



## Несколько способов поменять поведение ребенка

У всех и мам и пап один вопрос «как же исправить поведение моего ребенка?», постоянные одергивания особенно в общественном месте не приводит к правильному поведению, наоборот усугубляет ситуацию и ухудшает самооценку ребенка.

Как же тогда учить наших детей желаемому поведению? Без нотаций, крика, бесконечных замечаний? Как помочь ребёнку понять, какое именно поведение Вы ожидаете от него? Как научить его такому поведению?

### 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.

