекавать ребенка.

Подготавливайте ребенка к предстоящему событию - рассказывайте о предстоящей встрече гостей и подготовке к празднику. Затем помогите ему потренироваться, как поздороваться с гостями, как вести себя за столом, о чем говорить и даже как элегантно попрощаться.

Поделитесь с ребенком собственным опытом. Многие люди в своей жизни попадали в затруднительные ситуации общения и, тем не менее, находили выход. **Убедите, что окружающие вовсе не заняты исключительно его персоной**, а гораздо больше озабочены собственными делами.

Не допускайте, чтобы ребенок говорил о себе плохо. И прежде всего, сами не позволяйте говорить плохо о своем ребенке. Ребенок не должен быть таким, как все. Он должен быть самим собой.

Создайте атмосферу доверия в своем доме, стимулируйте ребенка. Чтобы он говорил вам о своих проблемах, выслушайте его, проявите сочувствие. Тогда ребенок почувствует, что его понимают и принимают таким, каков он есть. Ведь застенчивый ребенок всегда опасается, что его высмеют и предадут.

Оценка родителей чрезвычайно важна для малыша. Она имеет как положительную, так и отрицательную направленность. Отрицательные оценки взрослых формируют у ребенка самонеуважение, эмоциональную неудовлетворенность, недовольство собой, что свойственно детям с комплексом неполноценности, то есть застенчивым. Повышение самооценки начинается с похвалы. Уверенность в себе вырабатывается за счет успеха. (Успех порождает успех, неудача - неудачу.) Ставьте перед ребенком задачи, которые он может решить.

Изменяйте не ребенка, а его поведение. Поведение может быть неадекватным из-за отсутствия необходимых социальных навыков или высокого уровня тревожности. Обучайте ребенка навыкам общения.

Внушите ребенку, что он не может обладать только негативными качествами. Обязательно в нем есть много хорошего. Задача родителей – 1) найти сильные стороны личности своего ребенка и помочь ему самому их обнаружить; 2) научить детей пользоваться достоинствами, не заикливаясь на недостатках, то есть "включать" компенсаторные механизмы. Тогда ребенок поймет: "Да, я слаб в математике, но зато я лучший художник".

Не воспитывайте детей пассивными и зависимыми от вас. Пусть они выражают несогласие с вами и вообще свое мнение. Конечно, послушные дети очень удобны, но "соглашатели" убивают собственную личность.

Научите спокойно относиться к ошибкам, на которых учатся все и от которых никто не застрахован.

Помните: опыт неудач и поражений приземляет, опыт побед и успехов окрыляет.

Помогите вашему робкому малышу расправить свои нежные крылышки.

Рекомендации родителям по устранению и профилактике агрессивного поведения у детей:

