**На заметку родителям**

**«Как справиться с гневом ребенка»**

Полезные рекомендации родителям мы нашли на страницах книги Р. Кэмпбелла «Как справляться с гневом ребенка» (М., 1997). Советуем прочитать эту книгу и педагогам, и родителям. Р. Кэмпбелл выделяет пять способов контроля поведения ребенка: два из них — позитивные, два — негативные и один — нейтральный. К позитивным способам относятся просьбы и мягкое физическое манипулирование (например, можно отвлечь ребенка, взять его за руку и отвести и т. д.).

Модификация поведения — нейтральный способ контроля — предполагает использование поощрения (за выполнение определенных правил) и наказания (за их игнорирование). Но данная система не должна использоваться слишком часто, так как впоследствии ребенок начинает делать только то, за что получает награду.

Частые наказания и приказы относятся к негативным способам контролирования поведения ребенка. Они заставляют его чрезмерно подавлять свой гнев, что способствует появлению в характере пассивно-агрессивных черт. Что же такое пассивная агрессия и какие опасности она в себе таит? Это скрытая форма агрессии, ее цель — вывести из себя, расстроить родителей или близких людей, причем ребенок может причинять вред не только окружающим, но и себе. Он начнет специально плохо учиться, в отместку родителям надевать те вещи, которые им не нравятся, будет капризничать на улице безо всякой причины. Главное — вывести родителей из равновесия. Чтобы устранить такие формы поведения, система поощрений и наказаний должна быть продумана в каждой семье. Наказывая ребенка, необходимо помнить, что эта мера воздействия ни в коем случае не должна унижать достоинство сына или дочери. Наказание должно следовать непосредственно за проступком, а не через день, не через неделю. Наказание будет иметь эффект только в том случае, если ребенок сам считает, что заслужил его, кроме того, за один проступок нельзя наказывать дважды.

Существует еще один способ эффективной работы с гневом ребенка, хотя он может быть применен далеко не всегда.

Если родители хорошо знают своего сына или дочь, они могут разрядить обстановку во время эмоциональной вспышки ребенка уместной шуткой. Неожиданность подобной реакции и доброжелательный тон взрослого помогут ребенку достойно выйти из затруднительной ситуации.

Каким же образом родители или их дети могут выражать свой гнев.

Крики, борьба, истерики, укусы, битье. Это детский гнев. Но не всегда это выброс эмоций. Непроявленный гнев и сдерживаемое разочарование может привести к беспокойству и даже детской депрессии.

Первый шаг, чтобы помочь ребенку, это научить его управлять своим гневом. Как это сделать?

1. Развивать эмоциональный словарь Многие дети показывать агрессию через топанье ногами, крики, битье и укусы потому что они просто не знают, как выразить свое недовольство любым другим способом. Вы можете помочь ребенку создать собственный словарь эмоций. Вот несколько слов, с которых можно начать: сердитый, расстроенный, безумный, разочарованный, взволнованный, разъяренный, опасающийся, напряженный, нервный, тревожный, раздражен, взбешен.

После того, как ваш ребенок узнает новые слова, описывающие эмоции, ему будет легче говорить о своем гневе и описывать его.

1. Техника 1+3+10 Как только вы чувствуете, что ваше тело посылает вам предупреждающий знак, который говорит о потере контроля, надо сделать три вещи. Читайте также: Конфликты в песочнице: как не довести до драки?  Техника 1+3+10: Остановиться и сказать: «Будь спокоен». Это 1. Потом сделать 3 глубоких вдоха и выдоха. Это 3. Затем, медленно посчитать про себя до десяти. Это 10.
2. Спокойное место. Попросите ребенка помочь вам создать место, куда он может пойти, чтобы обрести контроль над своими эмоциями. Можно положить в этом месте успокоительные вещи: книги, плеер с музыкой, ручки и бумагу. Поощряйте его использовать это место, чтобы остыть.
3. Разорви на кусочки! Попросите ребенка нарисовать или написать то, что расстраивает его на листе бумаги. Затем разорвать лист на мелкие кусочки и «бросить гнев» прочь.
4. Нарисуй его!  Многих детей расслабляет рисование. Если это про вашего ребенка, то запаситесь красками и фломастерами, и пусть он выплескивает свои эмоции на бумагу. Вы также можете положить запасной блокнот для рисования в его школьный рюкзак. Читайте также: Как анализировать детский рисунок семьи?
5. Самоуспокоение Научите ребенка простым фразам, которые он может проговаривать про себя в моменты гнева. Например: "Остановись и успокойся", "Досчитай до 10", "Я могу справиться с этим".
6. Выпустить пар.  Ударить подушку или боксерскую грушу, бросить камень или мяч в стену. Помогите ребенку найти наиболее эффективный способ успокоить свой нрав с помощью физических упражнений.

Внимание: большинство исследователей приходит к выводу, что эта стратегия может иметь неприятные последствия и увеличить импульсивность. Используйте этот способ только тогда, когда вы убедились в его результативности.

1. Дыхательная техника Покажите ребенку успокоительную дыхательную технику: медленный вдох на 5 счетов, пауза на 2 счета и медленный выдох снова на 5 счетов.
2. Воображение в помощь Пусть ребенок представит то место, где бы он чувствовал себя хорошо. Например: пляж, кровать, домик на дереве или любое другое место, которое любит ваш ребенок. Как только он чувствует приближение гнева, пусть закроет глаза и представит себе в этом месте. Дыхание само замедлиться от визуализации приятных эмоций, и гнев отступит.
3. Напиши письмо! Если гнев ребенка обращен на определенного человека, то предложите написать этому человеку письмо. Адресату письмо отправлять не обязательно. Пусть распишет все свои чувства и эмоции, а затем можно сложить из него самолетик и “отпустить гнев”.
4. <https://rebenok.by/articles/stature/psycho/22954-10-sovetov-kak-pomoshch-rebenku-spravitsya-s-gnevom.html>

**Шпаргалка для взрослых,**

**или Правила работы с агрессивными детьми**

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.

6.Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после фрустрирующего события.

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

8.Развивать способность к эмпатии.

9.Расширять поведенческий репертуар ребенка.

10.Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.

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 или дочерью.

Терпения вам и удачи, дорогие родители!