**Пам’ятка для батьків**

**Кращий спосіб зробити дітей хорошими  – це зробити їх щасливими.**

**(Оскар Уайльд)**

**Папи і мами! Дідусі і бабусі!**

**Пам’ятайте!**

Від знаків вітання, схвалення, любові і прийняття, що повторюються, у дитини складається відчуття: «зі мною все в порядку» «я — хороший»          Від сигналів засудження, незадоволення, критики з’являється відчуття «зі мною щось не так» «я — поганий».

Душевна скарбничка дитини працює день і ніч. Її цінність залежить від того, що ми туди кидаємо.

Навіть вимоги, які ви пред’являєте, мають бути наповнені любов’ю і надією.

Навчиться слухати свого дитяти в радості і в жалі.

Караючи свою дитину, залишайтеся поряд з ним, не уникайте спілкування з ним.

Станьте для своєї дитини прикладом для наслідування в прояві позитивних емоцій по відношенню до членів своєї сім’ї та до інших людей.

Не розмовляйте зі своїм дитям з байдужим обличчям.

Обіймайте і цілуйте свого дитяти в будь-якому віці.



**Поради батькам на кожний день**

**Негайне втручання при *агресивних* проявах**

**В випадках незначної агресії, коли вона безпечна і може бути пояснена:**

* Повне ігнорування реакції дитини/підлітка;
* Розуміння почуттів дитини («Звісно, ти образився…»);
* Переключення уваги, пропозиція будь-якого завдання («Допоможи мені, будь ласка, скласти речі…»);
* Позитивне позначення поведінки («Ти злишся, тому що ти втомився»).
1. **Для зниження агресії встановити з дитиною зворотній зв’язок:**
* Констатація факту («Ти поводиш себе агресивно»);
* Констатуюче питання («Ти злишся?»);
* Розкриття мотивів агресивної поведінки («Ти прагнеш мене образити? Ти намагаєшся продемонструвати силу?»);
* Висловлювання своїх почуттів до небажаної поведінки («Мені не подобається, коли зі мною розмовляють в такому тоні», «Я гніваюся, коли на мене хтось голосно кричить»);
* Апеляція до правил (« Ми же з тобою домовлялися»).

**Зберегти позитивну репутацію дитини.**

Дитині, особливо підлітку, важко відразу визнати свою поразку і провину. Найстрашніше для нього – публічний осуд і негативна оцінка, які провокують психологічні механізми захисту. Щоб цього не сталося, необхідно:

* Публічно мінімізувати провину підлітка («Ти неважно себе почуваєш», «ти не хотів його образити»), але в бесіді віч-на-віч розкрити істину;
* Не вимагати повного підпорядкування, дозволити підлітку/дитині виконати ваші вимоги по-своєму;
* Запропонувати підлітку/дитині компроміс.

**Контролювати свої негативні емоції.**

Коли дитина демонструє агресивну поведінку – це викликає негативні емоції – роздратування, гнів, обурення, страх і безпорадність. Коли дорослий вміє керувати своїми негативними емоціями, він не підкріплює агресивну поведінку дитини, зберігає з нею гарні відносини і водночас демонструє, як треба взаємодіяти з агресивною людиною.

1. **Акцентувати увагу на поведінці, а не на особистості за допомогою техніки об’єктивного опису поведінки.**

Після того як дитина заспокоїлася, обговорити з нею, як вона поводила себе під час прояву агресії, які слова говорила, які дії здійснювала, не даючи при цьому ніякої оцінки. Обговорювати необхідно лише те, що трапилося «тут і зараз», не згадуючи минулих вчинків. Замість «читання моралі» краще показати негативні наслідки її поведінки, переконливо продемонстрував, що агресія більше шкодить їй самій.

**5. Показати зразок конструктивної поведінки за допомогою наступних прийомів:**

* Витримка паузи, яка дасть змогу дитині заспокоїтися;
* Навіювання спокою невербальними засобами;
* Прояснення ситуації за допомогою питань, що наводять на відповідь;
* Використання гумору;
* Визнання почуттів дитини.

