

## Что делать и как помочь ребенку победить гнев



### КАК ПРАВИЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ НА АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ:

научите ребенка контролировать агрессивное поведение и использовать его в мирных целях. Важно учитывать, что ребенок иногда бывает прав в своих действиях!

#### НУЖНО ДЕЛАТЬ ТАК

Обнимать ребенка и разговаривать с ним о том, что его тревожит  
Проявлять безусловную любовь в любой ситуации и проговаривать ребенку, что его любят  
Уважать личность ребенка, считаться с его мнением, воспринимать всерьез его мнение  
Обсуждать с ребенком ситуацию  
Устанавливать правила поведения в понятной для ребенка форме  
Использовать игру, спорт, сказку, любимое занятие для эмоциональной разрядки ребенка

#### НЕДОПУСТИМО

Оскорблять и обзывать ребенка  
Грозиться перестать любить ребенка, если он плохо будет себя вести  
Шпионить и подслушивать, рыться в вещах  
Проявлять агрессию в ответ на агрессивное поведение ребенка  
Использовать в общении с ребенком ненормативную лексику, жаргонизмы  
Отчитывать при свидетелях

**Важен самоконтроль! Взрослый, который не справляется с собственным агрессивным поведением, не может научить спокойствию и равновесию своего ребенка.**

## В диалоге:



шаг первый: озвучить состояние ребенка (по-моему, ты злишься на что-то?) Родители показывают, что видят его состояние;



шаг второй: присоединяйтесь к чувствам ребенка. Следует говорить о понимании сильных эмоций;



шаг третий: помочь ребенку выразить гнев адекватным способом, помочь ему переключиться, сформулировать свою проблему. Можно предложить звуком или движением выразить злость (воплем, рычанием, швырянием мягких кубиков в стену) или нарисовать свой гнев, скомкать или разорвать изображение;



шаг четвертый: договорится как себя вести при подобных обстоятельствах.