

ОКУ «Курский Центр для несовершеннолетних»

Отделение методической помощи

**Методические рекомендации
по формированию навыков неагрессивного поведе-
ния и конструктивного межличностного поведения
у ребенка в семье**

2021 год

Агрессия – это склонность к причинению другим морального и физического ущерба.

Агрессивные действия у ребёнка наблюдаются уже с первых дней жизни. В первые годы агрессия может проявляться в приступах детского упрямства, с которыми трудно совладать взрослому. У детей время от времени появляются вспышки злости и гнева, сопровождающиеся импульсивными движениями, драчливостью и т.д.

Те или иные проявления агрессии встречаются у детей разного возраста. Причины появления агрессии у школьников могут быть самыми разными. Возникновению агрессивных качеств способствуют некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга. Следует отметить, что огромную роль играет воспитание в семье, причём с первых дней жизни ребёнка. Доказано, что в тех случаях, когда общение ребёнка с матерью сводят к минимуму, у детей формируются такие качества как тревожность, подозрительность, жестокость, агрессивность, эгоизм. И наоборот, когда в общении с ребёнком присутствуют мягкость, ребёнок окружён заботой и вниманием, эти качества не вырабатываются.

Именно в лоне семьи ребенок проходит первичную социализацию. На примере взаимоотношений между членами семьи он учится взаимодействовать с другими людьми, обучается поведению и формам отношений, которые сохранятся у него в подростковом периоде и в зрелые годы. Реакции родителей на неправильное поведение ребенка, характер отношений между родителями и детьми, уровень семейной гармонии или дисгармонии, характер отношений с родными братьями или сестрами - вот факторы, которые могут предопределять агрессивное поведение ребенка в семье и вне ее, а также влиять на его отношения с окружающими в зрелые годы.

Поведение ребёнка существенно зависит от эмоционального климата в семье и прежде всего от того, как складываются его отношения с матерью. У 68 % годовалых детей, привязанных к матери, позже проявляется больше дружелюбия, они лучше учатся, меньше конфликтуют со взрослыми, больше уверены в себе. Если же мать относится к воспитанию ребёнка халатно, то дети страдают, у них проявляются частые вспышки гнева, а впоследствии формируется стойкое агрессивное поведение (многие преступники не были привязаны к матери в раннем возрасте).

Агрессивные дети обычно вырастают в семьях, где ими мало интересуются, предпочитают физическое наказание терпеливому объяснению. Но наказание эффективно лишь тогда, когда оно адекватно поступку, последовательно и сопровождается доброжелательным, терпеливым объяснением правил поведения. В качестве наказания могут быть использованы лишение поощрений, временная изоляция от сверстников, а не физическое наказание и демонстрация враждебного отношения.

В целом, детская агрессия является обратной стороной незащищенности. Незащищенность порождает страх. Стараясь справиться со своими страхами, ребёнок прибегает к защитно-агрессивному поведению.

Агрессивное поведение детей – это своеобразный сигнал «sos», крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми самостоятельно ребенок справиться не в силах.

Одной из главных функций семьи является воспитание детей. Семья призвана обеспечить правильную организацию жизни ребёнка. Именно эта роль делает семью необходимым звеном комплексного подхода к воспитательной работе.

Семья - это первая общественная ступень в жизни человека. Она с раннего детства направляет сознание, волю, чувства детей. Под руководством родителей ребёнок приобретает свой жизненный опыт, элементарные знания об окружающей действительности, умения и навыки жизни в обществе. Впечатления детства оставляют след на всю жизнь человека. Детские переживания влияют на весь дальнейший уклад, на всю дальнейшую работу человека, хотя часто они и остаются в области подсознательной. Человек может забыть о них, но они, помимо его воли, часто определяют его поступки. Уровень нравственности родителей, их жизненные планы, идеалы, опыт социального общения имеют решающее значение в формировании моральных качеств растущего человека.

Одна из причин влияния семьи на детей - в устойчивости первых впечатлений ребёнка от окружающей жизни. Их ребёнок получает в семье, на их основе формируется характер.

Сила семьи в том, что её влияние осуществляется постоянно, длительное время и в самых различных условиях и ситуациях. Привычки, сложившиеся в семье, так сильны, что, даже осознавая порой их отрицательное влияние, человек не может от них освободиться.

Главная особенность семейного воспитания в том, что оно эмоционально по своему содержанию и предполагает любовь родителей к детям и ответное чувство детей к родителям. Теплота домашнего микроклимата, комфортность состояния в домашней атмосфере стимулируют ребёнка к восприятию бытующих в семье правил, манеры поведения, взглядов и устремлений. Сила влияния родителей - в вере в них ребёнка, в его убеждении, что близкие, любимые им люди всегда правы, а решения и поступки их справедливы. Дети желают быть похожими на своих родителей и бессознательно им подражают. Это желание делает пример родителей сильнейшей движущей силой семейного воспитания. Ничто не действует на детей так разительно, как сила примера родителей. Образ жизни родителей - основа их авторитета у детей. Требования к детям не должны расходиться с собственным поведением. Все действия родителей находятся под постоянным, непосредственным контролем детей. Это налагает на родителей особую ответственность, обязывает их анализировать своё собственное поведение при детях.

