

Рекомендации психолога о выстраивании модели поведения родителей во время «приступов гнева» ребёнка и использовании приёмов переключения детей в минуты раздражения:

1. Следите за своими эмоциями в минуты, когда вы находитесь под действием стресса, раздражены:
 - ✓ Скажите себе «СТОП» и посчитайте до 10;
 - ✓ Не прикасайтесь к ребёнку;
 - ✓ Лучше уйдите в другую комнату;
 - ✓ Отложите совместные дела с ребёнком (если это возможно);
 - ✓ В эти минуты избегайте резких движений, двигайтесь намеренно медленнее;
 - ✓ Дышите глубже и медленнее, сбавьте громкость и тон голоса, не хлопайте дверью.
2. Если один из родителей настаивает на выполнении определённого конструктивного требования, то другой родитель должен поддерживать свою половину, а не становиться на сторону ребёнка (попытаться, может быть другими словами, донести до своего чада требования мамы или папы или держать нейтралитет).
3. В случае особого упрямства агрессивно настроенного ребёнка можно отсрочить (по возможности) требование, но на определённо оговоренный промежуток времени – альтернативный вариант.
4. В воспитательном процессе родители должны опираться в первую очередь с установления единых правил и требований в семье (границ дозволенного) в доброжелательно-авторитетном стиле.
5. Агрессию нельзя подавлять, т.к. внешняя форма агрессии может перейти в аутоагрессию или в психосоматические заболевания: нервные тики и т.д.
6. Дать возможность проявить своё чувство гнева, обиды, недовольства, подкрепив словами: «Я вижу, что ты разозлился. Вот какой ты сейчас злой!» - тем самым включая контроль разума над чувствами.
7. Дать возможность выходу негативной (агрессивной) энергии в приемлемой форме: крикнуть, надуть и лопнуть шарик, побегать, попрыгать, порвать газету, потопать ногами, втирать пластилин в картонку или бумагу и т.д.
8. Если у ребёнка проявилась агрессия в конкретной ситуации (просит купить в магазине игрушку, а мать отказывает – ребёнок начинает злиться и упрямиться), необходимо убрать тот образ-раздражитель, который стал стимулом в возникновении проблемной ситуации (уйти сразу же из магазина) и переключить ребёнка на что-либо другое.
9. Агрессивным детям необходимо много активно двигаться. Желательно дома выделить безопасную зону для таких игр.
10. Можно предложить ребёнку нарисовать обиду и порвать лист с рисунком.

Рекомендации составлены психологом МБОУ С(К)ОШ №60.