

1 правило. В случае незначительной агрессии, следует отнестись спокойно:

- полное игнорирование реакций ребенка;
- выражение понимания чувств ребенка («Конечно тебе обидно...»);
- переключение внимания, предложение какого-либо задания.

2 правило. Акцентируйте внимание на поступках, чувствах и эмоциях, которые вызывает данное поведение, а не на личность:

- констатация факта («ты ведешь себя грубо» «ты элишься?»);
- раскрытие мотивов агрессивного поведения («Ты хочешь меня обидеть?», «Ты хочешь продемонстрировать силу?»);
- обнаружение своих собственных чувств к нежелательному поведению («Мне не нравится, когда говорят со мной в таком тоне»);
- апелляция к правилам («Мы же с тобой договаривались»)

3 правило. Очень важно контролировать собственные негативные эмоции.



4 правило. Снижение напряжения ситуации:

- не повышать голос;
- не менять тон на угрожающий;
- не демонстрировать власть («Будет так как я скажу»);
- не принимать агрессивные позы и жесты;

- не использовать сарказм и насмешки;
- не использовать силу;
- не втягивать в конфликт посторонних людей;
- не настаивать на своей правоте;
- не читать нотации;
- не сравнивать ребенка с другими детьми не в его пользу.

5 правило. Попробуйте обсудить поступок. Обязательно сохраните положительную репутацию ребенка.

6 правило. Сохраняйте положительной репутацию ребенка.



- 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 компромисс, договор с взаимными уступками.

7 правило. Демонстрируйте модель неагрессивного поведения.

8 правило. Попробуйте предупредить агрессивные действия детей:

- никогда не стоит поощрять ребенка за проявленную агрессивность;
- если конфликт возникает среди детей, то стоит его временно оставить среди них;
- если ребенок готов к нанесению удара (укусу и т. д.), то лучше быстро остановить его и резко предупредить «Нельзя!»

9 правило. Обращение с ребенком после агрессивного поведения.

- подыскать адекватную форму наказания после четкого объяснения его поступка;
- искать выход по переориентации его энергии по социально правильному руслу;
- следует помнить: частые наказания неэффективны, а безнаказанность еще больше портит;
- придумать новые приемы переключения на новые виды отношений (игра, самообслуживание и т. д.)

10 правило. Обучения ребенка техникам и способам управления гневом:

- комкать и рвать бумагу;
- бить подушку или боксерскую грушу;
- топтать ногами;
- втирать пластилин в картонку или бумагу;
- посчитать до 5 или 10, в зависимости от возраста и умений ребенка;
- спортивные игры, бег;
- оформить ребенка в спортивную секцию