Существует непосредственная связь между проявлениями детской агрессии и стилями воспитания в семье. Если родители строго наказывают ребенка за любое проявление агрессивности, то он учится скрывать свои эмоции в их присутствии, что не гарантирует в свою очередь ее отсутствия в любой другой ситуации. Малыши, родители которых отличаются чрезмерной уступчивостью, неуверенностью, а иногда и беспомощностью во взаимоотношениях, не чувствуют себя в полной безопасности и тоже становятся агрессивными. Попустительское отношение взрослых к агрессивным вспышкам ребенка также приводит к формированию у него агрессивных черт. Дети часто используют агрессию и непослушание, чтобы привлечь к себе внимание близких. Неуверенность и колебания родителей при принятии каких-либо решений провоцирует ребенка на капризы и вспышки гнева, с помощью которых дети могут влиять на дальнейший ход событий и при этом добиваться своего.

Стиль семейного воспитания, реакция родителей на неправильное поведение ребенка, характер отношений между родителями и детьми, уровень семейной гармонии или дисгармонии - это те факторы, которые могут предопределить агрессивное поведение в семье и вне её.

Воспитывая в ребёнке главную «добродетель» - послушание, взрослый, не обладая способностью к полному эмоциональному общению с ребенком и выбору адекватных средств самовыражения, формирует у детей «изуродованную эмоциональность», провоцируя протестное поведение. «Он выводит ребенка на дорогу непослушания, как бы подозрительно желая поддержать в своем представлении образ плохого ребенка, носителя зла, с которым непременно нужно бороться».

Формирующаяся под воздействием тоталитарного сознания взрослых двойная идентификация ребенка (когда есть разделение «я для себя» и «я для семьи») оказывается мощной основой для внутреннего отчуждения ребенка от семьи. По существу, речь идет о трансляции внутриличностного конфликта и агрессивных побуждений, о деформации психики ребенка.

Ориентированный на воспитание детского послушания, «строгий стиль» воспитания также не даёт положительных результатов, а приводит к возникновению у ребенка повышенной эмоциональности, делая для него маловероятными размышления о своих действиях или восприятие новой информации о моральных принципах.

«Строгий стиль» воспитания в качестве основного средства воздействия на личность подразумевает наказание. Проблеме наказания посвящено немало исследований, которые обращают внимание на недостаточную эффективность наказания как метода воспитания. Бандура А. говорит о том, что при определенных обстоятельствах применение наказания может способствовать обучению агрессии, которую взрослый пытается подавить с помощью наказания.

Наказание способствует проявлению агрессивных побуждений за пределами той ситуации, где оно имело место. По мнению Завражина С.А. подоб-

ного рода травмирующие переживания требуют выхода. Они могут выливаться в качестве ответной агрессивной реакции, а так как субъект агрессии, как правило, табуирован, то агрессия переносится на доступные объекты (члены семьи, игрушки и т.д.).

В настоящее время, подавляющее большинство исследователей признает, что применяемое по отношению к детям физическое наказание выступает как модель агрессивного поведения. Во многих случаях наказание не осуждается окружающими. В результате оно способствует не столько преодолению агрессии, сколько вызывает ее трансформацию и побуждает ребенка к поиску приемлемых оправданий совершенных агрессивных действий. В то же время наказание заставляет ребенка раз за разом переживать озлобленность, обиду, мстительность, враждебность, создает условия для формирования агрессивности как устойчивой черты личности.

Изучение взаимоотношений родителей к детям выявило, что жестокие наказания связаны с высоким уровнем агрессивного поведения у детей, а недостаточный контроль и присмотр за детьми коррелирует с высоким уровнем ассоциальности, зачастую сопровождающимся агрессией.

Говоря о причинах агрессивного поведения у детей. Нельзя не учитывать такой факт, как насилие в семье. Статистика показывает, что люди, ставшие в детстве свидетелями сцен физического насилия между родителями, были более склонны к агрессивному поведению со своими супругами и детьми, чем те, кто никогда не был свидетелем родительских драк.

Дети из семей, где физическая агрессия родителей по отношению друг к другу не редкость, острее реагируют на гневные интонации взрослых, чем дети из благополучных семей, и склонны вести себя во взаимоотношениях с окружающими агрессивно.

Очевидным фактом является то, что адекватное воспитание детей возможно лишь тогда, когда родителями движут какие-либо достаточно сильные мотивы: чувство долга, симпатия, любовь к ребенку, потребность «реализовать себя в детях», «продолжить себя».

Семьи агрессивных детей имеют свои особенности, присущие только им. Перечислим особенности семей агрессивных детей.

В семьях агрессивных детей разрушены эмоциональные привязанности между родителями и детьми, особенно между отцами и сыновьями. Родители испытывают скорее враждебные чувства по отношению друг к другу; не разделяют ценности и интересы друг друга.

Отцы часто сами демонстрируют модели агрессивного поведения, а также поощряют в поведении своих детей агрессивные тенденции.

