

**Памятка для родителей
(законных представителей)
по действиям в случае агрессивного поведения подростка и возникновения
конфликтных ситуаций в семье**

**Рекомендации для родителей (законных представителей) в случае
агрессивного поведения подростка**

1. Быть терпеливым и внимательным к нуждам и потребностям ребенка, даже если он достаточно взрослый.
2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения.
3. Принимать ребенка таким, какой он есть.
4. Не допускать при нем вспышек гнева, злых высказываний о других людях, проявления желаний отомстить за обиду.

Подавление негативных эмоций ребенка не устраняет агрессивность, а способствует формированию агрессивных черт характера. Ребенок, подавляющий свой гнев, более подвержен психосоматическим расстройствам.

Целесообразно:

- обучать ребенка приемлемым способам выражения гнева;
- помогать сместить агрессию на другой объект (побить подушку, смять бумагу);
- расширять поведенческий репертуар ребенка. Помогать овладевать конструктивными способами поведения в конфликтных ситуациях, навыкам общения;
- учить подростка брать ответственность на себя;
- развивать у ребенка способность к сопереживанию, умение понимать собственное эмоциональное состояние и состояние окружающих людей;
- понять и снять причины агрессивного поведения ребенка.

Помните:

- запреты и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности;
- не забывайте, что агрессивные реакции - естественные реакции человека. Важно научить управлять своей агрессивностью, выразить и снизить ее приемлемыми способами.
- быть последовательным в наказаниях ребенка. Наказывать за конкретные поступки;

– наказание значимо тогда, когда оно:

- 1) следует немедленно за поступком;
- 2) объяснено ребенку;
- 3) оценивает действия ребенка, а не его человеческие качества;
- 4) справедливое;
- 5) адекватное проступку;
- 6) наказание не должно унижать ребенка;
- 7) нельзя наказывать лишением родительской любви.

Рекомендации для родителей (законных представителей) в случае возникновения конфликтных ситуаций

1. Коротко, в одном предложении, ясно и спокойным тоном сформулируйте то, что Вы хотите сказать ребенку. Обсуждайте ситуацию, не унижая достоинства ребенка.
2. Проговаривайте ваши чувства с помощью техники «Я-высказывание» и давайте это сделать вашему ребенку. («Я обеспокоена, когда слышу это», «Я огорчена», «Я так волнуюсь за тебя»).
3. Укажите на возможные последствия, которые Вы видите. («Я боюсь, что эта ситуация отрицательно повлияет на тебя, и ты не сможешь воплотить задуманное»).
4. Мягко и тактично напомните ребенку о том, что он также ответственен за свои поступки. («Я хотела бы видеть тебя к 22.00, но я знаю, что не могу тебя заставить выполнить это. Ты сама принимаешь решения, и только ты отвечаешь за них»).
5. Предложите своему ребенку помощь, если он показывает Вам, что нуждается в ней и готов ее получить.
6. Обязательно скажите Вашему ребенку, что Вы верите в него и уважаете его решения и выбор.
7. Контролируйте приступы гнева у ребенка. Пытайтесь сдерживать его желание вступить в конфликт.
8. По возможности старайтесь уйти от конфликта, тем самым Вы покажете пример ребенку.
9. Если конфликт уже произошел, постарайтесь разобраться в его причинах.
10. Обязательно обсудите с ребенком причины возникновения ссоры и пути бесконфликтного выхода из нее.
11. Не обсуждайте поведение ребенка ни с кем посторонним в его присутствии.