

## ***Рекомендации родителям по снижению агрессивности и тревожности у детей***

1. Если ваш ребёнок ругается, объясните ему, что люди используют ругательства лишь, в крайнем случае, когда от отчаяния им уже не хватает сил и слов. Следите за собственной речью.

2. Если ваш ребёнок дерётся, вам взрослым, необходимо быть последовательными в своих действиях по отношению к детям. Наибольшую агрессию проявляют дети, которые никогда не знали, какую реакцию родителей вызовет их поведение в этот раз. Требования, предъявляемые детям должны быть разумны, а на их выполнении надо настаивать, ясно давая детям понять, чего от них ждут.

Следует избегать неоправданного применения силы и угроз для контроля за поведением детей. Злоупотребление такими мерами воздействия на детей формирует у них аналогичное поведение и может стать причиной появления в их характере таких неприятных черт, как злоба, жестокость и упрямство.

Важно помочь ребенку научиться владеть собой, развивать у него самоконтроль. Дети должны знать о возможных последствиях своих поступков и о том, как их действия будут восприняты окружающими.

К тому же у них всегда должна быть возможность обсудить спорные вопросы с родителями и объяснить им причины своих поступков – это способствует развитию чувства ответственности за свое поведение.

Самое главное – научить ребенка разряжаться, избавляться от накопившегося раздражения, дать ему возможность использовать переполняющую его энергию « в мирных целях». Ребенку следует предложить социально приемлемые методы для выражения подавленного гнева:

- Остаться одному в комнате и высказать все, что накопилось, в адрес того, кто его разозлил.
- Когда сложно сдержаться, можно бить ногами и руками подушку, рвать газету, комкать бумагу, пинать консервную банку или мяч, бегать вокруг дома, бить по кровати, написать все слова, которые хочется высказать в гнев.
- Успокоиться помогают глубокие вдохи или счет до десяти, перед тем, как что-то сказать или сделать.
- Также можно послушать музыку, громко попеть или покричать под нее.
- Нарисовать чувство гнева. Агрессия часто находит выражение в творчестве или играх ребенка.

3. Если у вашего ребёнка наблюдается тревожность, необходимо понять и принять его тревогу: он имеет на нее полное право.

- Интересуйтесь его жизнью, чувствами, страхами. Научите его говорить о них и будьте готовы выслушать ребенка.

- Разбирайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Научите делать полезный для ребенка вывод из неприятностей, показывая, что в большинстве случаев «нет худа без добра» - приобретается опыт, удастся избежать еще больших неприятностей и т. д.

- Обеспечьте ребенку ощущение, что в любой ситуации в вашем лице он получит поддержку и понимание его проблем. Даже если некоторые проблемы вам не представляются серьезными, признайте право ребенка сильно переживать из-за них: «Да, это действительно неприятно. Это правда очень обидно...» И только после выражения сочувствия помогите найти выход, решение, увидеть положительные стороны.

- Помочь ребенку в преодолении тревоги – значит создать условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок пропустил из-за болезни занятия в школе и боится идти туда, попробуйте сделать его возвращение постепенным. Например, можно прийти с ребенком на продленку, якобы узнать домашнее задание, постараться сделать так, чтобы, пока он болеет, ему звонили одноклассники и он сам звонил им; самим зайти в школу, узнать новости о жизни класса и подробно рассказать обо всем ребенку, передав привет от учителей. Если ребенок посещает какой-нибудь кружок, выход в люди после болезни лучше начать с него.

- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка, но и не бросайте его одного. Предложите справиться с проблемой вместе (не важно, что это: шнурки на ботинках или первая ссора с другом). Иногда достаточно просто побыть рядом с ребенком пока он пытается справиться с чем-то.

- Если не удастся разговаривать с ребенком, но вы подозреваете, что его что-то гнетет, поиграйте с ним.

- Никогда не пытайтесь повысить работоспособность ребенка, описывая предстоящие ему трудности. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная работа его ожидает или что от результатов этого экзамена по музыке очень многое зависит.

- Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени. «Раньше я боялся, но потом было так и так и удалось сделать это и это».

- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы по принципу «нет худа без добра». Например, ошибки в контрольной – это бесценный опыт, ты понял, что тебе надо повторить и больше их не сделаешь. Объясните ребенку, что сами когда-то только начинали рисовать, кататься на велосипеде и т. д., да и сейчас у вас это не всегда получается. Людям редко удается избежать ошибок и неудач в новом деле. Ребенок должен быть уверен, что родители верят в его успех, что, в конце концов, у него всё получится. Ребенку важно научиться ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их, а не стремиться к абстрактному и поэтому недостижимому эталону.

- Развивайте правильное отношение ребенка к результатам своей деятельности, умение оценить ее независимо от педагога, не смешивать оценку конкретной работы с отношением педагога к себе.

- Сравнивайте результаты ребенка только с его предыдущими достижениями.

- Обращайте внимание на то, что он знает, умеет теперь, что он смог пересилить себя, что он заслуживает уважения, что он укрепил волю и т. д. Так формируется чувство собственной компетентности ребенка, снижающее чувство тревоги и неуверенности в себе.

- Если ребенок напряжен, предложите ему упражнения для расслабления: сделать глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное. Например, на приеме у зубного врача можно думать о том, что будет, когда процедуры закончатся: пойдешь домой, купишь мороженого, все будет позади.

- Преодолеть чувство тревоги можно с помощью телесного контакта. Можно просто погладить ребенка по голове, обнять его, посадить его на колени. Это никогда не будет лишним ни в отношении малышей, ни дошкольников, ни младших школьников. Тревожные дети быстро утомляются, поэтому, заметив, что ребенок выполнил одно задание, погладьте его по голове и скажите: «Отдохни немного, а потом работай дальше».

- Будьте более оптимистичны сами. Следите за выражением своего лица. Чаще улыбайтесь. Убеждайте ребенка, что все будет хорошо.

Спокойные, уверенные в себе родители, способные принять ребенка таким, какой он есть, не ждущие от него моментальных сверх достижений, с пониманием относящиеся к его успехам и неудачам, – вот залог уверенности и адекватной самооценки вашего ребёнка.

**Желаю удачи!!!**