Матери агрессивных детей не требовательны к своим детям, часть равнодушны по отношению к их социальной успешности. Дети не имеют четких представлений что можно, а что нельзя.

У родителей агрессивных детей модели воспитания и собственного поведения часто противоречат друг другу, и ребенку предъявляются взаимоисключающие требования. Как правило очень жесткий отец и попустительская

мать. В результате у ребенка формируется модель вызывающего, оппозиционного поведения, которая переносится на окружающий мир.

Основные воспитательные средства, к которым всегда прибегают родители агрессивных детей, - это:

- физические наказания;
- угрозы;
- лишение привилегий;
- введение ограничений и отсутствие поощрений;
- частые изоляции детей;
- сознательное лишение любви и заботы в случае проступка.

Если же родители вовсе не обращают внимание на агрессивные реакции своего ребёнка, то он очень скоро начинает считать, что такое поведение дозволено, и одиночные вспышки гнева незаметно перерастают в привычку действовать агрессивно.

Только родители, которые умеют находить разумный компромисс, «золотую середину», могут научить своих детей справляться с агрессией.

Критерии агрессивности (схема наблюдения за ребёнком)

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается со взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Часто завистлив, мстителен.
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Предположить, что ребёнок агрессивен можно лишь в том случае, если в течение не менее чем 6 месяцев в его поведении проявлялись хотя бы 4 из 8 перечисленных признаков.

Критерии агрессивности у ребёнка (анкета)

1. Временами кажется, что в него вселился злой дух.
2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.
3. Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить тем же.
4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.
5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, что-то разбирает, потрошит.
6. Иногда он так настаивает на чём-то, что окружающие теряют терпение.
7. Он не прочь подразнить животных.
8. Переспорить его трудно.
9. Очень сердится, когда ему кажется, что кто-то над ним подшучивает.
10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.

11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать всё наоборот.
12. Часто не по возрасту ворчлив.
13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного.
14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.
15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.

16. Легко ссорится, вступает в драку.
 17. Старается обращаться с младшими и физически более слабыми.
 18. У него нередко приступы мрачной раздражительности.
 19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
 20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.
- «+» ответ на каждое предложение утверждение оценивается в 1 балл.

Высокая агрессивность - 15-20 баллов.

Средняя агрессивность - 7-14 баллов.

Низкая агрессивность - 1-6 баллов

Рекомендации родителям по работе с агрессивными детьми

1. Будьте последовательны в воспитании ребёнка.
2. Старайтесь быть внимательными к нуждам ребёнка.
3. Старайтесь вводить меньше запретов и не повышать голоса на ребёнка, помните, что это самые неэффективные способы преодоления агрессивности.
4. Все вводимые вами запреты должны высказываться в тактичной форме.
5. Давайте возможность ребёнку выплёскивать свой гнев, смещайте его на другие объекты.
6. Показывайте ребёнку личный пример эффективного поведения.
7. Старайтесь не допускать при ребёнке вспышек вашего собственного гнева.
8. Если вы всё же в гневе – старайтесь не прикасаться к ребёнку, лучше уйти в другую комнату.
9. Наказывайте ребёнка только за конкретные поступки, наказания не должны унижать ребёнка.
10. Не стесняйтесь лишний раз пожалеть, приласкать ребёнка, он должен чувствовать, что вы любите и принимаете его.

СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ (выплёскивания) ГНЕВА

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дротики в мишень.
3. Попрыгать на скакалке.
4. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
5. Налить в ванну воды, запустить в неё несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
6. Пускать мыльные пузыри.
7. Устроить «бой» с боксёрской грушей.

8. Пробежать по коридору школы, детского сада.
9. Полить цветы.
10. Быстрыми движениями руки стереть с доски.
11. Забить несколько гвоздей в мягкое бревно.
12. Погоняться за кошкой (собакой).
13. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
14. Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик).
15. Поиграть в «настольный футбол» (баскетбол, хоккей).
16. Постирать бельё.
17. Отжаться от пола максимальное количество раз.
18. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
19. Стучать карандашом по парте.
20. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
21. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачеркнуть его.
22. Слепить из пластилина фигуру обидчика сломать её.

Стили воспитания (в ответ на агрессивные действия ребёнка)

Стратегии воспитания	Конкретные приемы стратегий	Стиль поведения ребенка	Почему ребенок так поступает
Резкое подавление агрессивного поведения ребёнка	«Прекрати!», «Не смей так говорить» Педагоги наказывают ребенка	Агрессивный. (Ребенок может прекратить сейчас, но выплеснуть свои отрицательные реакции в другое время и в другом месте)	Ребёнок копирует педагога и учится у него агрессивным формам поведения
Игнорирование агрессивных вспышек ребёнка	Педагоги делают вид, что не замечают агрессии ребёнка или считают, что ребёнок ещё мал	Агрессивный. (Ребёнок продолжает действовать агрессивно)	Ребенок думает, что делает всё правильно, и агрессивные формы поведения закрепляются в черту характера
Педагоги дают возможность ребёнку выплеснуть агрессию приемлемым способом	Если педагоги видят, что ребёнок разгневан, они могут вовлечь его в игру, которая снимет	Скорее всего, ребёнок научится управлять своим гневом	Ребенок учится анализировать различные ситуации и берёт при-

