***Консультация для родителей***

***(советы психолога)*** 

***«Причины детской агрессии»***

1. Негативная самооценка ( «Я плохой и веду себя как плохой»).

***Ваши действия.*** Как можно чаще хвалить ребенка, не стесняться проявлять любовь к нему. Никогда не осуждать самого ребенка («Ты плохой, потому что так делаешь»), а только его действия ( «Мне не нравится, что ты поступил плохо, поскольку сделал кому-то больно»).

2. Страх (защитная агрессия).

***Ваши действия.*** Научите ребенка защищать себя, словесно выражая свою агрессивность, определяя собственное эмоциональное состояние (это полезно и во всех других ситуациях).

3. Реакция на запрет (ребенок не получает то, что ему нужно).

***Ваши действия.*** В разумных пределах необходимо разрешать ребенку быть независимым. В случае отказа аргументировано обьясните причину запрета. Если желание ребенка несвоевременно, переключите его внимание на что-то другое или предложите компромисс. Устанавливайте правила поведения. Заранее обговаривайте с ребенком правила поведения.

4. «Не могу!» Ребенок понимает, что ведет себя плохо, но не может справиться со своими чувствами.

***Ваши действия.*** Остановите ребенка. Для него очень важно, что бы вы справились с его агрессией: тот, кто тебя защитил от себя самого, сможет защитить и от внешних опасностей.

5. Усталость (разбалансирование нервных процессов).

***Ваши действия.*** Когда дети устают, их возбуждение начинает нарастать. От этого они устают, еще больше, и дело кончается срывом. В таком состоянии ребенок не может успокоиться сам, помогите ему: обнимите, усадите на колени, начните качать, как маленького, нашептывайте на ушко что-то ласковое и спокойное. Все подвижные игры прекращайте за два часа до сна. Старайтесь соблюдать режим дня и строго придерживаться введенных правил.

6. Переадресация агрессии ( «Как обращались со мной, так и я буду обращаться с другими»).

***Ваши действия.*** Если в семье дерутся, кричат друг на друга или ребенок оказывается крайним в ссорах родителей, он перенимает этот стиль поведения. В таких семьях детей наказывают часто и несправедливо. Чем более жестокие требования предьявляются ребенку дома,тем более агрессивным он будет в своих проявлениях.

7. Жажда власти. Речь идет о детях с так называемыми нарушенными привязанностями ( «Я никому не нужен, ну и не надо!»).

Они научились выживать, нападая на всех, нарушая правила.

***Ваши действия. Нужно завоевать авторитет: значимыми качествами для такого ребенка являются справедливость и сила. Когда ваш авторитет не вызывает сомнений, следует вовремя твердо сказать ребенку: «Я не позволю тебе это делать».***

***Чему необходимо научить ребенка***

***Любить себя***

Любовь к себе – наиболее фундаментальная и существенная из всех способностей. Пока ребенок не будет ценить собственную жизнь, он не станет деятельным, а значит, не сможет реализовать себя.

***Интерпретировать поведение***

Ребенок попадает в различные жизненные ситуации, в которых он может просто растеряться. Если ребенок научился понимать и обьяснять поведение людей, он не будет склонен огорчаться в подобных ситуациях. Например, учительница повысили голос. Он может подумать о том, что у нее сегодня сдали нервы, она очень устала, в классе много шалунов, которые ей мешают.

***Обьяснять собственное поведение***

Он сможет обьяснить, как он вел себя на уроке, хорошо это или плохо, почему это с ним случилось и что он при этом чувствует. Тогда он лучше сможет понять, чего от него хотят, что он делает не так и почему с ним это случается.

***Общаться с помощью слов***

Ребенок, который может обьяснить, что с ним происходит, словами, помогает другим лучше понять себя и этим снимает многие проблемы и неприятности. Вот он, как кажется учителю, заупрямился, не стал отвечать и весь день ничего не делал. Учителю не будет так казаться, если ребенок просто скажет, что сначала он очень испугался, потому что его никогда не спрашивали первым, а потом огорчился, что ему поставили двойку, и весь день было так обидно, что знал стихотворение и не ответил, что хотелось плакать.

***Понимать различия между мыслями и действиями***

Ребенок не может чувствовать одно, думать о другом, а действовать в третьем. У него детская, чистая коммуникация. Если он о чем-то переживает, надо научить его говорить о своих чувствах, а не переводить их в постоянные мысли, которых он боится или стесняется. Тогда его душевная боль проходит, и детское сознание может воспринимать учебную или другую задачу, которую он реализует в действии. Поэтому рекомендуется помогать ребенку, отреагировать свои негативные эмоции через рассказ, игру, драматизацию, рисунок, пантомиму: «Нарисуй, покажи, расскажи, проиграй что тебя сейчас тревожит, а потом мы начнем с тобой делать уроки!».