1. Прежде всего, проанализируйте собственное поведение и стиль отношений между членами семьи. Дети копируют поведение своих родителей.
2. Исключите просмотр агрессивных импортных мультфильмов, и тем более взрослых фильмов ужасов или триллеров, за исключением детских мультфильмов с «доброкачественной» агрессией, в которых учат, как постоять за себя.
3. Уделяйте время и внимание своему малышу! Это позволяет почувствовать ребенку, что для вас он самый важный и любимый человечек в мире. Ощущение собственной значимости и ценности для родителей формирует у ребенка здоровую нервную систему, самооценку и дружелюбное настроение. Хотя бы 15-20 минут в день родители должны посвящать своему ребенку и только ему, забыв про свои "взрослые" дела. Это может быть и игра, и беседа, и чтение книги, какое-либо общее занятие. Ничто не должно отвлекать взрослого (телевизор, телефон, домашние дела и т.д.). Так же необходимо личное дружеское (хотя бы полный час) общение «тет-а-тет» хотя бы раз в неделю, с проведением времени именно так, как хочет ваш ребенок (выбранная им игра, поход в парк, кино, кафе, совместный просмотр детского фильма).
4. Не злоупотребляйте замечаниями. Вместо того, чтобы говорить как не надо делать, говорите как надо делать.
5. Не следует вести разговоры об агрессивности ребенка при посторонних людях и уж тем более — при сверстниках. Это только повысит сосредоточенность ребенка на данной особенности своего характера, и придаст чувство обреченности и неприятия себя значимыми близкими. Пусть это его качество станет вашей совместной работой. Это придаст ребенку чувство уверенности, защищенности, эмоциональной близости и доверия к вам.
6. Объясните ребенку, почему нельзя драться, кусаться, обзывать, а также бросать в других детей игрушки и книжки. Затем расскажите и покажите малышу, какого поведения вы от него ждете: поцелуйте его, обнимите, поговорите с ним. Объясните ребенку, как чувствует себя тот, кого ударили или укусили. Расскажите, почему нужно вести себя дружелюбно.
7. Пресекайте агрессию, как со стороны своего ребенка, так и со стороны других детей, направленную на вашего малыша. Если вы видите, что ваш малыш дерется, то наиболее эффективным будет замечание, состоящее из трех частей: приказание прекратить неподобающее поведение («Перестань драться!»), причины, по которой это нужно сделать («Детям больно, когда ты их бьешь»), и альтернативного варианта поведения. Само собой разумеется, что необходимо узнать, какова причина нападения вашего ребенка. Ведь может быть, что он справедливо защищал себя или свою собственность. В таком случае необходимо морально поддержать своего малыша, может быть помочь ему отстаивать его интересы, а также объяснить, как можно это делать конструктивным способом.

8. Обучите ребенка способам выражения гнева в приемлемой форме. В практике психологов при обучении агрессивных детей конструктивным способам выражения гнева используются следующие направления:

- учат детей прямо заявлять о своих чувствах «...Чем больше гнева выплеснется в словах, тем меньше его останется, чтобы проявить потом через ложь, воровство, секс, наркотики и все другие образцы столь распространенного сегодня пассивно-агрессивного поведения» (Р. Кэмпбелл);

- выражать гнев в косвенной форме, с помощью игровых терапевтических приемов;

- перенос чувств на неопасные объекты (этому рекомендуется обучать в основном маленьких детей, которые не всегда могут оформить в слова свои мысли и тем более чувства). Здесь в арсенале взрослого должны иметься резиновые игрушки, каучуковые шарики, которые можно бросать в ванну, наполненную водой, подушки, поролоновые мячи, мишень с дротиком, «стаканчик для крика», кусок мягкого бревна, молоток и гвозди, спортивный инвентарь и т.д.

Все эти предметы нужны для того, чтобы ребенок не направлял гнев на людей, а переносил его на неодушевленные предметы, выплескивал его в игровой форме.

9. Не применяйте силу. Применяя по отношению к ребенку телесные наказания, вы тем самым разрешаете ему бить других.

10. Не теряйте самообладания. Если каждый раз, когда ребенок начинает драться, вы выходите из равновесия, вскоре он поймет, что можно привлечь ваше внимание с помощью агрессивного поведения.

11. Не прикасайтесь к ребенку в тот момент, когда вы злы на него. В таких ситуациях лучше уйти в другую комнату. Там вы сможете освободиться от гнева способами, о которых не будете потом сожалеть. Например, проговорив свой гнев или продышав его.

Научитесь сами освобождаться от гнева конструктивными способами. Мэтью Мак - Кей, Питер Роджерс, Юдис Мак - Кей в книге «Укрощение гнева» дают взрослым рекомендации по развитию способности к самообладанию. Полезные рекомендации родителям можно найти на страницах книги Р.Кэмпбелл «Как справляться с гневом ребенка».

Если вышеуказанные рекомендации оказались все же недостаточными для решения проблемы агрессивного поведения у вашего ребенка, вы можете обратиться к специалисту, который поможет вам определить причины такого поведения и научить своего малыша осознавать свои чувства и эмоции, выражать гнев приемлемыми, неразрушительными способами и начать учиться управлять им.

Если мы будем помнить, что за любыми вспышками ярости или гнева у детей скрывается боль, обида или разочарование, то нам будет легче справиться со своей агрессивностью, удержать свои негативные эмоции для того, чтобы понять своего ребенка и помочь ему.