собом и в тактичной форме запрещают вести себя агрессивно по отношению к другим	его гнев. Педагоги объясняют ребёнку, как надо вести себя в определённых ситуациях		мер со своих тактичных педагогов
---	--	--	----------------------------------

Стили родительского воспитания (в ответ на агрессивные действия ребёнка)

Стратегии воспитания	Конкретные приемы стратегий	Стиль поведения ребенка	Почему ребенок так поступает
Резкое подавление агрессивного поведения ребёнка	«Прекрати!», «Не смей так говорить» Родители наказывают ребенка	Агрессивный. (Ребенок может прекратить сейчас, но выплеснуть свои отрицательные реакции в другое время и в другом месте)	Ребёнок копирует родителей и учится у него агрессивным формам поведения
Игнорирование агрессивных вспышек ребёнка	Родители делают вид, что не замечают агрессии ребёнка или считают, что ребёнок ещё мал	Агрессивный. (Ребёнок продолжает действовать агрессивно)	Ребенок думает, что делает всё правильно, и агрессивные формы поведения закрепляются в черту характера
Родители дают возможность ребёнку выплеснуть агрессию приемлемым способом и в тактичной форме запрещают вести себя агрессивно по отношению к другим	Если родители видят, что ребёнок разгневан, они могут вовлечь его в игру, которая снимет его гнев. Родители объясняют ребёнку, как надо вести себя в определённых ситуациях	Скорее всего, ребёнок научится управлять своим гневом	Ребенок учится анализировать различные ситуации и берёт пример со своих тактичных педагогов

Шесть рецептов избавления от гнева

Рецепт	Содержание	Пути выполнения
№ 1	Наладьте взаимоотношения со своим ребёнком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	<ul style="list-style-type: none"> - Слушайте своего ребенка. - Проводите вместе с ним как можно больше времени. - Делитесь с ним своим опытом. - Рассказывайте ему о своём детстве, детских поступках, победах и неудачах. - Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте своё «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.
№ 2	Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.	<ul style="list-style-type: none"> - Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребёнком (если это, конечно, возможно). - Старайтесь не прикасаться к ребёнку в минуту раздражения.
№ 3	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии.	<ul style="list-style-type: none"> - Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях. - «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате»,» - «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».
№ 4	В те минуты, когда вы расстроены, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.	<ul style="list-style-type: none"> - Примите теплую ванну, душ. - Выпейте чаю. - Позвоните друзьям. - Сделайте «успокаивающую» маску лица. - Просто расслабьтесь, лежа на диване. - Прослушайте любимую музыку.
№ 5	Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.	<ul style="list-style-type: none"> - Не давайте ребёнку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите. - Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступления собственного

		эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чём-то приятном) и ситуацией.
№6	К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребёнка к предстоящим событиям.	<ul style="list-style-type: none"> - Изучайте силы и возможности вашего ребенка. - Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т. д.), отреагируйте все загодя. - Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т. д.

Индивидуальная и групповая работа с подростками, склонными к агрессии.

Принципы индивидуальной терапии

- Выявление причин агрессивности ребёнка.
- Согласование необходимости проведения коррекции с родителями ребёнка, обеспечение необходимой помощи с их стороны.
- Выбор техник в зависимости от возраста и возможностей ребёнка, клинических проявлений агрессивности и умения специалиста пользоваться теми или иными методами работы.
- Построение работы с ребёнком на паритетности отношений, независимо от его возраста.

Алгоритм психокоррекционной работы с агрессивными детьми и подростками

1. Вхождение в контакт с ребёнком, и создание у него чувства доверия к психологу.
2. Достижение эмоционального отреагирования агрессии и успокоения ребёнка.
3. Устранение патологических стереотипов реагирования, повышение самооценки, принятие себя и других.
4. Выработка и закрепление навыков адаптивного поведения.

План беседы с агрессивными детьми и их родителями

- Выявить нравственную атмосферу, царящую в семьях изучаемых людей.
- Выяснить характер отношений, поведения родителей и других членов семьи, поведение ребёнка в семье и в школе, во дворе, на улице и в кругу товарищей.

➤ Раскрыть причины агрессивного поведения подростка; кто из них считает себя более ответственным за неправильные его действия; как объясняет сам подросток причины своего агрессивного поведения, какую даёт ему моральную оценку, при этом понимая, что испытуемые не всегда осознают мотивы своего поведения, в связи с этим беседа может и не отражать истинной картины.

➤ В то же время, именно неосознанные мотивы поведения отражают основные потребности тенденции детей подросткового возраста, материалы бесед представляют серьёзный интерес.

➤ Изучить агрессию при помощи опросника Баса-Дарки.

➤ Сделать выводы.

Осознание неконструктивного агрессивного поведения

Цель: выработать у ребёнка или подростка адекватное отношение к агрессивному поведению и стремление изменить его.