***Понимать, что на сложные вопросы нет простых ответов***

Ребенок столкнется в жизни с серьезными вопросами, социальными и научными проблемами. Не надо постоянно твердить ему: «Ты еще маленький», «Не твоего ума дело», «Вырастешь – поймешь». Можно приоткрывать завесу и показывать, что не все вопросы есть однозначные ответы. Этим мы будем развивать стереоскопическое, глобальное, а не только черно-белое мышление ребенка.

***Не бояться неудач***

Чтобы научить чему-либо, ребенок не должен бояться ошибок и неудач. Детям надо помочь понять, что на ошибках можно учиться. Тем более нельзя за это унижать и наказывать детей. Ребенок, который боится ошибок и неудач, вырастет неуверенным в себе человеком, настоящим неудачником.

***Доверять взрослым***

Ребенку необходимо доверять взрослым, но доверие разрушается, если родители в угоду ребенку постоянно играют с ним в разные игры и обманывают: «Сьешь кашу, станешь большим», «Мама всегда говорит правду», «Папа самый сильный и смелый». Иногда родители думают, что ребенок не станет им доверять, если узнает об их слабостях. Мы не нарушим доверия ребенка, если признаем человеческое несовершенство.

***Думать самому***

Чувство собственной уникальности и способности к выбору –жизненно важная часть человеческого существования. Этой способности легко научить, если просто поощрять ребенка в том, чтобы он высказывал свое суждение, не боясь, что его накажут или будут над ним смеяться. Никто из нас не хочет воспитать человека, слабого духом или слабого интеллектуально. Мы хотим, чтобы наши дети принимали серьезные решения, обладали здравым смыслом и собственными убеждениями. Для этого не надо ждать, пока ребенок окончит школу и станет совершеннолетним. Надо уже сегодня демонстрировать свое уважение к личности ребенка.

***Знать, в чем можно полагаться на взрослого***

К пяти годам ребенок должен знать, что существует много ситуаций, с которыми он не может справиться. Он не может справиться с компанией старших детей, с диким поведением группы и многими другими случаями. Нам необходимо обьяснить детям, что взрослые, родители могут быть настоящими друзьями ребенка, которые приходят на помощь в трудную минуту, которые могут понять их и уважают их права.

Иногда для поддержки стрелочек мотивации просто находиться в контакте с ребенком и правильно заботиться о его нуждах.

***Совместная деятельность***

Когда мы делаем что-то вместе с ребенком, то стрелочки работают лучше, потому что мы можем незаметно сделать ту часть, которая у ребенка не получается, и варьировать ту, которую он делает сам. Но если ребенку просто не хочется делать какой-то скучной кусок работы или учения, совместная деятельность тоже может помочь – ну просто потому, что вместе не так скучно. Потом ребенок привыкнет, втянется и запомнит, что за скучным куском всегда следует интересный (а если нет – стоит задуматься, нельзя ли достичь результата другим способом), или что скучную работу можно сделать быстро, чтобы поскорее перейти к более приятным вещам.

***Маленькие поощрения***

«За каждую красивую букву- одна изюминка».

Это гораздо лучше работает, чем «за каждую красивую страницу-пирожное».

И намного, неизмеримо лучше, чем «за пятерку в четверти- гаджет».

Пусть ваш ребенок умен не по летам, это неважно: ему все равно трудно выносить чересчур длинные дистанции от одной стрелочки до другой.

Маленькие, совсем маленькие поощрения действуют не как награда (которой страшно лишиться и за которой нужно долго и трудно подпрыгивать), а как забавная традиция , как игра. Которую,конечно, нельзя возводить в Абсолют и играть в нее на полном серьезе. Изюминки – это милая деталь, гарантия того, что происходящее (например, трудное обучение правописанию) проходит в атмосфере взаимного доверия и приятия. Что само по себе-мотивация.

***Наше одобрение и неодобрение***

С этим все психологи призывают не перебарщивать. Дело в том, что в идеале взрослый человек должен быть более-менее независимым от оценок окружающих. А если подсадить его на постоянное «молодец» и «нет, не люблю тебя», плохо постарался» (я утрирую, но подтекст бывает и такой)-станет вечно добиваться одобрения людей. Психологи правы. Но если его использовать в меру, этот метод эффективен и не вреден. Прежде всего там, где речь идет не про успехи, а про добро и зло. Мы можем и даже должны хвалить маленького ребенка за добрые дела и ругать за злые, и так как наше мнение важно для него, он привыкнет отличать добро от зла и потом сможет делать это сам.

***Парадоксальные награды***

Это когда человек ожидал, что его начнут заставлять, а с ним доброжелательно поговорили, вошли в положение, помогли. Или когда человек долго старался, и хотя у него были плохие результаты (не поступил, провалил, подвел, не выучил), а родители после этого утешили чем-то хорошим (лучше нематериальным: хорошими словами, поездкой, походом в кафе, но можно и неожиданным небольшим подарком). Такое всегда запоминается. Конечно, тут нужно хорошо чувствовать, как в данном случае подействует наше поощрение. Смысл в том, что человек сам был расстроен и готов махнуть на все рукой, а мы его поддержали.

