

- *Дарите тепло и ласку.*
- *Просто разговаривайте. Не о делах, не об учебе, а просто так.*
- *Чаще обнимайте. Классика – 9 объятий в день, просто так. Телесный контакт, глаза в глаза.*



Дети учатся на примерах, которые их окружают



**ГБУЗ СО «Березовская ЦГБ»
Клиника, дружелюбная к молодежи**

Оказание психологической помощи подросткам и их родителям: диагностика психологических проблем, психологическое консультирование, тренинговые занятия по формированию позитивного отношения к собственному здоровью, по формированию мотивационного отказа от курения для подростков, по формированию позитивных установок воспитания для родителей.

Адрес:
г.Березовский, ул. Шиловская, д. 28,
здание детского стационара

Телефон для предварительной записи на консультацию: 8
-9000-41-41-27 (в рабочие дни с 08.00 до 10.00)

Эл. почта: kdm_vita@mail.ru



**ГБУЗ СО «Березовская ЦГБ»
Клиника, дружелюбная к молодежи**

● ● ●

Как научить детей выразить агрессию позитивно



г.Березовский, 2016



Правила для родителей

Все дети иногда ведут себя агрессивно. Это совершенно нормально. А как поступать родителям, которые хотят, чтобы ребенок выражал свою агрессию более конструктивно? Ниже приведены правила для родителей детей и подростков, как конструктивно реагировать на отрицательные эмоции:

Не осуждайте ребенка за гнев.

Надо, чтобы ребенок не считал, что он плохой, если выражает агрессию.

Поощряйте то, что ребенок говорит о своем гневе. Мы говорим ребенку «ВСЕ ЛЮДИ ЗЛЯТСЯ. И ТЫ ТОЖЕ. Хорошо, что ты сказал, что тебе не нравится. Но не стоит кататься по полу, мне это не нравится, и я прошу тебя так больше не делать. Бросать кубик можно, но только в диван, или в стену.» Но все эти слова имеют смысл только тогда, когда ребенок уже спокоен - во время гневной вспышки все слова бесполезны.

Используйте активное слушание. Это отражение и принятие чувств ребенка. «Я ВИЖУ, ТЫ СЕРДИТ», «Я ВИЖУ, ТЫ РАССТРОЕН». Причем, стоит отражать не только агрессивные чувства, а все «тебе приятно», «тебе нравится».

Говорить о своих чувствах – «я сердита», «мне не приятно, когда ты...» Так ребенок учится говорить и о своих чувствах.

Поддерживайте естественную активность ребенка. Разрешите ему бегать, прыгать, радоваться жизни. Ведь одна из потребностей ребенка – свободная радостная игра. Играйте вместе с ним – бейтесь подушками, например. Поощряйте яркие выражения эмоций ребенка. Это очень полезно.

Не отказывайте необоснованно. Подумайте – а вы точно не можете дать, то что он просит? А если отказываете, то всегда озвучивайте ПРИЧИНУ. Не просто НЕТ, а почему – нет денег, я устала, ты уже ел это сегодня, и т.д.

Устанавливайте границы. Четкие, безоговорочные. Что можно, а что нельзя. У ребенка будет АЛГОРИТМ, он будет знать, что хорошо и что плохо. Дезориентацию вызывает то, что правила зыбки, и непостоянны. То есть, родители никак не отреагируют на то, за что еще вчера наказывали. Для детей нет и не будет травмой законы. Наоборот, они в этом нуждаются. Если он плачет, когда хочет второй мультик – не нужно включать второй.