1. Рассмотреть в ходе беседы случаи агрессивного поведения взрослых в этих ситуациях.

2. Просить ребёнка детально описать ситуации, вызвавшие проявления агрессии, свои чувства, а также поведение родителей, друзей, других людей в эти моменты.

Поведение окружающих (особенно взрослых) на данном этапе без особой необходимости не комментировать. При затруднении в воспоминаниях или вербализации происшедших событий у детей можно восстановить ситуацию в виде игры, у более старших – с помощью рисунков.

Желательно, чтобы ребёнок подробно рассказал конкретных фактах проявления своей агрессивности, придерживаясь примерно такого плана:

- когда, в какой ситуации это произошло;
- как выглядело проявление агрессии;
- какие чувства испытывал при этом;
- как поступали при этом другие люди – взрослые и сверстники.

В беседе постараться, чтобы ребёнок дал адекватную оценку своим агрессивным поступкам. Если ребёнок затрудняется это сделать сам, стоит задать наводящие вопросы, облегчающие формирование критики:

- А если бы ты не кричал на бабушку?
- А тебе бы понравилось, если бы тебя ударили портфелем по голове?
- Пусть даже за дело?

Попросить ребёнка вновь вспомнить ситуацию, в которой он проявлял агрессию.

После этого ему задать вопросы?

- Как ты сейчас оцениваешь своё поведение?

- Что ты чувствуешь сейчас?
- Ты считаешь, что ты правильно сделал, ударив Мишу/Катю?
- Тебе его/её не жалко.

Во всех случаях избегать прямых оценок поведения, ребёнок должен дать их сам.

Рассказать ребёнку историю, конец которой должен придумать сам ребёнок. Истории содержат какой-либо конфликт и строятся таким образом, что у них нет однозначного разрешения ситуации и возможен широкий диапазон реакций.

Задаются наводящие и уточняющие вопросы:

- Почему ты решил действовать именно так?
- А как ты думаешь, что почувствовал этот человек (или зверь)?

Ребёнку задаётся задание: нарисовать рисунок, отражающий какой-то прошлый конфликт, составить рассказ по собственным воспоминаниям о каком-нибудь проявлении агрессии дома, в школе, во дворе. Конечный результат.

Сформировать у ребёнка твёрдое понимание не конструктивности, не правильности своих агрессивных действий и желаний. Каким-либо образом избавиться от них. Такое понимание может прийти далеко не сразу, обычно для этого нужно не менее 5-6 занятий, и если успех не достигнут, то дальнейшая работа бесполезна.

Формирование новых стереотипов поведения

Проводится как продолжение предыдущего этапа, только акцент переносится с оценки поведения на его изменение и тренировку.

Примеры правильного и неправильного выражения чувств.

Правильно	Неправильно
А еще как можно себя чувствовать, когда ты задираешься?	Твое поведение меня здорово раздражает!
Подумаешь, ты меня не замечаешь!	Меня злит твое равнодушие к моему рассказу.
Нет, я должна радоваться, когда ты тащишься при виде этой дуры!	Да, я сержусь когда ты пялишь глаза на Ирину!
Да, заткнись ты!	Извини, я сейчас не могу с тобой говорить. Или: Я не буду с тобой говорить, пока ты кричишь!
Ну, что вылупился?	Ты хочешь меня о чём-то спросить? Спрашивай

Ну и дуйся сколько хочешь, я тоже не буду с тобой разговаривать.	Я вижу, ты на меня сердишься. Когда захочешь, то можем поговорить.
--	--

Рассказать, как правильно справляться с гневом и агрессией.

Объяснить подростку, что нужно делать это не в форме косвенной агрессии, срываясь на невиновных или более слабых, а виде обсуждения ситуации и своих чувств с друзьями, старшими товарищами – с теми, кто может его понять.

Обучать проявлять свои отрицательные эмоции в форме адекватного «Я-высказывания».

Смысл этого способа в том, что нужно передать оппоненту своё отношение к предмету спора безо всяких обвинений и без требований, чтобы он изменил свою позицию.

Компоновка такого заявления содержит обычно три составные части:

Событие, из-за которого разгораются страсти. Необходимо бесстрастно описать ситуацию, приведшую к возникновению проблемы (или конфликта)	«Мама, когда ты на меня кричишь...» (гораздо хуже: «Когда на меня так вопят и орут, как ты...»)
Свою реакцию на эти события. Следует изложить, какое впечатление производит факт, изложенный выше в предыдущем пункте.	«Мама, когда ты на меня кричишь...» я страшно расстраиваюсь (огорчаюсь, злюсь и пр.)» Однако в словах не должно быть никакого хамства или унижение человека. Подростку нужно объяснить, что он может проявить свои негативные чувства, но только в приемлемой форме.
Исход, который был бы предпочтительным. Нужно изложить, каким бы хотелось видеть оптимальный выход из данной ситуации.	«Мама, когда ты на меня кричишь...» я страшно расстраиваюсь (огорчаюсь, злюсь и пр.), и мне хотелось бы, чтобы ты это прекратила» Ещё можно добавить объяснение причин, почему это так неприятно («На меня уже сегодня в школе столько кричали...»)

