

## **ПРАВИЛА ВОСПИТАНИЯ СПОКОЙНОГО И УВЕРЕННОГО РЕБЁНКА**

### **Требования к собственному поведению:**

1. Будьте внимательными к нуждам и потребностям ребёнка.
2. Демонстрируйте модель неагрессивного поведения. Учитесь сами владеть собой и показывайте ребёнку варианты приемлемого выражения гнева.
3. Давайте ребёнку возможность проявлять гнев непосредственно после случившегося события. Стимулируйте положительные эмоции ребенка с целью переключения с агрессивной реакции на иное состояние.
4. Повышайте самооценку ребёнка: хвалите за его «сильные» стороны, подчёркивайте достоинства.
5. Старайтесь общаться из позиции «на равных».
6. Постарайтесь исключить или минимизировать агрессию из окружающего мира ребёнка (наказания, ТВ и компьютерные игры с агрессивными акцентами, грубые фразы в разговоре).
7. Следите, чтобы ваши слова ни расходились с делом (к примеру: говорим о недопустимости применения нецензурных слов, а сами их применяем).
8. Давайте ребёнку чувство уверенности в вашей безусловной любви, проговаривайте ребёнку, что принимаете его таким, какой он есть.

### **Требования к применяемым наказаниям:**

1. Снижайте уровень критики.
2. Избегайте негативной оценки ребенка (вариантов «злой», «забияка», «драчун»).
3. Говорите о своих чувствах после агрессивной реакции ребёнка.
4. Предоставляйте ребёнку возможность нести ответственность за свои агрессивные реакции.
5. Будьте последовательными в наказаниях ребёнка, наказывайте за конкретные поступки.
6. Наказания не должны унижать ребёнка.
7. Нельзя запрещать ребёнку выражать негативные эмоции.
8. Подчеркивайте, что любые эмоции – это нормально!

### **Обучение ребёнка навыкам:**

1. Обучайте ребёнка приемлемым способам выражения гнева. Помогите ребёнку найти способ для «экологичного» выражения агрессии (это может быть спортивная секция, подвижные игры).
2. Чаще разговаривайте с ребёнком об особенностях его собственных агрессивных состояний.
3. Создавайте игровые ситуации, когда ребёнок может отреагировать негативные чувства, играйте вместе с ним.
4. Обучайте ребёнка распознаванию его собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей. Разговаривайте с ребёнком, спрашивайте о том, что его беспокоит.

**Учите ребёнка говорить словами о том, что ему нравится и не нравится.**

1. Развивайте в ребёнке способность к эмпатии (сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека).
2. Расширяйте поведенческий репертуар ребёнка.
3. Развивайте коммуникативные навыки ребёнка.
4. Отрабатывайте навык реагирования в конфликтных ситуациях.
5. Учите ребёнка брать ответственность на себя.

Следует помнить, что наказания и запрет на выражение негативных эмоций могут закрепить агрессивное поведение ребёнка, загнать проблемы вглубь.

Ищите причину возникновения агрессивного поведения.