**Дитина з агресивною поведінкою:**

**спілкуємося ефективно**

*Рекомендації для батьків та педагогів*

1. Обмірковуйте причини агресивної поведінки дитини. Ними можуть бути:

* дефіцит батьківської уваги – у такому разі агресивна поведінка дитини є способом привернути до себе увагу;
* ігнорування батьками проявів агресивної поведінки дитини;
* установка дитини дорослими на те, що вона має обов'язково «давати здачу» і досягати своєї мети силою;
* надто суворе виховання – фізичні покарання дитини, погрози тощо;
* агресивна поведінка близьких дорослих, які є прикладом для дитини;
* фільми, мультфільми або комп'ютерні ігри агресивного змісту.

1. Реагуйте спокійно у разі незначних проявів агресії дитини. Адже агресивність необхідна для нормального розвитку дитини: завдяки їй людина пізнає світ, захищається, конкурує з іншими. Коли агресія – безпечна і зрозуміла, можна використовувати такі стратегії поведінки:

* ігнорування реакцій дитини – якщо прояви агресії незначні;
* висловлення розуміння почуттів дитини – «Я розумію, що ти злишся, тому що…», «Я розумію, що тобі неприємно те, що…» тощо;
* переключення уваги, пропозиція розв'язати певне завдання– «Допоможи мені, будь-ласка…»
* позитивне тлумачення поведінки – «Ти злишся, тому що ти втомився »;
* використання гумору як ефективного засобу зниження рівня напруження ситуації та переключення уваги дитини.

1. Контролюйте свої негативні емоції під час взаємодії з дитиною з агресивною поведінкою. Не проявляйте агресію у відповідь на її агресивність. Такі реакції дорослого як підвищення голосу, використання фізичної сили, нотації, негативне оцінювання особистості дитини, погрози, покарання тощо, не дають змоги розв'язати проблему. Вони лише можуть на певний час утримати дитину від проявів агресії.
2. Обговоріть із дитиною її поведінку, розкажіть,чого Ви від неї очікуєте. Однак пам'ятайте, що аналізувати поведінку в момент прояву агресії не варто: дитина все одно Вас не почує і не зрозуміє. Тому таку розмову слід починати після того, як всі учасники ситуації заспокояться. Під час розмови важливо зберігати спокій та об'єктивність, щоб описати, як дитина поводилася під час прояву агресії, які слова вживала, не оцінюючи її поведінку. Потім слід докладно обговорити негативні наслідки агресивної поведінки, а також вказати на можливі конструктивні способи взаємодії в конфліктних ситуаціях.
3. Установіть з дитиною зворотній зв'язок – це один з дієвих способів зниження рівня її агресії. Для цього можна використати такі прийоми:

* констатування факту – «Ти поводишся агресивно»;
* постановка запитання, що констатує – «Ти злишся?»;
* розкриття мотивів агресивної поведінки – «Ти хочеш мене образити?», «Ти хочеш продемонструвати свою силу?»;
* виявлення власних почуттів щодо небажаної поведінки – «Мені не подобається, коли ти до мене застосовуєш свою силу»;
* апелювання до правил поведінки – «Ми із тобою домовлялися!»

1. Висловлюйте своє негативне ставлення винятково до вчинків дитини, а не до особистості в цілому. Дитина має зрозуміти, що батьки люблять її, але вони проти її агресивної поведінки.
2. Станьте для дитини прикладом: продемонструйте зразки конструктивної поведінки у стресових або конфліктних ситуаціях. Контролюйте свої емоції.
3. Обговорювати агресивні прояви поведінки дитини без сторонніх людей – це дасть змогу зберегти позитивну репутацію дитини. Адже дитині складно визнати свою неправоту. Для неї найстрашніше, це публічний осуд і негативна оцінка. Справді, репутація агресора може закріпитися за дитиною, і вона буде змушена діяти відповідно.
4. Навчайте дитину конструктивних способів вираження гніву та розв'язання конфліктів на кшталт: намалювати свій гнів та порвати аркуш, побити подушку чи боксерську грушу тощо. Також навчайте дитину проявляти емпатію, ефективно взаємодіяти з однолітками.
5. Допомагайте дитині спрямувати її агресію в безпечне русло, наприклад, запропонуйте відвідувати спортивну секцію.