Объяснить подростку, что его цель – отнютть не вежливость и мягкость, а ясность и прямота.

Предупредить подростка, что любой человек, может не принять такую форму общения, и все попытки найти конструктивный выход останутся бесплодными. Но всё же шанс на неудачу меньше.

Научить подростка в момент закипания ярости и гнева выполнять какие-нибудь расслабляющие упражнения, выдерживать небольшую паузу, что позволит им в будущем снижать эмоциональный накал и возвращать разуму способность управлять чувствами.

Рассказать, какие разрушительные последствия может вызвать агрессия, если её грамотно не разрядить. Девочкам можно сказать: «А ты знаешь, какое у тебя злое и некрасивое лицо, когда ты злишься?».

Рассказать, что ярость, гнев и агрессия имеют двух самых сильных врагов, перед которыми они обычно пасуют – это смех (но только юмор, а не ирония или сарказм) и релаксация. Второе использовать проще.

После данного этапа целесообразно перейти от индивидуального метода работы к групповому.

Апробация и закрепление новых стереотипов поведения в реальной жизни

На данном этапе подросток применяет полученные навыки. Занятия проводятся (до 1 раза 1-2 недели).

Задача: анализ жизненных ситуаций, в которых у подростка за этот промежуток времени возникла агрессия.

Психолог и подросток должны рассмотреть не только как вёл или ведёт себя подросток в случившихся конфликтах, но и почему он вёл себя так, а не иначе, что помогало справляться с гневом, яростью, а если всё-таки проявлял агрессию, то почему, и как он мог бы избежать это вперёд.

Приемы формирования навыков конструктивного межличностного поведения у ребенка в условиях семьи (рекомендации родителям)

Детство – это то, с чего начинается жизнь каждого человека. Это период, который определён как самый яркий и важный этап в развитии личности.

На сегодняшний день в семьях возникает всё больше проблем, связанных с вопросами воспитания, коммуникации «ребёнок – социум», а также с возникновением конфликтов в детско-родительских отношениях.

Многих трудностей можно избежать, если с самого рождения строить воспитание ребёнка в соответствии с возрастными возможностями и индивидуальной предрасположенностью.

Основные причины конфликтов и непонимания между родителями и детьми:

- Непослушание и упрямство ребёнка;

- Его агрессия по отношению к другим детям или самим родителям;
- Отсутствие культуры общения;
- Небрежное отношение к своим вещам;
- Отсутствие опрятности;
- Рассеянность, отвлекаемость и т.п.

Причин много, но у ребёнка с нормальными предпосылками развития нежелательные черты не возникают сами по себе. Все мы воспитываем детей в меру своего умения, редко задумываясь, почему в некоторых ситуациях поступаем именно так, а не иначе. Часто от родителей можно услышать: «У всех дети как дети, а у меня...». И дальше они не стесняются в эпитетах: неряшливый, растяпа лентяйка, неуч (а то и хуже – дубина). Навешивание ярлыков занижает самооценку ребёнка, и со временем он действительно начинает им соответствовать. Часто самооценки детей являются прямым отражением отношения к нему окружающих. Правило «не вешать ярлыков» помогает поддерживать в ребёнке веру в свои возможности, особенно на этапах обучения чему-то новому. Детям необходимо говорить о поступке или поведении, но никак не о его личности. Однако и недовольство действиями ребёнка не должно быть систематическим, иначе оно перерастёт в неприятие его. Знание о том, какими нас видят другие люди, является важнейшей ступенью в развитии самосознания. Наиболее сильное влияние на развивающийся у ребёнка «Я-образ» обычно оказывают его родители, поскольку именно они снабжают детей определениями правильных и неправильных действий, образцами поведения и оценками поступков. И всё это кладётся в основу собственных представлений ребёнка.

Мы любим своих детей, и они любят нас. Но иногда мы перестаём понимать друг друга. В поиске выхода из сложившейся ситуации мы не всегда находим подходящий. На вопрос «Какая вы мама?» мамы часто отвечают: «Я очень заботливая, несмотря на то, что я много работаю, мой ребёнок всегда накормлен, «выстиран», «выглажен», причёсан, я с ним уроки делаю». А на вопрос: «А как вы проводите с ребёнком свободное время?» мамы удивлённо отвечают: «Я ведь уже сказала, что очень забочусь о нём обстирываю, готовлю еду, делаю с ним уроки. Знаете, сколько сейчас уроков задают? Иногда даже поговорить времени нет».

К сожалению, во многих семьях взаимодействие с детьми сводится только лишь к совместному выполнению домашних заданий. Этого ли от нас ждут наши дети? Чувствуют ли они себя любимыми? Важно отметить, что большое значение для детско-родительских отношений имеет не количество, а качество времени, проведённого вместе. Поэтому, даже если ваш день рас-

писан по минутам, найдите время поговорить с ребёнком или посидеть вечером у его кровати, почитать книгу. А настоящий реванш возьмите в выходные дни.