***«Сделал!»***

«Получилось!» Сделал!» «Эврика!»- это чувство для тех, кто его испытал, само по себе сильнейший мотиватор снова его испытать. Это азарт, эйфория от успеха, открытия, достижения. Мозг сам выдаст себе награду- порцию эндорфинов, запоминает приятное переживание и жаждет его повторить. Теперь он готов дольше терпеть неудачи, скуку и трудности, потому что уже знает, что за этим последует награда. Так наш мозг дрессирует сам себя. Что мы можем сделать, чтобы эта цепочка закрепилась?

Необходимо почаще устраивать такие ситуации, в которых ребенок сам делает решающий шаг.

Это просто с малышами-они, например, не замечают подсказки и очень радуются, когда угадывают правильный ответ (все помнят эти загадки в рифму на новогодних в детских садах). С ребенком младшего школьного возраста немного труднее, но если постараться-вполне достижимо. Нужно только так рассчитывать нагрузку, чтобы он реально выложился, но при этом не сдался . Задание должно быть тяжелым, но не непомерным. Кстати, это здорово умеют хорошие тренеры-именно про таких говорят, что «спорт воспитывает». Но так же прекрасно воспитывает и другая деятельность, где есть это «сделал!» и есть тот, кто сможет правильно поставить задачу.

***Поддержка внутренней мотивации***

Человек, например, хочет играть на скрипке. Но лень заниматься по часу в день, опускаются руки при трудностях. А успехов (вот этого «сделал!») пока нет – до концертов еще не рукой подать. Как быть? Поддержка внутренней мотивации состоит в том, чтобы человек постепенно научился получать удовольствие и от маленьких, внутренних побед (выучил красивую пьесу), и чтобы это удовольствие было таким большим, что помогало перетерпеть периоды, когда получается плохо. И тут просто для нашей фантазии: и рассказы про великих, у которых тоже не всегда получалось, и истории из собственной жизни, и создание атмосферы, и слушание музыки, и разговоры «вокруг» нее. Постепенно начинает формироваться образ «себя-скрипача» (необязательно потом становиться музыкантом, но пока ты играешь-ты скрипач!), «себя-дзюдоиста», «себя-котолюба», который всегда вовремя меняет лоток. То есть внешнее становится внутренним и уже как-то неловко, когда сегодня не позанимался или кота не обслужил. Как и все другие мотивации, эта не универсальная и сработает не со всеми. Кроме того, в примере с музыкой или дзюдо три четверти успеха – хороший учитель. Но и мы тоже важны.

***Коллективная и семейная мотивация***

Это на самом деле мощный инструмент при условии, что дети дорожат принадлежностью к группе. Как автокресло гораздо безопаснее, если ставить его на базу, так и коллективная мотивация работает гораздо круче, если в обычной жизни эти самые коллективные и семейные ценности приносят нам радость.

Если в вашей семье «принято» много всего такого, что ребенок любит, то он нормально воспримет и тот факт, что у нас «не принято» многое из разрешенного сверстникам, или что с него требуют больше, чем с них. Если родители при этом ведут себя умно (не принижают тех, кто не следует таким же правилам, как у нас), ребенок вовсе не будет чувствовать себя изгоем или еще как-то страдать.

Но очень важно следить за балансом приятных и полезных традиций. Об этом знают умные верующие родители, которые по-разному приучают разных детей к церкви: «кто-то в четыре года может отстоять всю службу, а кого-то и в семь надо просто провести к чаше и потом увести».

Вне семьи коллективная мотивация тоже работает, и мы можем о ней напоминать, но только в позитивном ключе, не «ты подведешь ребят и тренера», а «чтобы ваша команда лучше сыграла».

***Справедливость***

Когда дети становятся немного старше, они начинают интересоваться справедливостью, правилами и законами. Этот интерес можно использовать для мотивации на разные не очень желанные, скучные или трудные дела. Например, не все любят помогать по дому, заниматься лечебной физкультурой, сидеть с младшими братьями или сестрами.

Разговор о справедливости будет неполон и неправдив, если не вспомнить и о несправедливости, которой очень много в жизни и которую мы можем своими силами сгладить.

***Планирование будущего***

Работает только со старшими подростками, да и то далеко не со всеми. Но уж если сработает, то обо всем остальном можно больше не беспокоиться. Не получится, если: не подменять цель ребенка своей; не обескураживать ( «какой из тебя танцовщик, это надо рано начинать, а ты неловкий и неритмичный»); наша цель – продумать вместе с подростком последовательность шагов, каждый из которых должен быть понятен и соизмерим; продумав их, мы не давим: человек имеет полное право передумать на любом этапе процесса, это абсолютно нормальное явление, которое не должно нас разочаровывать. Наоборот, весьма удивительно, когда этот способ срабатывает. Но срабатывает ведь у некоторых! Иногда очень неожиданно. Поэтому мы о нем и пишем.

Педагог-психолог Саркисова Д.В.