

## **Для взрослых 10 способов контролировать детское поведение**

### **1. Отвлечение**

В случае проявления агрессии отвлеките ребенка: рассмешите его; напомните о том, что он добрый; предложите пожалеть обиженного. Иногда ребенка достаточно увести в другое место, чтобы он успокоился и пришел в себя.

### **2. Просьба и объяснение**

Дети с готовностью откликаются на просьбы, выраженные коротко и четко. Произносите просьбы спокойным, уверенным тоном, находитесь на одном уровне с ребенком, глядя ему в глаза.

### **3. Мягкое физическое воздействие**

Возьмите за руку расшалившегося ребенка и переключите его внимание. Полезными бывают объятия и мягкие удерживания от агрессивных действий. При этом ребенок должен понимать, что вы хотите только удержать его, а не наказать. Сохраняйте спокойствие. Не реагируйте на удары. Объясните, что видите, как ребенок расстроен или рассержен, но будете с ним и подождете, когда он успокоится.

### **4. Помощь в выражении гнева безопасным образом**

Запрет на выражение гнева не решает проблему агрессии. Отсроченный гнев все равно найдет выход и будет направлен, скорее всего, не по адресу. Для разрядки негативных эмоций используйте надувные дубинки для шуточных поединков; бумагу – ее можно рвать и комкать; пенопласт, который можно ломать; песок, глину и пластилин, которые можно мять и давить.

### **5. Вознаграждение**

Хвалите и награждайте ребенка за добрые поступки, за то, что он удержался от агрессии. Не злоупотребляйте этим способом.

## **6. Наказание**

Этим способом также не следует злоупотреблять. Наказание не должно унижать ребенка и быть чрезмерным. Физические наказания исключены. Для агрессора хорошим наказанием бывает временное игнорирование сразу после совершенного им акта агрессии в сочетании с лаской, вниманием и жалостью к обиженному малышу.

## **7. Приказ или команда**

Используйте способ только в экстренных случаях, когда стоит вопрос о жизни или здоровье детей. В иных случаях он считается негативной формой управления поведением. Избегайте повышенного тона, тревожных, гневных или возмущенных интонаций.

## **8. Демонстрация дружелюбия и любви**

Один из самых действенных способов. Проявляйте сочувствие к чужой боли, терпимость, спокойствие и гибкость при разрешении конфликтных ситуаций, равное уважение и принятие каждой из конфликтующих сторон.

## **9. Обучение мирным способам поведения в проблемных ситуациях**

Научите детей вместо использования физических воздействий обмениваться игрушками, просить разрешения брать что-то друг у друга, говорить «Нет» или «Не хочу» и больше пользоваться речью. Объясните детям, что они должны обращаться за помощью к взрослым в конфликтных ситуациях, которые не могут разрешить мирным путем самостоятельно.

## **10. Договор**

Договаривайтесь с детьми об изменении агрессивного поведения. Для этого нужно: показать понимание чувств ребенка; выразить свои чувства относительно его поведения;

попросить его предложить альтернативный способ выхода из конфликтной ситуации или предложить свой; обсудить и прийти к соглашению об альтернативном способе поведения, которое устраивает всех.