Нередко родители сталкиваются с проблемами, связанными с нежеланием ребёнка что-либо делать: «Он не хочет сам одеваться», «Она у меня совсем не самостоятельная», «Она ждёт, пока я приду с работы, и только потом садится за уроки». Почему же так происходит?

Часто детей лишают радости познания и собственных открытий, всё делая за них, изначально опережая их стремления и желания, не давая проявиться их потенциальным возможностям, их самовыражению. Он хочет сам что-то сделать: поставить, снять, стянуть, достать и не только хочет, но и может, но мама всё делает за него. Ребёнок же не находит применения своим умениям. Сначала потому, что не дают взрослые, а потом привыкнув к бездеятельности. Самостоятельность не развивается, любознательность гасится. Таким образом в ребёнке воспитывается беспомощность, безынициативность, зависимость.

Американская писательница Эрма Бомбек говорила: «Ребёнок нуждается в вашей любви больше всего именно тогда, когда меньше всего её заслуживает». И это действительно так. Не бывает плохих детей – есть дети, которым плохо! И негативным поведением ребёнок говорит взрослым о том, что ему плохо. А к плохому поведению приводит отсутствие тёплых, доверительных, уважительных отношений.

Плохое поведение имеет определённые цели:

- Требование внимания или комфорта;
- Желание заявить о себе, неповиновение (если взрослый не учитывает интересов ребёнка);
- Демонстрация своей несостоятельности, когда взрослый навешивает ярлыки: «Если я плохой (ая), значит, я буду вести себя так».

У родителей широко распространены установка на всегда послушного ребёнка и стремление добиваться постоянного превосходства своего ребёнка над другими, что приводит к завышению требований, предъявляемых к детям. «Хочу, чтобы ты всегда слушался» - такое нереальное требование часто скрывает за собой бессознательный страх родителей перед неспособностью справиться со сложной ситуацией либо с собственными эмоциями при неизбежных разногласиях.

Большинство родителей обращается к психологу с целью получения чёткой программы действий, по аналогии с рекомендациями врача. Они хотят

получить «таблетку», благодаря которой ребёнок «вылечится». Многие родители считают, что от них не потребуется личного участия в развитии собственного ребёнка. Однако их ждёт разочарование, поскольку многие вопросы они всё-таки должны будут решить самостоятельно. Личность ребёнка формируется в семейной структуре и под воздействием межличностных взаимоотношений в семье.

Чтобы выстроить конструктивные, гармоничные, комфортные взаимоотношения, родители не должны:

- Отказываться от объяснений – перед тем, как что-то запретить, необходимо объяснить, почему;
- Вспоминать прошлое («А вот в прошлом году...») – следует разобраться, прояснить ситуацию и забыть о ней;
- Указывать ребёнку на его схожесть с родственниками («Весь в отца (мать)»);
- Подчёркивать минусы, неудачи ребёнка – уместно сказать: «Ничего, ты можешь лучше, я верю в тебя»;
- Игнорировать ребёнка.

Хороший помощник в гармонизации детско-родительских отношений – юмор. Смейтесь вместе с ребёнком, подмечайте забавные стороны во всём, что с вами происходит. Только не иронизируйте – ребёнок ещё недостаточно опытен, чтобы понимать подтексты. Вся информация, эмоции, чувства дети воспринимают буквально.

Советский педагог Василий Сухомлинский писал: «Ребёнок не может жить без смеха. Если вы не научили его смеяться, радостно удивляясь, сочувствуя, желая добра, если вы не сумели вызвать у него мудрую и добрую улыбку, он будет смеяться злобно, смех его будет насмешкой».

Существует ряд факторов, влияющих на возникновение проблем в детско-родительских отношениях:

- Стили родительского поведения;
- Количество детей в семье;
- Возрастная разница между детьми;
- Характер детских взаимоотношений;
- Применяемые в семье меры дисциплинарного воздействия;
- Структура и условия жизни семьи;
- Полная семья или нет;
- Незнание взрослыми возрастных особенностей детей.

Эти факторы, конечно же, накладывают серьёзный отпечаток на развитие ребёнка. У всех родителей в жизни бывают моменты, когда поведение любимого ребёнка ставит в тупик. А случается, что родители сами, применяя радикальные методы воспитания, делают что-то такое, из-за чего им становится стыдно. Никто не застрахован от ошибок. Но в воспитании, как и в других сферах социальной жизни, осознание опыта чужих ошибок даёт возможность избежать собственных.

Доказано, что потребность в любви, принадлежности, то есть нужности другому, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ребёнок, который постоянно слышит, что у родителей нет на него времени, будет искать родственные души среди других людей. А родители, несмотря на затраченные усилия, станут ему чужими. Поэтому, даже если ваш день расписан буквально по минутам, найдите время, чтобы поговорить с ребёнком, расспросить, как прошёл его день, рассказать, как вы провели свой. Тем самым вы покажете ребёнку, что он и то, что с ним происходит, вам небезразлично. А рассказ о себе разовьёт в вашем ребёнке способность к эмпатии (понимание эмоционального состояния другого человека, сопереживание). Но гораздо важнее слов ваше отношение. Для ребёнка важно, когда родители принимают и любят его такого, какой он есть, выражают заинтересованность его делами, хвалят его, говорят комплименты, ни с кем его не сравнивают. Он должен знать, что взрослые его всегда поддержат.

