**Шпаргалка для родителей, или правила работы с детьми группы риска ( с агрессивным поведением)**

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка.

2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения.

3. Быть последовательным в наказаниях ребенка, наказывать за конкретные поступки.

4. Наказания не должны унижать ребенка.

5. Обучать приемлемым способам выражения гнева.(например: побить и покричать в подушку, порвать бумагу на мелкие кусочки; постучать сильно ногами и сжать что есть мочи кулаки т.д.)

6. Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после события.

7. Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.

8. Развивать способность к эмпатии

9. Расширять поведенческий репертуар ребенка (как можно вести себя на определённые ситуации)

10. Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях (давать оценку поступкам ребёнка)

11. Учить брать ответственность на себя.

Однако все перечисленные способы и приемы не приведут к положительным изменениям, если будут иметь разовый характер. Непоследовательность поведения родителей может привести к ухудшению поведения ребенка. Терпение и внимание к ребенку, его нуждам и потребностям, постоянная отработка навыков общения с окружающими — вот что поможет родителям наладить взаимоотношения с сыном (дочерью).

**Экстренное вмешательство взрослых при агрессивных проявлениях.**

**1.** **Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.**

В тех случаях, когда агрессия детей не опасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:

- полное игнорирование реакций ребенка - весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения;

- выражение понимания чувств ребенка ("Конечно, тебе обидно...");

- переключение внимания, предложение какого-либо задания ("Помоги мне, пожалуйста, подмести пол");

- позитивное обозначение поведения ("Ты злишься потому, что ты устал").

Если ребенок проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.

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

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он вел себя во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест, и уводят от решения проблемы.

Анализируя поведение ребенка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, только того, что произошло "здесь и сейчас", не припоминая прошлых поступков. Иначе у ребенка возникнет чувство обиды, и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение. Один из важных путей снижения агрессии - установление с ребенком обратной связи. Для этого используются следующие **приемы:**

- констатация факта ("ты ведешь себя агрессивно");

- констатирующий вопрос ("ты злишься?");

- раскрытие мотивов агрессивного поведения ("Ты хочешь меня обидеть?", "Ты хочешь продемонстрировать силу?");

- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению ("Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне", "Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит");

- апелляция к правилам ("Мы же с тобой договаривались!").

Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка, взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость. Последняя касается только конкретного проступка, ребенок должен понять, что родители любят его, но против того, как он себя ведет.

**3. Контроль над собственными негативными эмоциями.**

Родителям и специалистам необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда ребенок демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает сильные отрицательные эмоции - раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым нужно признать нормальность и естественность этих негативных переживаний, понять характер, силу и длительность возобладавших над ними чувств.

Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

**4. Снижение напряжения ситуации.**

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детской агрессией - уменьшить напряжение ситуации. Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;

- демонстрация власти ("Будет так, как я скажу");

- крик, негодование;

- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор "сквозь зубы";

- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;

- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;

- использование физической силы;

- втягивание в конфликт посторонних людей;

- непреклонное настаивание на своей правоте;

- нотации, проповеди, "чтение морали",

- наказания или угрозы наказания;

- обобщения типа: "Вы все одинаковые", "Ты, как всегда...", "Ты никогда не...";

- сравнение ребенка с другими детьми - не в его пользу;

- команды, жесткие требования, давление;

- оправдания, подкуп, награды.

Некоторые из этих реакций могут остановить ребенка на короткое время, но возможный отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем само агрессивное поведение.

.

**5. Обсуждение проступка.**

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоятся. В то же время, обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе или семье (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения,

**6. Сохранение положительной репутации ребенка.**

Ребенку очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него - публичное осуждение и негативная оценка..

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

- публично минимизировать вину ребенка("Ты не важно себя чувствуешь", "Ты не хотел его обидеть"), но в беседе с глазу на глаз показать истину;

- не требовать полного подчинения, позволить ребенку выполнить ваше требование по-своему;

- предложить ребенку компромисс, договор с взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении . можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

**7. Демонстрация модели неагрессивного поведения.**

Важное условие воспитания "контролируемой агрессии" у ребенка - демонстрация моделей неагрессивного поведения. Поведение взрослого, позволяющее показать образец конструктивного поведения и направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы:

- нерефлексивное слушание, дающее возможность собеседнику высказаться. Оно состоит в умении внимательно молчать. стараясь, чтобы он полностью выговорился.);

- пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;

- внушение спокойствия невербальными средствами;

- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;

- использование юмора;

- признание чувств ребенка.

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