Избегайте общаться с ребёнком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или раковине с посудой, смотря телевизор, читая газету, сидя, откинувшись на спинку кресла или лёжа на диване. Помните, что родители – самые близкие и родные для ребёнка люди. Выслушать своего ребёнка так, чтобы он и в дальнейшем делился с вами своими мыслями и проблемами, непросто. Искренний интерес, не очерченное никакими рамками время общения и сердечное внимание, помогут вам вникнуть во все детские дела и заботы, а детям – почувствовать, что их любят и уважают.

Как способствовать развитию самоуважению и чувства собственного достоинства у ребёнка.

В школе.

- предоставить реальную возможность в достижении успеха;
- проявлять постоянный интерес к ребёнку, понимать и поддерживать его начинания;

Обращать внимание на плюсовые стороны его характера, не подчёркивать прошлых ошибок и проступков;

- постоянно одобрять, хвалить ребёнка, не быть никогда критичными, циничными по отношению к нему;

- предупреждать неуверенность ребёнка, боязнь ошибок, неудач перед новым делом, выбирая посильные для него цели и давать реальную оценку его достижениям и успехам.

В семье.

- проявлять тепло во взаимоотношениях и эмоциональный отклик и поддерживать во всём;

- создавать атмосферу эмоциональной привязанности, непосредственного эмоционального общения в семье;

- проявлять постоянную заинтересованность делами ребёнка, заботу о нём;

- предпочитать требовательность – безразличию, свободу – запретам, тепло в отношениях – отчуждённости;

- снимать авторитарные правила в общении с детьми, директивный стиль отношений в семье недопустим;

- уметь признавать свои ошибки в общении с детьми.

Десять фраз, которые нельзя говорить ребёнку (рекомендации родителям)

1. Есть такие слова, говорить которые детям категорически воспрещается! Внимательно прочтите и запомните...

2. Видишь, у тебя ничего не получается – дай я сделаю!

3. Такие фразы заранее программируют ребёнка на неудачу, вселяют в него неуверенность.

4. Возьми, только успокойся!

5. Ребёнок понимает: нытьём и капризами можно добиться всего.

6. Ещё раз такое увижу – ты у меня получишь!

7. Дальше угроз дело не доходит, и все гневные обещания так и остаются словами. А значит, очень скоро они перестают действовать.

8. Быстро перестань!

9. Ребёнок обижается, чувствуя себя абсолютно бесправным и...начинает протестовать.

10. Ты должен понимать, что...

11. Тоска в глазах ребёнка и желание как можно быстрее оказаться от родителей как можно дальше.

12. Мальчики (девочки) так себя не ведут!

13. Постоянно повторяя эти слова, родители прививают ребёнку определённые стереотипы. А это – определённые комплексы во взрослой жизни.

14. Не расстраивайся из-за ерунды!

15. Если родители не понимают важности и серьёзности проблемы, то в следующий раз ребёнок и рассказывать ничего не будет.

16. Побереги своё здоровье!

17. Нельзя спекулировать своим здоровьем. Рано или поздно всё это перестает восприниматься всерьёз.

18. Нет, этого мы не купим – денег нет!

19. Конечно, сказать это проще, чем объяснить, почему не стоим покупать всё подряд. А ребёнок понял лишь одно – у папы с мамой мало денег...

20. У всех дети как дети, а ты...

21. «Всё не как у людей», «горе луковое», «наказание моё», «неряха», «растяпа» - подобные ярлыки понижают самооценку, и ребёнок действительно начинает им соответствовать.

Проявления родительской любви в общении с ребёнком (рекомендации родителям)

Истинная родительская любовь, как утверждают психологи, проявляется только в общении с детьми. По Библии они выделяют четыре аспекта любви.

1. **Умение слушать ребенка.** Родители, которые проявляют интерес к разговорам ребенка, поистине мудрые родители, потому что они дают возможность ребенку выразить все многообразие его чувств и переживаний.

2. **Манера говорить с ребенком.** Если вы не научились говорить мягко, с любовью и уважением, то дети будут избегать общения с вами.

3. **Знание, как наказывать ребенка.** Мудрые родители, наказав ребенка за проступок, не уходят, хлопнув дверью, не отвергают ребенка, а остаются рядом, уверяя его в своей родительской любви, выражают уверенность, что этого больше не повторится.

4. **Помощь в развитии ребенка.** Помните, что ребенок живет в постоянном напряжении и неуверенности, ваше поведение должно говорить ему: «Я люблю тебя таким, каков ты есть. Я рядом с тобой всегда».

Правила благоприятных взаимоотношений родителей с ребенком (рекомендации родителям)

1. Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.

2. Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.

3. Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.

4. Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.

5. Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.

6. Подчеркивайте, что вы им гордитесь.

7. Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.

8. Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.

9. Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.

10. Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.

11. Признавайте права ребенка на ошибки.

12. Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.

13. Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.

14. И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда вам будет понятнее, как вести себя с ним.